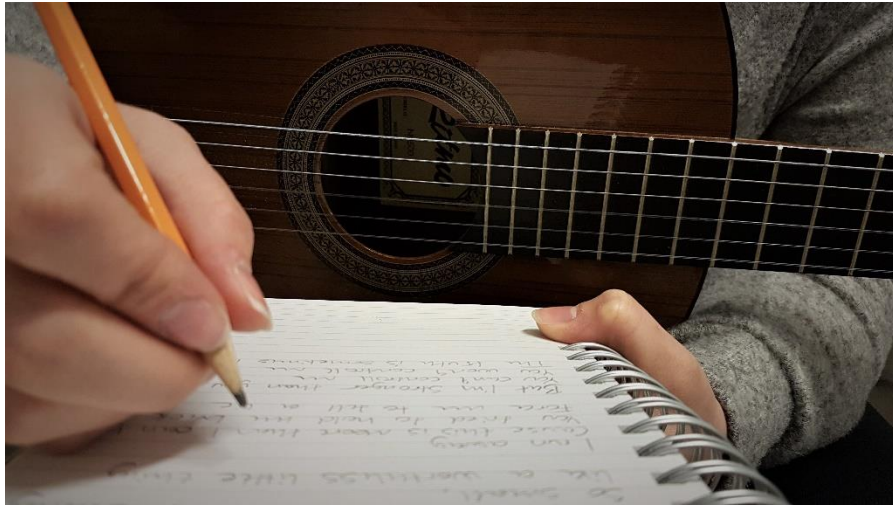


# Sangskrivning med ungdom i barnevernet



**Elisabeth Torstuen**



**Masteroppgave i musikkterapi**

**Griegakademiet, institutt for musikk**

**Universitetet i Bergen**

2018



## **Forord**

Å kunne skrive en masteroppgave om et emne jeg brenner for føles i bunn og grunn som et privilegium. Det har vært en lang og arbeidsom prosess, og jeg er stolt av å kunne presentere resultatet. Jeg ønsker i denne sammenheng å takke alle som har bidratt til at prosjektet ble gjennomførbart. Først og fremst vil jeg takke informantene. Deres åpenhet, velvilje og inspirasjon dannet grunnlaget for hele oppgaven. Det har vært en stor glede å arbeide med dere, og jeg beundrer hvordan dere lot meg få innblikk i deres personlige og indre liv.

Tusen takk til veileder Lars Tuastad for god oppfølging og kloke råd underveis. Du har vært en god støttespiller og samarbeidspartner. Jeg vil også takke Viggo Krüger for faglige innspill og gode diskusjoner. Takk for at jeg fikk begynne å arbeide som musikkterapeut i barnevernet. Dette har formet meg som musikkterapeut, i tillegg til at det ble en avgjørende faktor for valg av tema i denne oppgaven.

Takk til alle medstudenter! Det har vært godt å være en del av et så samarbeidende og ydmykt klasse miljø. Tusen takk til min gode venninne Ragnhild Oppedal som tok seg tid til å lese korrektur på hele oppgaven. Jeg setter stor pris på det! Og sist, men ikke minst, ønsker jeg å takke familien min for god støtte gjennom hele utdanningen. Tusen takk for at dere har hatt tro på meg og hjulpet meg fremover.

## **Sammendrag**

Denne masteroppgaven handler om sangskrivning med ungdom tilknyttet barnevernet. Prosjektet var gjennomført på min arbeidsplass, og informantene har gått i musikkterapi minst et år.

Hovedfokuset i oppgaven er å se på terapeutisk sangskrivning i barnevernet, og hvordan dette kan ha en sammenheng med traumebevisst omsorg. Kunnskapen baseres på data fra informantene, mine egne refleksjoner, og relevant litteratur.

Jeg har brukt kvalitative forskningsintervju, hvor tre ungdommer ble intervjuet om temaet.

Analysen utspilles i en hermeneutisk tradisjon, og som resultat av analysen kom jeg frem til fire hovedkategorier koblet til sangskrivning: samtale, følelser, fortelling og fremføring. Det er begrenset med forskning om sangskrivning i traumebevisst omsorg, og jeg anser det som relevant og spennende å se nærmere på temaet.

## **Abstract**

This master thesis is based upon my work with adolescents in child welfare. The study was conducted at my workplace, and the participants have been in my music therapy class for at least one year. The main focus is to look at how songwriting in music therapy can be connected with trauma wise care, based on the descriptions of the participants, my own reflections during the project and relevant literature.

The method used is a qualitative research interview, where three adolescents were interviewed on the subject. The procedure for analyzing the data is hermeneutic, and as a result of the analysis, I came across four categories linked to songwriting: conversation, emotions, storytelling and performance. There is limited research on songwriting connected with trauma wise care. I therefore find it interesting to study the subject.

## Innhold

Innhold .....	3
1. Innledning .....	5
1.1 Bakgrunn .....	5
1.2 Begrepsavklaring .....	6
1.2.1 Musikkterapi .....	6
1.2.2 Musikkterapi og barnevern .....	7
1.2.3 Sangskrivning .....	8
1.3 Litteraturgjennomgang .....	9
1.4 Problemstilling .....	11
2. Teori .....	12
2.1 Utviklingstraumer og reguleringsvansker .....	12
2.2 Toleransevinduet .....	13
2.3 Selvet .....	14
2.4 Traumebevisst omsorg .....	15
2.4.1 Trygghet .....	17
2.4.2 Relasjon .....	17
2.4.3 Mestring .....	18
2.5 Traumebevisst omsorg og musikkterapi i barnevernet .....	18
2.6 Musikk, identitet og helse .....	19
3. Metode .....	21
3.1 Hermeneutisk tilnærming .....	21
3.1.1 Refleksivitet .....	22
3.2 Deltagende observasjon .....	23
3.3 Det kvalitative forskningsintervju .....	24
3.4 Forberedelse til intervju .....	24
3.4.1 Utvalget .....	24
3.4.2 Samtykkeskjema .....	25
3.4.3 Intervjuguide .....	25
3.5 Gjennomføring av intervjuer .....	26
3.6 Dataanalyse .....	27

3.7 Etiske refleksjoner .....	29
3.7.1 Egen arbeidsplass/Dobbelt rolle.....	29
3.7.2 Når slutter prosjektet.....	30
3.7.3 Anonymitet .....	30
4. Funn .....	31
4.1 Samtale.....	31
4.2 Følelser.....	33
4.3 Fortelling.....	36
4.4 Fremførelse .....	39
5. Diskusjon .....	41
5.1 Sangskrivning og samtale .....	42
5.2 Sangskrivning og følelser .....	43
5.3 Sangskrivning og fortelling.....	44
5.4 Sangskrivning og fremførelse .....	45
5.5 Sangskrivning i Traumebevisst omsorg.....	46
5.5.1 Sangskrivning og trygghet .....	47
5.5.2 Sangskrivning og relasjon.....	49
5.5.3 Sangskrivning og mestring.....	51
6. Avslutning.....	52
6.1 Oppsummering.....	52
6.2 Refleksjon rundt egen forskning.....	53
7. Referanser .....	55

# 1. Innledning

Denne masteroppgaven handler om terapeutisk sangskrivning i en barnevernkontekst. Jeg vil i dette kapittelet presentere problemstilling, ta for meg grunnlaget for valg av tema og definere relevante begrep. Først vil jeg presentere min bakgrunn, og vise hvordan interessen for akkurat dette temaet ble dannet.

## 1.1 Bakgrunn

Høsten 2016 begynte jeg å jobbe som musikkterapi-student i barnevernet. Dette er en deltidsjobb ved siden av studiene, hvor jeg har individuelle timer, og medvirker i gruppetimer. Å være selvstendig i individuelle timer var en rolle jeg fort ble komfortabel i, og hendelser fra denne jobben inspirerte meg til valg av tema til masteroppgaven. Ungdommene har selv fått bestemme hva de ønsker å bruke timene til, og det har vist seg å være variert. Sangskrivning har for øvrig vært en aktivt brukt aktivitet. Dette er også en aktivitet som springer ut av mitt eget interesseområde. Betydningen av å skape noe meningsfullt, gjerne sammen med andre, har vært viktig for min egen musikalitet og identitet. Spesielt å spille egne sanger med band, som nærmest har vært som en rød tråd i min personlige utvikling siden jeg var 14 år.

Noe av grunnen til at jeg interesserer meg for musikkterapi i barnevern, er at jeg får mulighet til å tilføre noe positivt i ellers utfordrende liv. Barn og unge under omsorg av barnevernet har gjerne vært gjennom påkjenninger som jeg aldri kommer til å forstå omfanget av. Å leve i slike belastende miljøer resulterer ofte i utfordringer i hverdagen. En rapport viste at 70 % av ungdommer som bor på institusjon sliter med psykisk helse. Det samme gjelder for 50 % av fosterbarn i alderen 0 – 12 år (Kayed et al., 2015). Dette er nokså dramatiske tall som det er viktig å ha kunnskap om i møte med målgruppen.

Om man følger opp barn og unge i barnevernet på en god måte, kan man imidlertid gjøre en forskjell for deres fremtid. I dag vet vi at musikkterapi kan være en god løsning for unge som sliter med psykiske helse (Kayed et al., 2015). Som musikkterapeut i barnevernet har man mulighet til å gi mennesker et håp, en retning og en forberedelse på voksenlivet (Krüger, 2012).

Jeg tror sangskrivning er en relevant arbeidsform for å nå slike mål, og det er derfor jeg skiver denne oppgaven om sangskrivning med ungdom tilknyttet barnevernet.

## 1.2 Begrepsavklaring

Jeg vil nå presentere viktige begrep og plassere meg i en musikkterapeutisk tradisjon. Flere av begrepene jeg kommer til å benytte meg av, vil jeg definere senere i oppgaven. I teoridelen skal jeg se nærmere på begreper som *traumebevisst omsorg*, *utviklingstraumer* og *toleransevindu*. Jeg vil nå holde fokuset mer overordnet, hvor jeg først skal legge frem hvilken musikkterapeutisk tradisjon som ligger forankret i meg. Dette kunne jeg også plassert under teoridelen, men jeg velger å presentere det nå, for videre forståelse av min bakgrunnskunnskap og mine verdier og holdninger i musikkterapien.

### 1.2.1 Musikkterapi

Musikkterapi handler om et helse og utviklingsrelatert samarbeid mellom terapeut og klient, hvor relasjonelle aspekt og deltakelse i musikkaktiviteter inngår i den terapeutiske endringsprosessen (Bruscia, 2014). Musikkterapi i Norge står i en humanistisk tradisjon, med relasjons- og samfunnsorienterte målsetninger, og et klart innslag av brukerstyring (Rolvsjord, 2008; Ruud, 2008; Stige & Aarø, 2011). Brynjulf Stige (2002) er åpen for en bred definisjon av musikkterapi, og definerer det som "the study and learning of the relationship between music and health" (s. 197). Stige påpeker at musikkterapi er et ungt fagfelt i stadig utvikling, på let etter identitet. Man ser også at andre definisjoner av musikkterapi er åpne, som for eksempel Even Ruud (2008) sin, som sier at musikkterapi er "bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter" (s. 24). Ruud påpeker at musikkterapi kan fremme helse og gi økt livskvalitet, noe som blir en grunnleggende tanke i den humanistiske tradisjonen.

Når det gjelder samfunnsmusikkterapien er fokuset på relasjon mellom individ og samfunn, noe som forutsetter tverrfaglig samarbeid. Stige (2008) tar utgangspunkt i en tredelt forståelse i sin definisjon av samfunnsmusikkterapi – som praksis, fag og yrke.

Som praksis bygger samfunnsmusikkterapien på en deltagende- og samarbeidsorientert prosess med sikte på individuell vekst og sosial endring, der musikkens evne til å skape helsefremmende relasjoner på ulike plan blir utforsket på ulike arenaer. (Stige, 2008, s. 147)



Som denne definisjonen tilsier settes altså relasjonene i klientenes liv i en større sammenheng. Man jobber gjerne på ulike nivå, hvor arenaer som for eksempel musikalske felleskap, konserter og innspilling blir brukt til å synliggjøre iboende ressurser i flere kontekster i klientene sine liv. Bruscia sier på sin side at hensikten med samfunnsmusikkterapi er tosidig:

In Community Music Therapy, the therapist works with clients in traditional individual or group music therapy settings, while also working with the community. The purpose is twofold: to prepare the client to participate in community functions and become a valued member of the community; and to prepare the community to accept and embrace the clients by helping its members understand and interact with the clients. (Bruscia, 2014, s. 237)

I følge denne definisjonen handler samfunnsmusikkterapi om å forberede klientene på å delta i lokalsamfunnet, i tillegg til å forberede lokalsamfunnet på å akseptere og inkludere klientene. Samfunnsmusikkterapien er en praksis vi finner noen steder i norsk barnevern. Her får ungdommene mulighet til å delta i musikkaktiviteter ute i lokalsamfunnet. Der jobbes det også gjennom et flerfaglig fokus med blant annet miljøterapeuter, barnevernspedagoger, spesialpedagoger og psykologer (Krüger, 2012). Jeg skal videre gå nærmere inn på musikkterapi og barnevern.

### 1.2.2 Musikkterapi og barnevern

Musikkterapi i barnevernet er enda lite utbredt, men det finnes heldigvis unntak. Noen av landets barnevernsinstitusjoner og fosterhjemtjenester benytter seg av musikkterapi som et aktivt tilbud (Krüger & Strandbu, 2015). Denne praksisen er utviklet i tråd med barnas rettigheter, som er forankret i barnekonvensjonen. Fokuset er derfor knyttet til barn og unges rett til deltagelse i samfunnet, og retten til å bli sett og hørt. Eksisterende forskning innen barnevern og musikkterapi peker på muligheter til å utvikle praksiser som gir barn og unge nye muligheter til deltagelse, felleskap og rom til utvikling av egne ressurser (Krüger, Bolstad & Stige, 2016). Musikkterapi kan tilby ulike metoder i møte med målgruppen, hvor aktiviteter som samspill, improvisasjon og sangskrivning kan etablere gode relasjoner og skape trivsel og følelsesmessig påkobling (Krüger, 2012; Krüger & Stige, 2015; Krüger, Strandbu & Stige, 2014). Musikkterapi kan dessuten skape positive assosiasjoner og et bedre selvbylde (Rolvjord, 2010). Dette er altså faktorer som kan spille positivt inn på psykisk helse blant ungdommer.

I artikkelen "Musikkterapi som ettervernstiltak i barnevernet – deltakelse og jevnalderfelleskap" av Krüger et al. (2014) nevnes det forskere som viser til musikkterapeutiske effekter i arbeid med ungdom. I en oversiktsartikkel av Gold et. al. dokumenteres det at musikkterapi kan ha positiv innvirkning på å fremme motivasjon og utvikle sosiale relasjoner og forståelse av eget følelsesliv (Gold, sitert i Krüger et al., 2014). Det nevnes også flere kvalitative studier som viser styrker av musikkterapi i møte med ungdom tilknyttet barnevernet. McFerran skriver om ulike musikkterapeutiske metoder man kan bruke i møte med ungdommer. Han nevner strategier som sangdeling, improvisasjon og sangskrivning. Musikken kan gjennom slike metoder tilby muligheter til å uttrykke seg kreativt, og til arbeid med emosjoner. Krout er opptatt av hvordan musikkterapi skaper trygge rammer for ungdommer som bearbeider sorg, og Jacobsen viser hvordan man kan bruke musikkterapi til å jobbe med problematikk innad i sårbare og utsatte familier, for å forbedre kommunikasjon mellom barn og foreldre (McFerran; Krout; Jacobsen, sitert i Krüger et al., 2014).

### 1.2.3 Sangskrivning

Sangskrivning er det ordet som blir brukt for å beskrive prosessen av å lage en sang. Dette er en vanlig arbeidsmetode i musikkterapeutisk kontekst, og en av hovedtilnærmingene i feltet (Baker & Wigram, 2005). Det finnes imidlertid mange ulike måter å skrive en sang på. Randi Rolvsjord (2005) skriver "There are probably as many ways of writing songs as there are songwriters" (s. 100). Aasgaard (2002) hevder at det å skrive en sang bare er ett element av en større kreativ prosess. Han bruker derfor begrepet *song creation*. Dette begrepet handler om hvordan en sang blir laget og utviklet. Man kan lese om ulike metoder og fremgangsmåter for å skrive sanger i musikkterapi (Baker & Wigram, 2005), men dette skal jeg ikke gå nærmere inn på.

Jeg har valgt å bruke Felicity Baker og Tony Wigram sin definisjon av terapeutisk sangskrivning i musikkterapi. De hevder at sangskrivning er "The process of creating, notating and/or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to address psychosocial, emotional, cognitive, and communication needs of the client (Baker, Wigram & Ruud, 2005, s. 16). Denne definisjonen beskriver at man tar utgangspunkt i å arbeide med terapeutiske behov. Når man jobber terapeutisk med sangskrivning må man ta sikte på å jobbe med individuelle målsetninger og behov. Jeg opplever at definisjonen inkluderer de fleste av intensjonene jeg legger i sangskrivning med ungdommene. Når man jobber med en sårbar gruppe

er det viktig å fokusere på psykososiale, emosjonelle, kognitive og kommunikative behov. Terapeutisk sangskrivning har mange elementer ved seg, og dette skal jeg presentere i denne oppgaven. Først vil jeg gå nærmere inn på hvilken litteratur om sangskrivning i musikkterapi som finnes fra før av.

### 1.3 Litteraturgjennomgang

Jeg vil nå presentere hva som er skrevet innen emnet før. Jeg har tatt i bruk prinsipp rundt systematiske litteratursøk for å finne stoff på temaet. Litteratursøket har hovedsakelig foregått i databaser som Google Scholar, Bibsys, Oria og Idunn. De søkeordene jeg har brukt er: *musikkterapi, barnevern, sangskrivning, ungdom, barn, unge, traumebevisst omsorg, traume sanger, psykisk helse, relasjon*. Disse ordene har jeg kombinert på ulike måter, og gjennomført søk på engelsk og norsk. Jeg har også gjort manuelle søk fra litteraturlister fra tekster med relevante tema. Samtaler og tips fra medstudenter, lærere og veileder har også vært en inngangsport til å finne nyttig litteratur, i tillegg til å benyttet meg av bibliotekets ansatte for å forbedre mine søkestrategier.

Å skrive sanger er en av de vanligste arbeidsmetodene innen musikkterapi i dag. Forskingen har imidlertid nærmest vært ukjent frem til 2000-tallet. Wigram og Baker (2005) skrev den første antologien på emnet, *Songwriting as Therapy*. I dag er det en del forskning som tyder på at sangskrivning kan relateres til helse, og det har skapt interesse i musikkterapilitteraturen. Det er for eksempel spennende at tre av doktorgradene til norske musikkterapeuter har dette som en sentral del (Aasgaard, 2004; Krüger, 2012; Rolvsjord, 2007). Denne litteraturen viser at sangskrivning kan være en god uttrykksform, med ulike terapeutiske effekter. Jeg vil nå presentere innholdet i de ulike doktorgradene, i tillegg til å se på annen relevant litteratur.

Trygve Aasgard (2002) har i sin doktorgrad *Song Creations by Children with Cancer – Process and Meaning* sett på sammenhengen mellom sangskrivning og helse for kreftsyke barn. Han kom frem til tre hovedpunkt som gikk igjen hos barna: uttrykk, mestring og glede. Sangens "liv" er også et sentralt tema i avhandlingen. Sosiale og økologiske dimensjoner ble vektlagt i sangskrivningen. Dette viste seg å ha en positiv innvirkning på barna, på miljøet på sykehuset og for barnets familie og venner (Aasgaard, 2002).

Randi Rolvsjord (2007) har skrevet avhandlingen *Blackbirds singing: Exploration of Resource-Oriented Music Therapy in Mental Health Care*. Prosjektet tar sted på et sykehus med pasienter innenfor psykisk helsevern. Rolvsjord har utviklet *Ressursorientert musikkterapi*, en teori og praksis som sees i sammenheng med tenkning fra empowermentfilosofien, salutogense og positiv psykologi (Rolvsjord, 2008). Det sentrale innen denne praksisen er at klientens styrker og ressurser skal synliggjøres. Med denne tankegangen som grobunn skrev Rolvsjord og klientene sanger sammen. Dette viste seg å være gode metoder for å komme i kontakt med egne følelser, få opplevelse av mestring og selvvverd (Rolvsjord, 2007).

Viggo Krüger (2012) skrev doktoravhandlingen *Musikk – Fortelling – Fellesskap. En kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltagelse i samfunnsmusikkterapeutisk barnevernsarbeid*. I utgangspunktet ville Krüger se på sammenhenger mellom ungdommenes opplevelser og traumer. Når det viste seg at ungdommene ikke ville fortelle om traumatiske opplevelser, gikk han bort fra traumeperspektivet. Krüger tok utgangspunkt i flere elementer ved FNs barnekonvensjon i sitt arbeid. Han viser til tre vanlige prinsipp, hvor et av dem er *nærhetsprinsippet*. Dette betyr at barn trenger betydningsfulle relasjoner. Siden mange barn i barnevernet opplever tillitssvikt, kan det være utfordrende å bygge opp tillitt i nye relasjoner. Krüger ville også finne ut hvordan ungdommer tilknyttet barnevernet opplever egen *deltagelse* i musikkterapiaktiviteter som sangskrivning, bandspilling og revydeltagelse. Noen av funnene viser at ungdommene fikk økt selvtillit, mestringsfølelse og hjelp til bearbeiding med følelser og fellesskapsfølelse (Krüger, 2012).

Baker, Wigram, Stott og McFerran (2008) skriver en artikkel om "Therapeutic songwriting in music therapy". Denne artikkelen er en todelt internasjonal undersøkelse som ser på sangskrivning i en klinisk praksis. Funn fra forskningen identifiserer følgende mål musikkterapeuter jobber ut fra:

1. Oppleve mestring, øke selvtillit.
2. Ta valg og beslutninger.
3. Utvikle selvfølelse.
4. Eksternalisering av tanker, fantasier og følelser.
5. Fortelle klientens historie.

6. Få innsikt eller klargjøre tanker og følelser.

(Baker et al., 2008; Baker, Wigram, Stott & McFerran, 2009).

Gjennom dette litteratursøket har jeg fått innsikt i hva som er skrevet om sangskrivning som metode i musikkterapeutisk praksis. Det ble tydelig at det er en vanlig metode, hvor det er gjort relevant forskning. Jeg ønsker gjennom denne masteroppgaven å selv belyse temaet gjennom teorien traumebevisst omsorg. Dette vil jeg gjøre gjennom å bruke barnevern som kontekst. Jeg skal gjennom oppgaven prøve å gi en bredere forståelse av den terapeutiske effekten sangskrivning kan ha på ungdom tilknyttet barnevernstjenesten. Jeg anser det som spesielt relevant, siden det ikke er skrevet om i et traumebevisst omsorgsperspektiv.

## 1.4 Problemstilling

Jeg ønsker å finne frem til hvilke erfaringer og terapeutiske effekter ungdommer tilknyttet barnevernet får av å skrive sanger. Dette danner grunnlaget for min masteroppgave. Sangskrivning er en aktivitet som muliggjør deltagelse på ulike nivå. Dette handler ikke bare om deltagelse i selve sangskrivningen, men også prosessene rundt, som å øve inn låten med band, spille inn i studio, spille på konserter og lignende. Sangskrivning gir med andre ord muligheter til å finne frem til andre iboende ressurser.

I forlengelsen av dette ønsker jeg å nevne DeNora (2000) sitt begrep *affordance*. Dette dreier seg om hvordan musikken kan være meningsfull for de menneskene som tar i bruk de mulighetene musikken kan tilby. Musikkens effekt er avhengig av hvordan man bruker den, og hvorvidt musikkens potensiale blir aktivert. Jeg tar med meg denne tankegangen i sangskrivning med ungdommene. Det handler om hverdagssituasjoner de har stått i, og om emosjonelle reguleringsbehov. Det er også relevant å nevne Krüger, Nordanger og Stige (2017) sin artikkel om traumebevisst omsorg i barnevernet. Denne artikkelen handler om at musikkterapi kan være en form for traumebevisst omsorg, som kan sikre deltakelsesfremmende praksis i barnevernet. Jeg vil imidlertid se nærmere på hvilke effekter sangskrivning kan ha for ungdommene, og knytte dette opp mot denne teorien.

Problemstillingen blir følgende:

*Hvordan kan sangskrivning være et terapeutisk virkemiddel for ungdom tilknyttet barnevernet, sett i lys av traumebevisst omsorg?*

Jeg ønsker gjennom denne problemstillingen å finne frem til hvilke opplevelser, følelser og refleksjoner ungdommene har gjort gjennom sangskrivning. Disse erfaringene skal jeg videre koble opp mot relevant litteratur og teori. Jeg har valgt å bruke traumebevisst omsorg som hovedteori. Denne teorien, samt annen relevant litteratur, skal jeg presentere i det kommende kapittelet.

## 2. Teori

Jeg vil nå plassere arbeidskonteksten/fokuset i oppgaven i et teoretisk rammeverk. Det var en krevende prosess å avgrense bruk av teorier, siden flere teorier kunne dannet utgangspunktet for oppgaven. Jeg endte imidlertid opp med å ha traumebevist omsorg som min hovedteori.

Jeg har tidligere i oppgaven presentert hvordan musikkterapi er utviklet i norsk tradisjon. Min arbeidsmåte er et resultat av verdiene jeg har med meg fra denne tradisjonen. Man kunne inkludert de store norske musikkterapiteoriene på en naturlig og relevant måte. Samfunnsmusikkterapien står for eksempel sterkt i musikkterapi i barnevernet i Norge (Krüger, 2012). Dette er en teori jeg kommer til å diskutere i sammenheng med traumebevisst omsorg senere i oppgaven. Mitt valg om å fokusere på traumebevisst omsorg, handler om at jeg ønsker å være med å utvikle og utvide forskningskunnskap i barnevernet. Jeg tenker at det er en relevant teori i min praksis i barnevernet, og at det kan kobles opp mot terapeutisk sangskrivning på en naturlig måte. Det er også spennende at denne teorien ikke er skrevet så mye om i musikkterapeutisk litteratur.

Før jeg går inn på traumebevisst omsorg, ønsker jeg å ta for meg litt om utviklingstraumer og reguleringsvansker, samt selvet og toleransevinduet. Ungdommene jeg skriver om i dette prosjektet har ulike opplevde traumer, men dette skal jeg ikke gå nærmere inn på.

Utviklingstraumer blir en overordnet forståelse i denne oppgaven, siden traumebevisst omsorg har utviklingstraumer/komplekse traumer som sitt teoretiske grunnlag. Jeg anser det derfor som relevant å gi en forståelse av dette feltet, før jeg går videre til det teoretiske grunnlaget.

### 2.1 Utviklingstraumer og reguleringsvansker

Et utviklingstraume er en sammensatt, gjentatt og vedvarende belastning, og oppstår gjerne i barnas utviklingsforløp. Barns utvikling blir påvirket av hvordan samspillet mellom barnet og

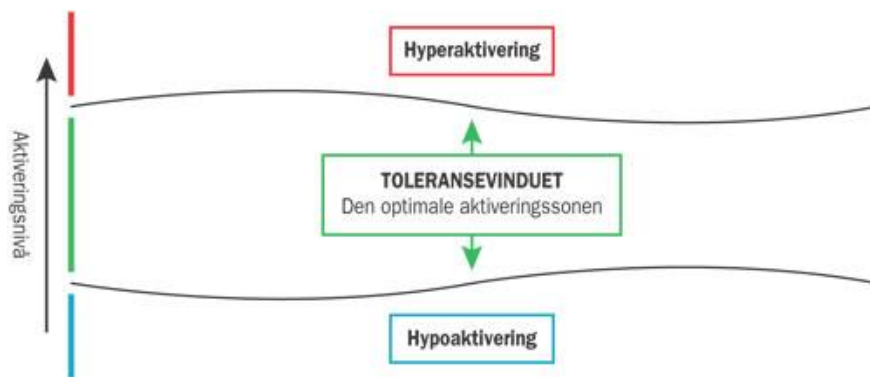
miljøet er. Hjernen har sin vekstspurt fra fødselen og inn i de første leveårene, og er da spesielt sensitiv for både positiv og negativ påvirkning (Braarud & Nordanger, 2011; Hart & Schwartz, 2009). For at barnets utvikling skal lykkes, trenger det sosialt samspill, tilknytning og utvikling av selvregulering. Spedbarn har behov for aktivisering, og omsorgspersoner som stimulerer dem med en positivt ladet stemme, og lekende ansikt og kropp (Hart & Schwartz, 2009). Når barnet har et positivt samspill med omsorgspersonen, blir tilknytningssystemet aktivert. På denne måten lærer barn seg selv å kjenne, blant annet gjennom å kjenne på eget følelsesliv og ved å forstå hva disse følelsene betyr (Braarud & Nordanger, 2011; Hofer, 1984).

Daniel Stern, en av de fremste innen spedbarnsforskning, mener at barnets første omsorgsfulle og kjærlige møter er med den primære omsorgspersonen, gjennom opplevelser som skaper gjensidige følelser som glede og nysgjerrighet. Et av Sterns sentrale poeng er at stimulering er nødvendig for å forsyne hjernen, akkurat som føde er nødvendig for at barn skal vokse. Hjernen trenger perseptuelle, kognitive og motoriske prosesser for å kunne modnes (Hart & Schwartz, 2009). Stern har gitt forskningen et mer nyansert bilde av normale barns følelsesmessige og erkjennelsesmessige utvikling, noe som videre har gjort det mulig å gripe inn ovenfor avvikende atferd.

Om omsorgspersonen overser sentrale behov hos barnet, eller om barnet blir utsatt for skremmende eller krenkende opplevelser, skades og påvirkes utviklingen. Når barn lever i belastende miljø og i vedvarende frykt, vil det sannsynligvis få utviklingstraumer. Dette resulterer i endring av hjernestruktur, og områder i hjernen som er koblet til tilknytning, krisehåndtering, emosjonssystem, hukommelse, refleksjon og selvforståelse er særlig utsatt (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

## 2.2 Toleransevinduet

Barn og unge med et traume sliter gjerne med regulering, relasjoner og med å forstå egne reaksjoner. Slike utfordrende aspekt ved traumatisering resulterer ofte i atferdsvansker, uroligheter, angst, impulsproblematikk og utfordringer med nære relasjoner. Toleransevinduet er en metafor som kan tilføre forståelse og handlingsrom for de som jobber med utviklingstraumatiserte barn og unge (Nordanger & Braarud, 2014).



Figur 1: Toleransevinduet (Nordanger & Braarud, 2014).

Når barn er i den optimale aktiveringssonen lærer de lettest, og har tilstedeværelse i situasjoner og relasjoner. Barn og unge med opplevde utviklingstraumer har imidlertid vanskeligheter med å holde seg i den optimale aktiveringssone. De havner lett i en hyperaktivert tilstand (over toleransevinduet), eller i en hypoaktivert tilstand (under toleransevinduet). I en hyperaktivert tilstand er hjerteraten, respirasjon og muskeltonus forhøyet, mens i en hypoaktivert tilstand blir de samme elementene redusert. Det er omsorgspersonen sitt ansvar å holde barnet innenfor toleransevinduet. Dette gjør man gjennom å hjelpe barnet ned fra en hyperaktivering eller stimulere det for å hente det opp fra hypoaktivering. Toleransevinduet blir formet ut fra hvordan samspillet mellom barn og omsorgspersonene er i de tidlige leveårene (Nordanger & Braarud, 2014).

### 2.3 Selvet

Tilknytningsteori handler om det psykologiske båndet mellom barnet og den primære omsorgspersonen. Man kan se en økende interesse for denne teorien i personlighetsutvikling. Personligheten er både relatert til medfødte forutsetninger, men også til miljøet man befinner seg i, hvor særlig barndommen er av stor betydning. Barn er sosiale vesener som trenger menneskelig kontakt og omsorg for å kunne modnes og utvikle sitt potensial (Hart & Schwartz, 2009). Fra et utviklingspsykologisk perspektiv er selvutvikling knyttet direkte til spedbarnets subjektive opplevelse av de relasjonene det omgås. Det er også viktig at individet kan ha subjektive opplevelser av seg selv, adskilt fra andre mennesker. På denne måten kan man utvikle et selvstendig selv som eksisterer i verden som et individ, mens virkeligheten baseres på



relasjonelle opplevelser med medmennesker. Med andre ord handler selvet om opplevelsen av å være menneske, og er knyttet til alle våre opplevelser og erfaringer (Hart & Schwartz, 2009; Trondalen, 2008).

Viktigheten av trygg tilknytning er en parallell til utvikling av selvet. Det finnes ulike forståelser og teoretiske tilnærminger til dette begrepet, og det kan knyttes til termer som identitet, subjekt, subjektivitet og person. I en terapeutisk forståelse tenker man at selvet er en sammenheng mellom individuelle forhold og kontekst. Et slikt perspektiv kan forstås som en relasjonsbasert selvdannelsesprosess (musikalsk-relasjonelt samspill), ved siden av å utvikle det subjektive aspektet. Selvet blir til, og er avhengig av andre for å kunne utvikle seg (Trondalen, 2008).

Når et individ har opplevd traumatiserende hendelser fra fortiden, kan dette resultere i brudd eller oppløsning av en sammenhengende personlighetsstruktur. Dette kan vi kalle strukturell dissosiasjon. Traumatisering handler om at belastende hendelser ikke nødvendigvis blir integrert i ens autobiografiske hukommelse, og at dette kan resultere i at man blir dissosiert (Van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2006). Autobiografisk hukommelse relateres til hendelser som er viktige for personens egen forståelse av seg selv, og selvet til den traumatiserte unge kan med dette bli dissosiert. Denne tilstanden kan gjerne føles som en kontinuerlig kamp, der problemer i hverdagen oppstår. Det kan for eksempel være vanskeligheter for å etablere relasjoner og for å mestre følelsesregulering (Van der Hart et al., 2006).

## 2.4 Traumebevisst omsorg

Jeg har til nå snakket om utviklingstraumer og reguleringsvansker, toleransevinduet og selvet. Dette er temaer man burde ha kjennskap til i møte med traumerammede ungdommer. Det tradisjonelle traumbegrepet omfatter imidlertid kun enkeltstående traumer, og er ikke dekkende for de psykologiske, sosiale og utviklingsmessige skadene barnet blir utsatt for. Innenfor barnevernstjenesten har for eksempel barn og unges problemer tidligere blitt redusert til atferdsvansker, og målet har vært å redusere atferden. Nå har det blitt et større fokus på å forstå betydningen av symptomene i de traumerammede sitt liv (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

Man ser en betydelig utvikling i forståelsen av traumefeltet de siste tiårene. Dette har gitt en bredere forståelse av traumekonsekvenser, og av hvordan barn og unges opplevde traumer kan behandles (Amble & Dahl-Johansen, 2016). Tidligere psykoterapi hadde et objektivierende

menneskesyn som fokuserte på det syke mennesket. Slike holdninger trekkes mot tradisjoner som naturalisme og medisinsk patologi. I de senere tiår har det imidlertid blitt et større fokus på relasjon, og mindre på indre drifter (Veseth & Moltu, 2006). En slik relasjonell tenkning gjelder både i terapeut-klient forholdet, men også relasjonen mellom fritid, skole, miljø og helse. En slik helhetlig kontekstuell tenkning med barn og unge (med opplevde traumer) har vist seg å gjøre dem rustet til en bedre hverdag (Veseth & Moltu, 2006). Både Trondalen (2008) og Ruud (2008) beskriver dette som den relasjonelle vendingen. Dette innebærer et meningssøkende og relasjonelt menneskesyn (Ruud, 2008; Trondalen, 2008), og sees i sammenheng med hvordan dagens fokus på traumebevisst omsorg er. Amble og Dahl-Johansen (2016) skriver at "Traumebevisst omsorg har som utgangspunkt at alle voksne som er sammen med traumatiserte barn og unge, kan bidra i barns tilfrisknings- og utviklingsprosesser" (Amble & Dahl-Johansen, 2016, s. 69).

Som denne definisjonen tilsier, ser traumebevisst omsorg på helheten av terapien. Fokuset er på barnet og den terapeutiske oppfølgingen det trenger (Amble & Dahl-Johansen, 2016). Å skape gode relasjoner til de man jobber med er en viktig del av arbeidet. Et annet sentralt prinsipp i traumebevisst omsorg er at man tolker atferd som smerteuttrykk. Dette utgjør en viktig forskjell, da man kan møte følelsene som ligger bak problematisk atferd, fremfor å straffe det. På denne måten kan barn utvikle en sammenhengende forståelse av seg selv, noe som er en sentral målsetting for alle mennesker. Det er viktig at traumatiserte barn utvikler en forståelse av at traumene tilhører fortiden, og at de kan se sammenhengene mellom at nåværende reaksjoner kan aktivere minner og vonde følelser. Ved å hjelpe barn og unge til å utvikle en selvforståelse av egen atferd, kan de se at deres reaksjonsmønster ikke er nødvendig for overlevelse (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

Traumebevisst omsorg har evne til å gi omsorgspersoner og andre som omgås barnet en mulighet til å møte barnet med anerkjennelse og respekt. I tillegg til å skape forståelse rundt hva atferden deres kan skyldes (Jørgensen & Steinkopf, 2013; Frederico, Jackson & Black, 2010). På denne måten kan man si at tilnærmingen har mer fokus på omsorg enn terapi. Terapien blir heller et resultat av en vellykket omsorgsprosess.

Howard Bath (2015), også kalt traumeomsorgens far, foreslår tre grunnleggende pilarer for traumebevisst omsorg. Trygghet ("safety"), relasjon ("connectedness") og mestring ("coping").

De tre pilarene er livsnødvendige behov hos alle mennesker, og er avhengig av hverandre for å fungere optimalt. Jeg vil nå presentere disse tre pilarene, hvor jeg skal starte med "trygghet". Denne pilaren er sett på som den mest fundamentale.

#### 2.4.1 Trygghet

Trygghet forstås her som "opplevd trygghet", som ikke alltid stemmer overens med fysisk trygghet. Opplevelsen av trygghet er et viktig fokusområde for omsorgspersoner. Dette kan man begrunne ved å se på moderne hjerneforskning, som viser at traumerammede barn og unge har et hypersensitivt nervesystem (Jørgensen og Steinkopf, 2013). De føler seg ofte utrygge, og sliter gjerne med å skille mellom trygge og utrygge miljøer. Dette kan resultere i unaturlige reaksjoner på hendelser som kan oppfattes truende uten at de nødvendigvis er det. Barn har behov for gode voksenrelasjoner, emosjonell trygghet, aksept og empati. Omsorgspersoner har dermed flere viktige element de må ta hensyn til. De opplagte behovene blir dekket ved å gi barnet en forutsigbar hverdag, og ved å være tilgjengelig, ærlig og åpen (Bath, 2015).

#### 2.4.2 Relasjon

Opplevelsen av trygghet henger nøye sammen med den neste pilaren; "relasjon", som også er en viktig faktor i tilknytning. Fokuset i denne pilaren er å gjenoppbygge gode relasjoner. En positiv relasjon er et viktig behov for en sunn utvikling. Traumeutsatte barn kan ofte ha negative assosiasjoner til voksne, noe som gjør det desto viktigere å opprettholde den gode relasjonen. Dette kan muligens være en inngangsport til en endring av atferd, og har stor betydning for hva slags utvikling og endring man kan få til (Amble & Dahl-Johansen, 2016). Bath (2015) tar for seg fire viktige punkter i det han kaller *utviklende relasjoner*:

- Tilknytning: som inkluderer all naturlig, positiv og emosjonell tilknytning.
- Gjensidighet: refererer til den gjensidige kvaliteten i omsorgsrelasjoner.
- Progressiv kompleksitet: å mestre stadig mer komplekse oppgaver innenfor den proksimale utviklingszone for å utvikle styrker og potensial.
- Likeverdighet: omsorgspersonene veksler på kontroll i relasjonen for å fremme utvikling av selvstendighet.

En god relasjon er preget av lydhørhet, nærhet, innlevelse og evne og vilje til samspill, hvor han/hun får oppleve seg god nok. Slike relasjoner kan gi barnet en opplevelse av at det er en omsorgsfull relasjon. Dette er imidlertid et tidkrevende arbeid, og det kommer også an på hvilket utgangspunkt den traumerammede har (Amble & Dahl-Johansen, 2016).

### 2.4.3 Mestring

"Mestring" handler om evnen til å håndtere problemer, samt interne følelser og impulser. Barn og unge trenger å utvikle håndteringsstrategier for å overleve (Bath, 2015). Siden affektregulering er en lært og ikke medfødt evne, trenger spedbarn hjelp fra omsorgspersoner. Dette skjer gjennom trøstende og beroligende stemmebruk, samt berøring og kroppsholdning. Omsorgspersonene kan også regulere med å bekrefte barnas følelser; "Jeg ser at du er sint", "Hunden er litt stor, så jeg forstår at du ble redd. Men den er bare litt ivrig. Kanskje vi skal klappe den?". Barn lærer på denne måten at emosjoner er naturlige og situasjonelle, at de kan gjenkjennes og at de har navn. Før barn selv har utviklet denne forståelsen trenger de inntoning og samregulering fra omsorgspersoner (Jørgensen & Steinkopf, 2013).

## 2.5 Traumebevisst omsorg og musikkterapi i barnevernet

I barnevernkontekst er det vanlig å finne barn og unge med opplevde utviklingstraumer. Disse har gjerne behov for et større apparat rundt seg, som omsorgspersoner alene ikke har mulighet til å romme. I forlengelse av dette kan man argumentere for at barn og unge med psykiske vansker trenger et helhetlig tilbud for å fungere i en vanlig hverdag (Amble & Dahl-Johansen, 2016). Det eksisterer lite musikkterapi-litteratur på traumebevisst omsorg i norsk barnevern, noe som skyldes at teorien er nokså ung. Man kan likevel se at musikkterapeuter som jobber i barnevernet har likhetstrekk fra denne teorien.

Mette Kleive (2009) jobber med dissosiative lidelser hos barn som er traumatiserte. Kleives argumentasjon baseres på moderne kunnskap om tilknytnings- og utviklingsteorier, hvor hun ser på betydningen av barns tilknytning for å utvikle en samlet personlighet som kan regulere stress og vanskelige forhold. Hun fokuserer på kroppsbevissthet i sitt arbeid, noe hun mener er viktig for å stadfeste sammenhengen mellom kropp og personlighetsmessig utvikling. Som arbeidsmetode bruker hun sang som terapeutisk refleksjon. Gjennom sang arbeider hun med muskulatur, pust, stemmefunksjon og kvaliteter i stemmeuttrykk. Dette bruker hun systematisk

for å påvirke psyken, og dermed vinkles faget inn i en psykoterapeutisk retning. Kleive ønsker imidlertid ikke å drive med stemme- eller bevegelsesterapi, men anser likevel nonverbale fenomener som en inngangsport til nye opplevelser av seg selv, og samtaler om dem.

Unni Johns (2017) ser på hvordan man kan bruke musikk til å skape nye reaksjonsmønstre hos barn og unge etter traumatiske hendelser, hvor det også her fokuseres på behandling av dissosiasjon. Hun bruker musikk for å arbeide med stabilisering, gjenoppretting av trygghet, følelsesregulering og fortellinger fra vanskelige hendelser. Hennes arbeid kan også vise til musikkterapiens relasjonelle muligheter i traumebehandlingen.

Viggo Krüger, Dag Nordanger og Brynjulf Stige (2017) skriver om musikkterapi og traumebevisst omsorg i barnevernet. Data fra prosjektet er hentet fra intervju av sosialarbeidere som uttalte seg om musikkterapiens virkning for ungdom de jobbet med. Sosialarbeiderne opplever musikkterapi som en viktig og nyttig terapiform for unge i barnevernsinstitusjoner. Gjennom analytiske trinn, kom forfatterne frem til fire temaer som belyste musikkterapiens nytteverdi.

1. Kan bidra til å etablere trygghet og trivsel.
2. Gir mulighet til å etablere relasjon og oppleve mestring.
3. Gir mulighet til å bearbeide sammensatte følelser.
4. Kan bidra til kontinuitet og stabilitet over tid og på tvers av situasjoner.

Musikkterapien orienteres rundt en samfunnsmusikkterapeutisk praksis, og de terapeutiske forholdene som trekkes frem samsvarer i høy grad med det man innenfor nyere traumeperspektiver mener er de viktigste drivkreftene bak positiv utvikling hos utviklingstraumatiserte barn og unge. Dette samsvarer med det Howard Bath (2015) har foreslått som de tre grunnleggende pilarene i traumebevisst omsorg: trygghet, relasjon og mestring.

## 2.6 Musikk, identitet og helse

Konstruksjon av egen identitet balanseres både gjennom relasjoner til andre, og ved å være selvstendig og atskilt fra andre. Gjennom samspill med andre mennesker blir vi oppmerksomme på egne kroppslige og emosjonelle fornemmelser. Vi blir også var på andres vurderinger, og at de ikke alltid stemmer overens med egne tolkninger av selvet. Even Ruud (2013) skriver om musikk og identitet, hvor han deler forståelsen inn i ulike "rom". "Det personlige rommet"

handler om musikkens betydning gjennom livet, og hvordan det påvirker vår identitet. Tidlige opplevelser i livet er med på å utforme selvoppfatninger og identitet. Musikken utløser tidlig følelser som glede og tristhet i oss. Dette kan hjelpe selvet med å kanalisere følelser, og blir gjerne bekreftet av andre relasjoner i våre liv. Musikken kan gjennom livet hjelpe oss til å uttrykke egen identitet, og artikulere følelser.

Musikk kan også fungere som en type selvregulering for følelser, energier og kroppslige fornemmelser. Emosjoner kan trigges i møte med musikalske opplevelser, og siden musikken regulerer følelser, kan den også regulere opplevelsen av egen helse (Ruud, 2013). Det å være anerkjent som en person med god helse kan imidlertid trekkes mot opplevelsen av egen identitet, mer enn å bare være frisk. Ruud (2001) argumenterer for at det er en sammenheng mellom musikk og livskvalitet/god helse. Det å være ved "god helse handler mer om subjektiv opplevelse av god livskvalitet enn fravær av sykdom. Denne måten å tenke på gir grunn til å hevde at kulturarbeidere bidrar til å øke helsetilstanden" (s. 36). Om man ser musikalsk identitet i sammenheng med musikalsk meningsfortolkning, blir det tydeligere hvordan tidligere livshistoriske hendelser setter sitt preg på hvordan vi opplever og forstår musikk. Man kan på denne måten se sammenhenger mellom musikalsk identitet og fortellinger om helse. Aldridge (2000) hevder at helse og identitet er noe vi fremfører. På denne måten fremfører vi vår personlighet og vårt selv i hverdagen blant menneskene vi omgås. "We have a social world in which we "do" our lives with others. This is the social self that is recognized and acknowledged by our friends, lovers and colleagues" (s. 4). På denne måten handler vår identitet mye om hvordan vi selv velger å leve vårt liv, og hvordan vi velger å definer oss selv.

Ruud (2013) skriver også om "det sosiale rom", og er knyttet til selvets posisjon til sosiale og kulturelle kontekster. Mange identitetsforskere påpeker også skillet mellom den private selvoppfatningen, og den mer utadvendte, offentlige, sosiale rollen, som er på utsiden av vår identitet. Dette gir oss både en personlig identitet og en sosial identitet. Den sosiale identiteten påvirkes av hvilken rolle vi har i sosiale grupper. Musikken formidler også en rekke holdninger og verdier som finner sin korrespondanse i det sosiale felt. Vi kan signalisere element som sosial klasse og kulturell og religiøs tilhørighet gjennom musikken vi bekjenner oss til. Musikken fungerer som en "identitetsmarkør" som markerer ulike ståsted ovenfor andre.

Når det gjelder "tidens og stedets rom", handler identiteten om hvor i verden vi kommer fra og føler tilknytning til, hvilken tid vi lever i, og det tidsforløpet vi har levd. Å oppleve musikk er alltid knyttet til bestemte steder og tidspunkt. Musikalske minner sees dermed i sammenheng med tid, sted og rom. "Det transpersonelle rommet" er imidlertid en motvekt til de dimensjonene ved identiteten som er skissert i det foregående. Dette rommet er knyttet til opplevelser som ligger utenfor oss selv. Mange vil beskrive det som å være en del av noe større, en helhet, en sammenheng. Det som er en fellesnevner i slike opplevelser, er at intense følelser vekkes i møte med musikken.

### 3. Metode

Formålet med dette kapittelet er å redegjøre for metodevalg. Jeg vil presentere metodiske tilnærminger, hvordan datamaterialet er analysert og etiske refleksjoner knyttet datainnsamling og anonymisering og til min dobbeltrolle i prosjektet.

Jeg har valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode. Denne metoden handler om å karakterisere, og som ordet tilsier vil denne metoden vise til kvaliteten av egenskaper og karakteristikk av et fenomen (Repstad, 2007). Typisk for kvalitativ forskning er at man samler inn data, gjennom for eksempel et intervju. Jeg ønsker å *forstå* hvilke opplevelser ungdommene har av sangskrivning, og må derfor gå inn i en fortolkende tilnærming av datamaterialet. Målet er å forstå fenomenet gjennom analyse og tolkning.

#### 3.1 Hermeneutisk tilnærming

Det er ungdommenes subjektive opplevelser som danner det empiriske grunnlaget i dette forskningsprosjektet. Med dette som utgangspunkt må jeg fortolke og analysere data hentet fra intervjuene. Hermeneutikk er læren om fortolkning og forståelse, og jeg plasserer meg dermed i denne forskningstradisjonen (Alvesson & Sköldbberg, 2008). Forståelsen man har til et fenomen bærer preg av hvilken forforståelse man har til det. I mitt tilfelle har jeg allerede kunnskap og erfaringer med mine informanter. Dette påvirker hvordan jeg tenker, og hvilke beslutninger jeg kommer til å ta.

Sebastian K. Boell og Dubrabka Cecez-Kecmanovic (2010) presenterer en hermeneutisk sirkel i sitatet nedenfor:

The whole body of relevant literature for a specific phenomenon consists of multiple texts and, in turn, individual texts can be seen as parts of the whole body of relevant literature. In accordance with the hermeneutic circle, understanding of the meaning and importance of individual texts depends on the understanding of the whole body of relevant literature which in turn is built up through the understanding of individual texts. Undertaking a survey of relevant literature can therefore be described by the hermeneutic circle. (s. 133)

Den hermeneutiske sirkelen er relevant for denne oppgaven, fordi jeg går inn i flere individuelle tekster av temaet, og fordi min forforståelsen av de enkelte tekstene gir meg en helhetlig forståelse på temaet. En hermeneutisk søkestrategi er åpen og sirkulær, og det resulterer i en dypere kunnskap om helheten (Boell & Cecez-Kecmanovic, 2010). Jeg har lest individuelle tekster, og dermed blitt ført videre i den retningen forståelsen av temaet har gitt meg. Jeg har reflektert rundt hvilke teorier og emner som har vært mest relevant for å gi forståelse av problemstillingen min. Det har vært en pågående prosess, hvor jeg har beveget meg i et stort område i litteraturen, før jeg har snevret inn til mer konkrete teorier.

Moderne hermeneutikk bruker samtaler og interaksjon med mennesker som fortolkningsgrunnlag (Robson & McCartan, 2016), noe som i mitt tilfelle ble praktisert gjennom relasjonsbygging og intervju. Målet er å nå innsiktsfull kunnskap om fenomenet.

### 3.1.1 Refleksivitet

Det er viktig å ha bevissthet rundt at forskeren blir påvirket av sin egen bakgrunn og identitet. I refleksiv tolkning finner vi tolkning og refleksjon som grunnelementer (Alvesson & Sköldberg, 2008). Egen-interesse og kunnskap om sangskrivning kunne muligens påvirke mitt arbeid med ungdommene. Både med tanke på å velge aktivitet, men også hvordan jeg jobber med det.

Det var viktig å gjøre meg bevisst på hvordan jeg skulle intervju denne målgruppen. Intervjuene med ungdommene ble imidlertid nærmest som et samarbeid, hvor vi i fellesskap gav samtalen retning og verdi. Når man tenker samarbeid *som* refleksivitet, er det viktig å gjøre seg bevisst egne måter å påvirke andres meninger (Finlay & Gough, 2003).



Collaborative reflexivity offers the opportunity to hear and take into account multiple voices and conflicting positions. While the notion of shared realities finds favor with many researchers, some still challenge an egalitarian rhetoric where it disguises essentially unequal. (Finlay & Gough, 2003, s. 10)

Dette sitatet illustrerer hvordan refleksivitet gir mulighet til å ivareta ungdommenes stemme, og at dette kan være en styrke i forskningen. Min rolle ovenfor ungdommene i forskningsprosjektet er i et asymmetrisk maktforhold. Det var derfor viktig å reflektere rundt hvordan jeg snakker, og møter ungdommene.

### 3.2 Deltagende observasjon

Intervjuer og andre former for samtaler gir *indirekte* beskrivelser av hva som har skjedd, og *direkte* beskrivelser av den subjektive opplevelsen intervjuobjektet har av en hendelse. Observasjonsdata kan imidlertid gi et bilde av samhandlingsprosesser og sosiokulturelle rammebetingelser (Malterud, 2011). Jeg har brukt intervju som datainnsamling i denne oppgaven, men jeg inkluderer også meg selv som observatør. Dette er en essensiell del av forskningen min, siden den tar sted på arbeidsplassen min. Oppgaven handler om sangskrivning, og sangene informantene snakker om var allerede skrevet når intervjuene ble gjennomført. Det er derfor relevant at jeg reflekterer rundt min og ungdommenes relasjon, og hvordan samspillet i musikkterapien påvirket hvordan vi jobbet med sangskrivningen. Jeg anser derfor min innsikt i situasjonen som fordelaktig å inkludere i datainnsamlingen.

Jeg blir altså en deltakende observatør i forskningen. Dette er en metode hentet fra den etnografiske, eller sosialantropologiske tradisjonen, hvor forskeren tar sikte på å beskrive problemstillingen i et innenfra-perspektiv. Det er vanlig å støtte seg til for eksempel feltnotat, ofte i tillegg til aktuelle intervju (Malterud, 2011). Jeg har for øvrig ikke brukt feltnotater i en stor nok grad til at det kan være en del av datainnsamlingen, men jeg bruker meg selv som virkemiddel for å utvikle kunnskapen. Som forsker ønsker jeg å bruke mine erfaringer og refleksjoner til å gi relevans til prosjektet.

Når man skal forske på en situasjon som man selv er en del av, inntar man en krevende rolle, spesielt i forhold til kravet om refleksivitet (Malterud, 2011). Det kreves også høy grad av etisk aktsomhet når jeg som deltakende observatør skal forske på en sårbar gruppe. De etiske

aspektene skal jeg imidlertid komme tilbake til senere i kapittelet. Jeg vil nå gå videre inn på den hovedsakelige datainnsamling som er forskningsintervju.

### 3.3 Det kvalitative forskningsintervju

For å undersøke min problemstilling på en innsiktsfull måte, brukte jeg kvalitative forskningsintervju. Slike forskningssamtaler kan nå frem til kunnskap om levd liv, erfaringer, opplevelser og hendelser (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2015). Det finnes ulike typer intervju, men jeg benyttet meg av semi-strukturerte intervju. Dette fungerer som en tilnærmet dagligdags samtale, hvor spørsmålene er verken helt åpne eller lukket. Da jeg intervjuet ungdommene var imidlertid relasjonene allerede etablert. Denne relasjonen kan være avgjørende for hvilken informasjon som kommer frem i en intervjusituasjon (Kvale et al., 2015). Jeg kunne benytte meg av de mulighetene som lå i relasjonen mellom meg og ungdommene. Siden de allerede stolte på meg, hadde de en åpenhet og ærlighet i intervjusituasjonen. Min kjennskap til de enkelte informantene kunne også hjelpe meg i fortolkningen av meningsinnholdet av dataen. Dette skal jeg imidlertid komme tilbake til senere i kapittelet.

Ulempen med kvalitative forskningsintervju, er for øvrig at intervjueren trenger improvisatoriske evner. Det er viktig å ha evne til å observere verbale signaler og kroppsspråk som kan gi indikatorer til hvilke tema man burde følge opp. Dette følte jeg gikk bra i intervju-settingen, mye fordi jeg kjenner ungdommene fra før.

### 3.4 Forberedelse til intervju

For å gjennomføre intervju, trengs det en rekke forberedelser. Først og fremst må man finne ut hvem man skal intervju, og hva man ønsker å finne ut. Jeg vil nå presentere hvordan jeg forberedte utvalget, samtykkeskjema og intervjuguide. Til slutt i kapittelet skal jeg snakke om gjennomføring av intervju, dataanalyse, samt noen etiske drøftinger.

#### 3.4.1 Utvalget

En utfordring med en sangskrivingsprosess, eller musikkterapi generelt, er at det er tidkrevende å etablere tillitsrelasjoner mellom terapeut og klient. Klienter kan ofte ha behov for å ta opp sårbare og tunge tema i sangtekstene sine, noe som kan være problematisk i en utrygg relasjon. Pavlicevic (1997) argumenterer for at den terapeutiske relasjonen er viktig, og at det krever

tålmodighet og tid for å etablere den. Jeg har derfor valgt å ta utgangspunkt i ungdommer jeg selv har jobbet med i minst ett år med, for å sikre en etablert relasjon.

Det var 3 av 4 som svarte ja til å delta, og utvalget er dermed i alderen 15 og 18 år. De har ulikt kjønn og etnisk opprinnelse. Informantene har jobbet nokså variert med sangskrivning, og med ulike målsetninger. Jeg var imidlertid lenge usikker på om jeg kunne intervju de ungdommene jeg allerede jobbet med. Det viste seg å være både positivt og negativt, noe skal snakke mer om i senere.

### 3.4.2 Samtykkeskjema

Jeg jobbet med å gjøre samtykkeskjemaet profesjonelt, men forståelig. Jeg vurderte å lage to ulike eksemplar, hvor det ene hadde et enklere språk. Dette fordi utvalget i utgangspunktet hadde en stor aldersvarians. Jeg endte for øvrig med å bruke det samme eksemplaret til alle, da de som var under 18 år uansett måtte ha en voksen til å skrive under. Jeg brukte en mal, samtidig som jeg leste skjemaet en annen musikkterapeut brukte i sin doktorgrad. Med dette grunnlaget utformet jeg mitt eget samtykkeskjema. Jeg reflekterte rundt hvordan ungdommene skulle få tildelt skjemaet. En mulighet, som jeg lenge holdt fast ved, var at en annen tillitsfull ansatt skulle levere det til ungdommene. Dette på grunn av muligheten for at ungdommene kunne skrive under for å tilfredsstille meg, eller i frykt for at det kunne påvirke musikkterapiene hvis de sa nei.

Gjennom samtale med veileder og kollegaer, bestemte jeg meg imidlertid for å levere skjemaet selv. Jeg informerte og forberedte ungdommene på at det ville komme et spørsmål om å delta, og ba de diskutere det med sine foresatte. Jeg ringte institusjonen til en i utvalget, og ba dem diskutere dette med han før jeg fortalte noe. Dette gjorde jeg fordi jeg hadde en følelse av at dette var det beste for vedkommende. Jeg presiserte flere ganger at det var frivillig deltagelse, og at det var helt greit å trekke seg underveis.

### 3.4.3 Intervjuguide

Jeg forberedte en felles intervjuguide for alle ungdommene, og sørget for at spørsmålene var åpne og tydelige. Jeg hadde imidlertid en fordel med at jeg har forkunnskaper om ungdommene, og kunne derfor tilpasse visse deler av intervjuet. Både med tanke på at de skulle forstå spørsmålene, og få snakke om ting de er opptatt av. Jeg gjorde et prøveintervju før jeg intervjuet

ungdommene. Prøvepersonen ga meg noen gode tilbakemeldinger, og gjorde meg observant på at jeg hadde en tendens til å stille ledende spørsmål. Dette jobbet jeg med, og følte til slutt at jeg hadde åpne og nøytrale spørsmål. Jeg hadde intervjuguiden foran meg under intervjuet, men spørsmålene var likevel så godt under huden min at jeg ikke var avhengig av manus. Dette gjorde at jeg hadde en mental oversikt over hvilke tema jeg skulle innom, og hadde derfor mulighet til å la intervjuet gå i en naturlig retning og tempo. Siden jeg hadde jobbet så mye med å lære spørsmålene utenat, unngikk jeg at situasjonen ble preget av unaturlige pauser i både samtalen og i blikk-kontakt. Jeg tror at dette var viktig ovenfor disse ungdommene, nettopp for å gjøre situasjonen så naturlig som mulig.

### 3.5 Gjennomføring av intervjuer

Etter alle ungdommene hadde levert et signert samtykkeskjema kunne jeg begynne med intervjuene. Jeg brukte en zoom-opptaker, og telefon-opptak i back-up. Intervjuene ble gjennomført i det lokalet vi vanligvis har musikkterapi timene. Jeg anså det som hensiktsmessig å gjennomføre intervjuene i en slik kjent setting, både for å skape trygghet og for å ivareta den etablerte relasjonen vi har i dette forumet. Om jeg skulle flyttet intervjuet til et nytt sted, kunne også ungdommenes språk ha forandret seg. Dette argumentet støttes av Briggs (1986) som mener at intervjustudier burde gjennomføres i den språkpraksisen intervjuobjektene bruker. Det er spesielt viktig å ta hensyn til dette ovenfor ungdommer, fordi de ofte har etablert sin egen språkstil og jevnalderkultur.

Kvale og Brinkmann (2015) påpeker viktigheten av positive opplevelser i intervju settingen. Et vellykket forskningsintervju kan være både verdifullt og berikende for intervjuobjektet, og det kan gi ny innsikt i egen livssituasjon. Jeg jobbet med å gjøre konteksten så ufarlig og hyggelig som mulig. Jeg kjøpte inn kjeks og saft, og startet intervjuet med en uformell og hyggelig samtale. Jeg informerte igjen om anonymitet, og gjentok at det var viktig å være ærlig under intervjuet, uavhengig av om svarene var positive eller negative til musikkterapi/sangskrivning.

Hvert intervju inneholdt en musikalsk del, hvor vi enten spilte en sang eller lyttet til et eksisterende opptak. Dette åpnet opp for et musikalsk samspill hvor begge parter var aktivt involvert. Denne delte, men samtidig individuelle opplevelsen, legger til rette for en verbal samtale basert på samspillet (Trondalen, 2008). Ved å åpne opp for en slik dimensjon i intervjuet, kunne det gi meg mer informasjon om enkeltlåter og opplevelser knyttet til sangene.

Dette fikk jeg bekreftet under gjennomføringen. Jeg tror også at ungdommene slappet ekstra av når dette elementet ble tatt i bruk. Den ene ungdommen sa "jeg glemte opptakeren helt når vi spilte sangen". De forbinder meg med musikk og samspill, og jeg mener derfor at det var et riktig valg for å gi intervjuet en naturlig ro.

### 3.6 Dataanalyse

Kvalitativ forskning representerer store mengder informasjon, og man må derfor ta stilling til hvilke deler man vil konsentrere seg om tidlig i analysen. Min dataanalyse startet allerede i utarbeidingen av intervjuguiden, hvor jeg kunne velge hvilke spørsmål jeg skulle ha med. Under selve intervjuet lot jeg ungdommene snakke om det de var opptatt av, men jeg styrte også intervjuet med oppfølgingsspørsmål på noen tema. Dette var imidlertid tidlig i prosessen, og på mange måter analyserte jeg underveis for å skape struktur og sammenheng i intervjuene.

Etter at intervjuene var gjennomført, transkriberte jeg – en prosess som også viste seg å være analytisk. Denne prosessen er grundig og tidkrevende, og jeg opplevde at materialet kom godt under huden min. Jeg kunne derfor begynne å se tydeligere sammenhenger mellom hva de ulike ungdommene sa. Etter transkripsjonen hadde jeg data som videre måtte organiseres. En slik analyse skal fungere som en brobygger mellom rådataen og resultatene. Dette gjøres gjennom at materialet blir organisert, fortolket og sammenfattet (Malterud, 2011). Dataanalyse følger noen ganger strenge strukturer. Jeg har imidlertid fulgt en mer hermeneutisk tankegang som bærer preg av kontinuerlig fortolkning av datamaterialet. Jeg har benyttet meg av denne analytiske lærdommen for å kontinuerlig utvikle prosjektet. Det var altså ikke et mål å holde fast ved den opprinnelige problemstillingen, men heller plukke ut det materialet som hadde kunnskapskraft til å bygge videre på.

Valget om å bruke traumebevisst omsorg var, på lik linje med kategoriseringen av funn, en pågående og parallell prosess. Dataanalysen har generelt dreid seg om å snevre inn på alle fronter. Etter analysen av intervjuene hadde jeg først hele 19 kategorier jeg plasserte datamaterialet innunder. Kategoriene kunne passet inn i ulike teoretiske tilnærminger. I starten fokuserte jeg mer på de tradisjonelle norske musikkterapeutiene. Traumebevisst omsorg har imidlertid fanget min oppmerksomhet siden høsten 2017, da jeg og en medstudent skrev en semesteroppgave om dette perspektivet. Etter at funnene fra analysen ble klarere for meg, så jeg at traumebevisst omsorg var en teori som var både relevant og spennende for oppgaven. Når

dette ble et tydelig fokus for meg, arbeidet jeg videre med kategoriseringen. Dette førte dataorganiseringen inn i fire hovedkategorier: samtale, følelser, fortelling og fremførelse.

Denne arbeidsmåten sees altså i sammenheng med hermeneutikk. Det er viktig å understreke at innenfor denne tradisjonen vil min bakgrunn som forsker få betydning for hvordan jeg tolker datamaterialet. Dataanalysen blir dermed påvirket av mitt kunnskapssyn og utdanning, men også av min personlighet og allerede kjennskap til målgruppen. Selve kategoriseringen kan imidlertid også plasseres under mer strukturerte analysemetoder. I mitt tilfelle kan dette minne om tematisk analyse. Dette var ikke en metode jeg var kjent med før jeg gikk inn i analysen, men jeg ser i ettertid at jeg har fulgt den uten å være bevisst på det.

Braun og Clarke (2006) beskriver seks faser for tematisk analyse:

1. Bli kjent med eget datamaterialet.
2. Skape innledende koder.
3. Lete etter tema.
4. Definere og navngi tema.
5. Produsere rapport.

Jeg har tidligere i kapittelet forklart hvordan jeg har jobbet med analysen, og ut fra disse tematiske fasene ser jeg en tydelig sammenheng. Uten å skulle gjenta for mye av min analytiske prosess, ønsker jeg likevel å repetere kort hvordan jeg har jobbet, sett i lys av en tematisk analyse.

Jeg startet analysen med å gjøre meg kjent med datamaterialet. Denne prosessen begynte så tidlig som utformingen av intervjuguiden. Etter at intervjuguiden var ferdig, samlet jeg inn data fra tre intervjuer. Under transkriberingen merket jeg hvilke tema jeg kunne bygge videre på. Analysen dreide seg deretter om å definere og navngi temaene, før jeg kunne sette funnene inn i en sammenhengende tekst. Denne teksten skal jeg presentere i neste kapittel. Men først vil jeg drøfte noen etiske tanker rundt prosjektet.

### 3.7 Ethiske refleksjoner

Prosjektet mitt åpner opp for en rekke etiske utfordringer, og det er spesielt viktig at jeg gjør meg grundige refleksjoner i denne delen. Jeg var lenge i tvil på om jeg i det hele tatt kunne gjennomføre prosjektet, siden det kan være vanskelig å skille mellom min rolle i jobben, og som forsker. Jeg vil nå gå nærmere inn på hvilke etiske problemstillinger jeg har kommet i kontakt med under prosessen. Jeg skal legge frem et eksempel hvor de etiske utfordringene hadde store konsekvenser for en av de aktuelle prosjektdeltagerne.

#### 3.7.1 Egen arbeidsplass/Dobbelt rolle

Jeg måtte stille noen kritiske spørsmål til meg selv i valget om å forske på egen arbeidsplass. Er jeg egoistisk som drar inn egne interesser for å forske på en sårbar gruppe, som jeg har et profesjonelt ansvar for? Er dette noe som kan påvirke relasjonene jeg har til dem? Er det sårbart for dem å lese et samtykkeskjema som omtaler dem som deltagere i et forskningsprosjekt? Er det noe som kan ødelegge for deres interesse i å fortsette?

Jeg tenkte grundig gjennom disse spørsmålene, og hvem jeg skulle spørre om å delta. Jeg endte opp med å spørre de fire personene som jeg hadde jobbet minst ett år med, for å få et ryddig og inkluderende utvalg. Det var viktig for meg å finne ut om dette var noe den enkelte var interessert i å være med på. Jeg sørget også for at alle hadde en annen tillitsfull voksenperson som de kunne snakke med om en eventuell deltagelse. Det ble i grunn en ryddig prosess for de tre som ønsket å være med. De fikk informasjon fra både meg og en annen musikkterapeut på arbeidsplassen før det ble aktuelt å levere et samtykkeskjema. Når de fikk skjemaet, fikk de noen dager betenkningstid før de skulle levere et eventuelt signert skjema.

Dette hadde imidlertid konsekvenser for den fjerde personen jeg spurte. Han blir videre omtalt som Espen. Espen var svært motivert til å gå til musikkterapiene. Jeg tolket ham som en person som satte pris på vår ufarlige, likeverdige og positive relasjon. Jeg var skeptisk til hvordan han kom til å reagere på å bli spurt om å delta i dette prosjektet. Jeg ringte derfor institusjonen til Espen og drøftet mine tanker rundt å gi han mulighet til å delta. Den ansatte jeg snakket med virket positiv, og skulle snakke med han om det. Det viste seg i ettertid at dette ble glemt. Espen hadde ikke hørt noe om dette prosjektet den dagen jeg skulle levere samtykkeskjemaet. Jeg informerte ham likevel om prosjektet, på en kortfattet og uakademisk

måte. Jeg merket for øvrig at han ikke likte å få dette spørsmålet, så jeg begrenset meg i hvor mye jeg sa. Til slutt lo Espen nervøst og sa overskriften på arket høyt "Sangskrivning med ungdom tilknyttet barnevernet". Det virket som at han synes det var ubehagelig og flaut at jeg hadde kjennskap til hans fortid. Jeg fikk til slutt roet ned stresset, men det ble uansett en uheldig situasjon. Jeg tok det innover meg i starten, spesielt da jeg fikk høre at Espen hadde bestemt seg for å slutte. Dette hadde sannsynligvis ikke skjedd om jeg ikke hadde spurt han om å delta i prosjektet i utgangspunktet.

Det er vanskelig å vite hvorfor det gikk så langt at han sluttet. Jeg tror at det kan ha med ulike faktorer å gjøre. Dette skal jeg ikke reflektere noe mer om nå, men jeg ønsket likevel å legge frem dette eksempelet for å vise at prosessen ikke har vært smertefri.

### 3.7.2 Når slutter prosjektet

En annen etisk utfordring med prosjektet er at jeg møter disse ungdommene gjerne flere ganger i uken, og deler nye erfaringer kontinuerlig. Vi skriver nye låter, spiller på konserter, spiller inn musikk/musikkvideo o.l. Det er altså relasjoner som fortsetter å utvikle seg, og individer som utvikler seg sammen med musikken. Etter intervjuene har det vært noen relevante samtaler som jeg gjerne ville brukt videre i oppgaven. Det er lett å havne i en tåke hvor alt plutselig handler om prosjektet. Det er tross alt noe jeg brenner for, og noe jeg vil skal belyse problemstillingen på en dyp og helhetlig måte. Jeg tror for øvrig at det er viktig at jeg holder hodet klart, og minner meg på at jeg har en annen rolle når jeg går på jobb. Jeg laget et samtykkeskjema som begrenset seg til intervju. Ungdommene har aldri skrevet under på noe annet, og det er viktig at jeg tar dette på alvor.

### 3.7.3 Anonymitet

Datamaterialet blir anonymisert slik at det ikke er mulig å kjenne igjen deltakerne. Jeg informerer ikke om hvor jeg jobber, og jeg nevner ingen navn på musikkterapeuter eller andre relevante personer som jobber med ungdommene. Navnene blir skiftet ut, og alderen blir kun nevnt i et omslag. Før jeg startet innsamlingen, ble prosjektet godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD, se vedlegg).



## 4. Funn

Som jeg presenterte i det forrige kapittelet har jeg kommet frem til fire kategorier fra dataanalysen. Dette skal jeg nå presentere, i tillegg til å kommentere funnene underveis. Den første kategorien jeg skal snakke om, er *samtale*.

### 4.1 Samtale

I denne hovedkategorien skal jeg ta for meg hvilke opplevelser ungdommene har hatt når det gjelder samtale i musikkterapitimene. Jeg bruker samtale en god del i mine timer, og erfaringer tilsier at sangskrivning kan være en god inngangsport til å skape samtaler. Musikkterapi kan generelt være et godt alternativ til tradisjonell samtaleterapi når man skal komme i kontakt med barn og unge. Noe av grunnen til det, er at det åpner opp for "ikke-truende" møter som kan skape og utvikle relasjoner. Sangskrivning er en vanlig aktivitet for å skape slike møter (Rolvsjord, 2010). Malin opplever en sangskrivings-prosess som en fin arena til å snakke om noe.

*Malin: (...) Det er akkurat som du snakker, men du snakker liksom for noe. Det var greit å skrive en sang om hvordan jeg hadde det akkurat da, uten at det ble så mye rot. Å få litt hjelp til å sortere ting, og lage et produkt av det. Jeg har jo store tillitsproblemer (...), men jeg følte at jeg måtte stole på deg. Det var jo fordi vi skulle skrive en sang. Ikke fordi jeg måtte snakke om problemene mine. Det var liksom ikke det presset.*

Å skrive en sang kan potensielt sett bli viktig for den videre tillitten ungdommene har for musikkterapeuten, og siden Malin har store tillitsproblemer, var det spesielt sårbart å være ærlig om hvordan hun egentlig hadde det.

*Malin: (...) Først tenkte jeg at jeg hadde sagt for mye, og jeg angret. Men jeg tenkte at jeg kunne stole på deg, og så ble jeg mer opptatt av det. Så følte jeg liksom ikke at du satt der og bare "Så synd på deg. Stakkar". Men her var det så lett. Vi kunne bruke historien min i sangen, hvis jeg ville liksom. Så jeg synes det er veldig naturlig her med deg.*

Jeg prøvde å ufarliggjøre samtalen med Malin den gangen hun åpnet seg. Dette var en tolkning jeg tok med meg inn i terapirommet. Hun trengte en nokså nøytral samtalepartner, som henviste seg til produktet (sangen), istedenfor å grave dypere i smerten hun opplevde.

*Malin: Det blir lettere å snakke om det når det blir ufarliggjort. Da kan jeg gå ut av døren her, uten å bli skikkelig deprimert liksom. Om jeg går til psykologen, så går jeg derifra og tenker at livet mitt suger (...) Men her er det sånn lett stemning, og jeg trenger ikke være nervøs og stresset, eller føle noe press. Det er ganske behagelig å ha det sånn. Man gjør noe liksom.*

Man kan tenke musikken som et tredje element som hjelper samtale å komme i gang. Jannicke opplever musikkterapi som en kontekst hvor det er lettere å starte en samtale.

*Jannicke: Det blir liksom lettere å starte en samtale. Siden jeg er sjenert i utgangspunktet, har jeg jo ikke så mye å si egentlig. Det blir annerledes når jeg har musikk.*

Informantene snakker om at det gjerne er lettere å snakke om vanskelige ting i musikkterapi, sammenlignet med en psykolog-time. Det er imidlertid viktig å presisere at psykologen har en viktig funksjon i et behandlingstilbud, og jeg ønsker ikke å antyde noe annet. Men for noen av informantene kan altså musikkterapi være et bedre alternativ for samtale. Disse sitatene kan underbygge denne påstanden:

*Jannicke: (...) hos psykologen så er det liksom bare å sitte og se på hverandre og snakke. Og da om ting som er vanskelig, og jeg egentlig ikke vil snakke om (...) Det er lettere å få noe ut av musikkterapi. Her kan man liksom skrive om det (...) Det er lettere å snakke om det, og sette ord på det.*

*Malin: Jeg synes det er mye lettere å gå til musikkterapi, sammenlignet med psykolog (...) Hos psykolog så sitter du bare der og snakker om problemene, og jeg føler liksom ikke at jeg får gjort noe med det (...) Her gjør man ting veldig sånn gradvis. Jeg føler ikke noe press, og det er ikke bare drit og negativt. Jeg kan enten bare kødde hele timen, eller prate, eller gjøre noen andre ting. Man gjør det etter mine behov, eller hva jeg føler for. Også kan man gjøre noe med det man snakker om. Man kan skrive en låt om det, og faktisk få frem poenget. Så kan man fremføre det til de det gjelder på en ordentlig god måte.*

Ali har derimot ganske like opplevelser av hvordan det er å snakke om ting i de ulike arenaene, men at begge likevel har relevante funksjoner.

*Ali: På musikkterapi kan jeg skrive om private ting, som jeg ikke sier til psykologen. Men jeg snakker om ting til psykologen som jeg ikke sier her også. Så det er egentlig ikke så stor forskjell.*

Det skal også sies at det er variabelt hvilke mennesker som snakker best sammen. Dette gjelder også for psykologer og musikkterapeuter. Man kan til en viss grad lære seg å være en god samtalepartner, men ungdommene trenger både noen de har tillitt til, og noen de føler de kan klaffe med.

*Jannicke: Det (tillitt og trygghet) har mye å si. Og hvordan den andre personen er som jeg snakker med selvfølgelig. Men altså, de jeg ikke har tillit til, de er jeg ikke trygg på, og snakker ikke med. Stort sett ... med mindre jeg må snakke med psykologen da, hehe. Jeg kan jo ikke slutte.*

Sanger kan også brukes til å legge til rette for utvikling av ulike funksjoner, deriblant kognitive og kommunikative ferdigheter (Baker & Wigram, 2005). Jeg tenker at dette ofte handler om spontane samtaler under en sangskrivingsøkt. Når man jobber med sangskrivning, jobber man selvfølgelig med ord. Ali benyttet slike aktiviteter til å forbedre språkkunnskapene.

*Ali: Musikkterapi betydde masse for meg når jeg kom til Norge. Det hjalp meg å bli kjent med språket. Du lærte meg mange ord. Når jeg ikke forstod noe, så kunne du fortelle meg.*

Denne delen har vist at musikkterapi har store styrker innen samtale. Målet trenger ikke nødvendigvis å nå de dypeste samtalene, men heller la ungdommene legge føringene på hvilke aktiviteter som ønskes, og la samtalene være et naturlig resultat av dette.

## 4.2 Følelser

Jeg vil nå ta for meg hvilke uttalelser ungdommene har når det gjelder følelsesaspektet med sangskrivning. Dette er en nokså vid kategori, og kan for eksempel dreie seg om å skape selvtillit, bearbeide sammensatte følelser, oppleve mestring, og om å uttrykke seg. Sangskrivning kan også oppleves som en aktivitet som hjelper ungdommene med å sette ord på tanker som ellers er vanskelige å formidle (Krüger, 2012).

*Ali: Musikken hjelper meg masse med følelsene mine. Hvis jeg er trist, kan jeg skrive en trist sang. Hvis jeg er glad, kan jeg skrive en glad sang (...) Musikk betyr veldig masse for meg, uansett hvor jeg er.*

Å synge sanger om levd liv kan være en sterk og personlig opplevelse. Dette kan få ungdommene til å komme i kontakt med de følelsene sangen formidler.

*Ali: Hver gang jeg synger (låttittel), så tenker jeg på hva som skjedde med meg i hjemlandet. Uansett om jeg skal synge på scenen, eller hjemme. Jeg må alltid ta meg 5 minutter etter sangen til å ta en pause, og tenke.*

Sangskrivning har også evne til å skape mestring. Dette kan hjelpe ungdommene til å finne overskudd i hverdagens gjøremål.

*Malin: Jeg får veldig sann mestringsfølelse da. Når jeg for eksempel begynte her, da bodde jeg jo på den institusjonen, og levde sikkert et år på sofaen. Gjorde ikke så mye (...) Da var det jo veldig fint å ha noe jeg kunne gå til. I fjor gikk jeg ikke så mye på skolen heller. Jeg hadde 85 dager fravær til sommeren. Men av og til etter jeg hadde vært her, så klarte jeg å gå på skolen dagen etter, bare fordi det lettet på humøret liksom. Man får litt sann mestring, og føler at man får gjort noe, og da er det lett å tenke at man vil gjøre litt til. Du får en veldig god følelse da, for du har liksom positive ting i livet. Det er ikke bare drit. Så musikkterapi var veldig bra for meg å ha da. Nå er jeg på et annet sted i livet. Jeg har ikke fravær, utenom gyldig. Det er ganske sykt når du tenker på hvor mye fravær jeg hadde før.*

Psyken til Malin hadde en positiv utvikling etter hvert som vi kom lengre inn i terapiforløpet. Dette kan selvfølgelig ha med ulike faktorer å gjøre, men det viser likevel at positive opplevelser i livet har en tydelig terapeutisk effekt.

*Malin: (...) Jeg bare liker å synge, og jeg synger ikke for å bli den nye Rihanna. Det er liksom ikke derfor jeg synger. Jeg bare gjør det fordi det er ... det er terapi for meg. Rett og slett. Faktisk.*

Etter Malin fikk bedre psykisk helse, kommer hun heller til musikk for å kose seg.

Malin: *Nå kommer jeg mer hit for å hvile hjernen litt. Bare kaste tankene vekk, og nyte musikken.*

Ali er et eksempel på en gutt som får økt selvtillit av sangskrivning.

Ali: (...) *Det jo digg å høre på sangene. Det handler jo om meg, så det er veldig gøy å høre på de. Da blir jeg veldig stolt av meg selv, og får selvtillit.*

Sangskrivning kan imidlertid være svært personlig for ungdommer som har mye i bagasjen. Man kan kanskje si at sanger er en måte å kommunisere sin egen identitet på, og identitet er i stor grad koblet til selvfølelse, og opplevelsen av å kunne påvirke og forvalte sitt eget liv. Det er ofte i kontekster utenfor familien at vi utforsker denne siden av selvbildet (Ruud, 2013). Jannicke synger ofte om sin vanskelige fortid. Dette opplever hun ikke alltid som like enkelt, men det blir lettere når melodien er positiv.

Jannicke: *Så lenge melodien er positiv, så er det litt lettere. Men innimellom kan det være vanskelig, for det kan være at jeg begynner å tenke på det (traume) igjen.*

Musikk kan på mange måter høres ut som følelser. Dette er en fordel og et verktøy man kan benytte seg av for å ramme inn sangtekstene på best mulig måte. Det kan være viktig å gjøre melodiene optimistiske og håpefulle, uansett hvilke tema sangene handler om. Å skrive slike sanger kan ha en viktig funksjon i egen bearbeidelse. Det kan også være relevant å skrive slike sanger for å kunne gi en beskjed til nære relasjoner. Dette kan være sårt og krevende, men Malin mener at det er viktig å gi slike beskjeder til noen.

Malin: *Altså, du blotter deg jo veldig. Så det er vanskelig til å begynne med, men så blir det på en måte lettere, fordi man får veldig lyst til å gi den beskjeden til noen da. Dette er noe folk trenger å vite om meg. Og det er noe jeg virkelig trenger å få sagt.*

Ali bruker også sangskrivning for å bearbeide sammensatte følelser. Han sier at sangene handler om en vanskelig fortid, og at musikkterapi var til stor hjelp for han.

Ali: *Alle sangene mine handler om meg selv. Om jeg synger en sang, så betyr det at jeg forteller om privatlivet mitt (...) Jeg har vært jo vært gjennom alt. Å miste venner, ikke stole på noen, og at jeg nesten døde. Men jeg begynte på (låttittel). For når jeg kom til*

*Norge, så hadde jeg det så vondt. Jeg gren hver dag og klarte ingenting. Men heldigvis begynte jeg på musikk og traff (navn på musikkterapeut).*

Det er imidlertid viktig at slike sangene inneholder et lyspunkt. Både når det gjelder melodi og tekstinnhold. Malin syntes for eksempel det var vanskelig å kjenne seg igjen i en sang som ble fremført av en person i et musikalsk fellesskap.

*Malin: Noen sanger kan være litt drøye. Noen skrev for eksempel en sang om at de ønsket å dø, og at de vil kutte seg (...). Det er noe man kan kjenne seg igjen i, og det er noe som er vondt å kjenne seg igjen i. Om noen har et suicidal problem, så kan det være tungt å høre (...) Jeg føler at sangen må inneholde en beskjed, eller et håp.*

Skal man kun skrive om at livet er forferdelig, så blir det gjerne det. Som terapeut tenker jeg at det er viktig å ha bevissthet rundt hvordan man legger frem følelsene i en sang. Ungdommene trenger å høre at det finnes håp, selv om det ikke alltid føles sånn. Dette er noe vi ofte kan snakke om i timene.

*Jannicke: Sangene handler om at ting er vanskelig og drit, men at det blir bedre, og at det fins håp og sånt.*

Det blir gjerne lettere å tenke tilbake på traumatiske hendelser når man gjør sangene positivt ladet.

*Jannicke: Det er som at jeg liksom får ut mine tanker og følelser, men samtidig blir det ikke ... vi gjør det ikke så alt for negativt. Da blir lettere å tenke tilbake på det, og så plager det meg ikke like mye.*

Dette sitatet handler om hvordan man forteller sin historie. Selv om historien kan være vond og vanskelig, så har man frihet til å fortelle den akkurat som man vil. Det handler altså om hvordan man forteller sine historier, noe vi skal se nærmere på i neste kategori.

### 4.3 Fortelling

Traumatiske opplevelser fra fortiden kan skape vanskeligheter i nåtid og fremtid. Dette er problemer man kan jobbe med gjennom å fortelle historiene på en ny måte. Sangskrivning er en konkret metodene som kan hjelpe ungdommene med dette. Jannicke sier at hun ikke ønsker å bli definert av hva hun ble utsatt for, og at det ikke skal påvirke alt hun gjør.

Jannicke: *Det vi skriver om i den sangen, er det jeg får mest flashbacks av ... Hendelser fra det som skjedde med (navn på mann). (...) Jeg vil ikke la ting som han gjorde påvirke alt jeg gjør fremover, og hvem jeg skal være (...) Innimellom er det jo veldig vanskelig, men han har ingenting han skulle sagt lengre.*

Jannicke sliter mye med disse traumene, men hun får god hjelp i sangskrivningen. På denne måten føler hun at hun får gitt en beskjed til (navn på mann).

Jannicke: *Selv om jeg ikke kan gi beskjeden direkte til han, så føles det på en måte som jeg får gjort det. Jeg kan tenke at jeg sier det til han.*

Gjennom å skrive sanger kan ungdommer på egenhånd, eller sammen med musikkterapeut, finne ord og begreper som de ønsker å bruke for å beskrive den subjektive opplevelsesverden.

Dagboknotater kan være en inspirasjonskilde til sangtekster, men det kan også være tema som oppstår spontant i musikkterapitimene (Krüger, 2012). For Malin opplevdes sangskrivning som en bedre versjon av å skrive dagbok.

Malin: *Sangskrivning er som å skrive dagbok. En bedre versjon av å skrive dagbok. Jeg får liksom tømt hodet, og hodet mitt er bare kaos. Du får ryddet litt opp liksom, så blir det noe bra ut av det.*

Gjennom sangskrivning kan ungdommene få hjelp til å rydde opp i kaoset blant tanker og følelser.

Malin: *Når jeg tenker på noe hele tiden, så blir jeg litt irritert av at det kommer frem av og til. Det er et stort puslespill, og jeg skjønner egentlig ikke hva det er for noe. Men når jeg begynner å få det ned på papiret, de brikkene, da ser jeg sammenhengene liksom, så blir det liksom en sang da.*

Musikkopplevelser kan også kobles sammen med sosiale sammenhenger (Ruud, 2013). Malin syns det er greit å bruke sanger til å ta vare på hendelser fra fortiden. En fordel med dette, er at det kan være lettere å legge fortiden fra seg igjen.

Malin: *Med en sangtekst kan du finne frem til følelsene og tankene rundt en hendelse, men så kan du legge det fra deg igjen. Jeg syns det er viktig å ha slike konkrete "minner" fra fortiden.*

Minner om musikkopplevelser kan sees i sammenheng med sosiale forflytninger, og i overgangen til nye kulturelle posisjoner. Livsløpet er fylt med ulike epoker og emosjonelle opplevelser, og ofte kan identitetsfølelsen til slike faser knyttes til musikalske minner (Ruud, 2013). Malin har flyttet mye i sin fortid. Sanger gir henne konkrete holdepunkt som minner henne på at hun er sterk, og klarer mer enn hun tror.

*Malin: Sangen betyr at jeg klarte å komme meg ut av kaoset. Det foregikk så masse samtidig som sangen ble skrevet. Jeg har liksom flyttet tre ganger bare siden vi begynte å skrive sangen. I fremtiden kan jeg tenke tilbake på hva jeg gikk gjennom når vi skrev sangen, men likevel klarte jeg det. Det er slike ting som holder meg oppe fra det store mørke hullet som er langt der nede.*

En metode for å gi ungdommene noe å holde fast ved når ting blir vanskelig, er opptak av sangene. Slike ferdige produkt kan minne ungdommene på at de er sterke, og at det finnes flere måter å fortelle den vanskelige fortiden på.

*Jannicke: Det (å lytte til opptak) gjør det lettere hvis jeg tenker tilbake på det sangene handler om. Jeg greier liksom å se det på en mer positiv måte, og samtidig gir det meg styrke.*

Slike opptak kan ha flere positive funksjoner. Malin sier at hun bruker opptak for å finne ut om hun er komfortabel med å fortelle historiene sine videre.

*Malin: (...) jeg kan dobbeltsjekke at dette er noe jeg er komfortabel med å synge til folk. Man må være klar for å synge det man skriver om, vertfall om det er vanskelige tema. Noen ting vil man holde for seg, trenger ikke være sånn sykt store ting, men bare ting man ikke vil fortelle. Og så er det jo så klart ting man vil dele, men man kan fortelle det på en litt forsiktig måte.*

Som musikkterapeut må man ha bevissthet rundt slike faktorer. Ungdommene må selv være klare for å gå inn i fortiden, og de må være klar for å kunne stå for tekstinnholdet når de eventuelt skal fremføre sangene sine. I neste kategori skal jeg presentere hva informantene sier om *fremførelse*.



#### 4.4 Fremførelse

Å fremføre sanger oppleves ofte som en meningsfull aktivitet for ungdommene. De har spilt på konferanser, konserter og andre arrangementer. Konteksten åpner opp for at de får fortelle sine historier på en kreativ måte for nære relasjoner, politikere og andre. Dette gir ungdommene en følelse av å bli hørt.

*Jannicke: Det er veldig gøy å fremføre. Da får jeg liksom sagt det jeg ønsker å si (...) Det føles som å bli hørt.*

Å fremføre sanger gir også ungdommene mulighet til å fortelle historien sin ferdig, uten å bli avbrutt.

*Malin: Du får liksom sagt det du føler for å si, og ingen har rett til å stille spørsmål eller avbryte deg (...).*

Jeg tror det er viktig at ungdommene får mulighet til å fremføre sine sanger. Arbeid med coverlåter har sine styrker også, men det å jobbe med egne sanger gir en unik nærhet til materialet. Disse sitatene kan understreke det.

*Ali: (...) Hvorfor skal jeg synge coverlåter når jeg kan lage selv. Jeg kan være Ali når jeg kommer på scenen.*

Malin blir mer engasjert og opplever det som meningsfullt å synge egne sanger.

*Malin: Når jeg synger coverlåter, så er det ikke personlig (...) Det er jo veldig sterkt når man synger en egen sang. Jeg blir veldig engasjert, og veldig sånn "Hør på meg, hør på hva jeg sier. Det er viktig".*

Noen kan oppleve at coverlåter gjør at man prøver å være noe/noen andre enn man egentlig er. Dette kan kanskje være spesielt sårbart for ungdommer som gjerne har lett for å sammenligne seg i utgangspunktet.

*Malin: Jeg syns at jeg synger egne sanger bedre. Når man skal synge en cover, så skal man liksom prøve å være "hun der" i tre minutter.*

Fokuset på tilbakemeldinger fra publikum blir også gjerne forandret når man fremfører egne sanger.

*Malin: Når jeg synger egne sanger, så syns folk at det er veldig sterkt (...) Men når jeg synger cover, så er det mer fokus på stemmen. At det er pent.*

Å fremføre egne sanger gjør det mulig å formidle et personlig budskap til publikum, enten det er for enkeltmennesker eller et publikum på en konsert (Krüger, 2012). Dette er en flott muligheter for ungdommer, men det er også viktig å ha bevissthet rundt utfordringene med det. Man må huske at det er sårbare mennesker man jobber med, og at ungdommene selv må være klare for å ta steget opp på en scene. Dette kan for mange være en uvant kontekst som muligens kan skape negative opplevelser om noe skjærer seg. Ungdommene må være fortrolige med å fortelle sine historier i sangtekstene før de går på scenen.

*Malin: Jeg syns det er viktig å beskytte seg selv litt. Hvis jeg skriver en sang som virkelig er nær meg, så er det ikke sikkert at jeg er klar for å takle den kritikken man eventuelt kan få (...) Så det betyr jo at man må ha litt ro med seg selv. Publikum står jo også i en posisjon hvor de kan tolke mine tekster på feil måte. Da kan jeg risikere å stå der uten å føle meg forstått, og da kan jo ting bare bli verre (...) Jeg vil være klar for å fortelle det jeg skal fortelle, når jeg vil fortelle det.*

Det er altså viktig å ha bevissthet rundt slike element med det musikkterapeutiske arbeidet. Jannicke kjente også på sårbarheten en gang hun så læreren sin i publikum på en konferanse. Dette syns hun "var litt kleint", fordi læreren ikke visste noe om hennes historie, og det er begrenset hva hun vil at folk skal vite. Hun likte likevel å vise en ny side ved seg selv.

*Jannicke: (...) For da får jeg vist at jeg ikke bare er den stille jenten som sitter bakerst i hjørnet.*

Gjennom fremføringen får ungdommer vist ressursorienterte sider ved seg selv. Læreren til Jannicke ville for eksempel ikke blitt kjent med noen andre enn "den stille jenten" om det ikke hadde vært for fremføringen. Slike kontekster kan gi ungdommer tro på seg selv, og en opplevelse av mestring. Ali beskriver fremføring som en måte å få energi.

*Ali: Jeg kan bli veldig nervøs før konserter, men når jeg kommer på scenen, da får jeg energi!*

For Ali er hovedmotivasjonen bak sangskrivningen at han kan fremføre på scener. Han stråler når han får mulighet til dette, og han vil gjerne holde konserter for hele verden.

*Ali: Jeg vil på scenen (...). Jeg vil ha konserter hver dag. Lage sanger for hele verden.*

Å fremføre kan også skape grensesprengende følelser som er utenfor tid og rom. Slike opplevelser kan kobles mot Ruud (2013) sin litteratur om "det transpersonlige rom". Jeg skal nå presentere Malin sin beskrivelse av å forsvinne på scenen.

*Malin: Det her høres sikkert klisje ut, men jeg skjønner som regel ikke at jeg står på en scene og synger, når jeg gjør det. Jeg er helt i min egen verden liksom. Altså, jeg ser publikum, men jeg ser liksom ikke publikum, for jeg er det jeg synger på en måte (...)*

*Elisabeth: Høres nesten ut som en transe.*

*Malin: Ja, det er faktisk litt sånn. Og jeg syns det er kjempegøy!*

Ut fra de presenterte sitatene, ser vi at det kan være viktig å legge til rette for at ungdommene får en arena til å fremføre sangene sine. I tillegg til fremføring, har jeg i dette kapitlet presentert samtale, følelser og fortelling. Dette er kategorier som ble dannet som et resultat av dataanalysen, og er tydelige fordelaktige faktorer i sammenheng med sangskrivning. Jeg skal videre i oppgaven diskutere disse kategoriene og sangskrivning, samt koble det til traumebevisst omsorg, og andre relevante teorier.

## 5. Diskusjon

Ungdommene i prosjektet har interessante refleksjoner rundt temaet sangskrivning. Deres tanker har gitt meg et rikt og verdifullt datamateriell, som jeg videre skal sette søkelyset på i dette kapitlet. Jeg vil gjennom denne delen av oppgaven prøve å trekke de røde trådene som kan gi relevans og forståelse til oppgaven. For å gjøre dette, mener jeg det er relevant å bemerke en interessant korrelasjon i teorier. Som nevnt tidligere i oppgaven, ønsker traumebevisst omsorg å se hele individet, og alle nivå han/hun befinner seg i (Amble & Dahl-Johansen, 2016). Dette dreier seg om relasjonell tenkning i forhold til fritid, skole, miljø, helse, samt terapi/klientforholdet. En slik måte å arbeide på stemmer i stor grad overens med økologisk tenkning, hvor

poenget er å belyse alle interaksjoner mellom mennesket og dets omgivelser.

Samfunnsmusikkterapien jobber gjennom en økologisk tankegang (Bruscia, 2014), og man ser på grunnlag av dette et sterkt likhetstrekk til traumebevisst omsorg. Denne bemerkelsen anser jeg som relevant for videre forståelse i diskusjonen.

Som jeg tidligere presenterte, har jeg kommet frem til fire hovedkategorier som vil danne utgangspunktet for diskusjonen. Kategoriene jeg analyserte går på mange måter i hverandre, og utfyller sammen den terapeutiske effekten. For å gi et helhetlig sangskrivingsstilbud må man inkludere flere elementer enn selve skrivingen. Det er en pågående prosess, og det krever ofte tålmodighet. Hvilket personlig utgangspunkt man har vil også avgjøre hvordan man jobber i terapiforløpet. Jeg ønsker i denne delen å diskutere hver kategori fra datamaterialet, før jeg kobler dette opp mot de tre pilarene i Traumebevisst omsorg, samt annen relevant litteratur og empirisk forskning. Dette for å belyse min problemstilling:

*Hvordan kan sangskrivning være et terapeutisk virkemiddel for ungdom tilknyttet barnevernet, sett i lys av traumebevisst omsorg?*

## 5.1 Sangskrivning og samtale

Jeg vil nå diskutere hvilke styrker musikkterapi har når det gjelder å skape samtale med ungdommer. Dette anser jeg som et av mine hovedfunn, og viktigste poeng. Å skrive sanger i musikkterapi kan fungere som en "ice-breaker", og man kan nå inn til viktige samtalepor. Man kan på denne måten snakke om sårbare tema på en naturlig måte. I musikkterapi kan man skape "ikke-truende" møter, hvor man har tid til å utvikle relasjoner på en naturlig måte, før man går inn i vanskelige samtale-tema (Rolvsjord, 2010). Ungdommene i dette prosjektet benytter musikkterapien til å ta opp bekymringer og tanker de sitter inne med. Det hender at hele timen går med i samtale når en ungdom har det vanskelig. Det er viktig å møte ungdommen på det stedet de er, selv om det til tider kan føre til at musikken blir nedprioritert.

Sangskrivning kan være med på å ufarliggjøre vanskelige og tabubelagte temaer. Noen ungdommer synes det er vanskelig "å bare sitte å se på hverandre" (sitat Jannicke) når tunge samtale-tema tas opp. Om jeg oppfatter at en ungdom har vanskeligheter med å snakke om noe, kan jeg henvise mer til den spesifikke sangen vi skriver. På denne måten kan man skjule seg bak det musikalske produktet, og ungdommen kan ha en opplevelse av at "det er for sangen" (sitat

Malin) at vi snakker. Sangene, eller samtalen rundt sangene, kan derfor fungere som en ressurs ungdommene kan bruke for å påvirke egen situasjon (Krüger, 2012).

Det hender også at jeg er åpen om at jeg selv har det vanskelig av og til. Noen ganger kan slike enkle refleksjoner fra eget liv få ungdommene til å åpne seg. På denne måten kan de skjønne at det er helt greit og normalt å ha det vanskelig. Dette prosjektet har imidlertid en styrke i at relasjonene er allerede etablert mellom meg og ungdommene. Malin var for eksempel lukket og skeptisk i musikkterapitimene det første halvåret. Etter hvert som hun ble tryggere på meg, og vi begynte vi å skrive sanger, delte hun mer fra livet sitt og ting hun syntes var vanskelig.

I samtaler med musikkterapeuten kan ungdommenes fortellinger nyanseres og integreres. Dette gjøres gjennom å forene to former for interpersonlige følelsesopplevelser; den som blir opplevd gjennom musikken og den som blir verbalt presentert (Trondalen, 2008). Når ungdommene synger sanger om egne liv, skapes det grobunn for videre samtaler. På denne måten kan vi bearbeide tidligere traumer og vanskelige forhold i livet.

## 5.2 Sangskrivning og følelser

Musikk kan ha en viktig rolle for følelseslivet. Dette kan man begrunne på ulike måter. Gjennom et biologisk perspektiv ser man på hvordan deler av hjernen trigger følelsessentre, samt at det finnes forklaringer som ser på individuell læringshistorie i samspill med musikken (Ruud, 2013). Jeg skal imidlertid ikke gå nærmere inn på biologiske aspekt, men tenker at det er relevant å nevne.

Musikk er laget på en måte som virker inn på våre følelser. "*Musikken hjelper meg masse med følelsene mine. Hvis jeg er trist, kan jeg skrive en trist sang (...)*" (Sitat Ali). Sørgmodig musikk kan kjennetegnes ved rolig tempo, moll-baserte akkorder og fallende melodibevegelser (Ruud, 2013). I møte med ungdommer er det viktig å tilpasse det musikalske uttrykket til hva teksten handler om. På denne måten kan sangskrivning være en av arbeidsmetodene som kan hjelpe klienter med å regulere og uttrykke følelser (Rolvjord, 2010). Det er også viktig å ikke gjøre materialet for tungt og uhåndterlig. Dette argumentet kan understrekes ved at musikalske uttrykk kan imitere følelsene inne i oss, og fungere som "emosjonell smitte" (Ruud, 2013). Det er en fordel å gi sangene man skriver et håp, både med tanke på melodi og tekstinnhold. Dette kan altså smitte positivt inn på hvordan følelsene blir tolket når man synger sangene.

Å skrive sanger kan gi økt selvtillit og følelse av mestring for ungdommer med emosjonelle utfordringer (Krüger, 2012). Informantene snakker om at sangskrivning var til hjelp med å bearbeide sammensatte følelser, og komme seg videre i livet. Å lytte til innspilte sanger kan for eksempel styrke ungdommene, og gi de en påminner om at det finnes håp. Som terapeut i en sangskrivingsprosess er det også viktig å legge til rette for at klienten føler eierskap til sangene, samtidig som personlige følelser og tanker skal få en plass (Baker et al., 2005). Dette kan gi ungdommene opplevelser og erfaringer som hjelper dem å forme en samlet følelse av selvet, og opplevelsen av å være menneske (Trondalen, 2008).

Å delta i musikkterapi kan fremme myndiggjøring og et bedre selvilde (Rolvjord, 2010). Dette prosjektet har gitt ungdommene tilgang til slike følelser, som videre har en overføringsverdi til det daglige liv. Gjennom sangskrivning har ungdommene mulighet til å snu vanskelige tanker og spor. Dette kan de gjøre gjennom å fortelle sin historie på nye måter, noe som fører oss naturlig inn i neste kategori som er *fortelling*.

### 5.3 Sangskrivning og fortelling

Gjennom sangskrivning får ungdommene mulighet til å fortelle sine historier. Dette betyr ikke at de skal holdes ansvarlig for hva de har blitt utsatt for, men heller at vi kan jobbe med måten de forholder seg til forhistorien på. Ungdommen blir imidlertid selv betraktet som ekspert på egne problemer, og samtalefokuset blir derfor å hjelpe med å gjenfortelle eller endre den individuelle opplevelsen av hva problemet innebærer (Krüger, 2012). Dette kan ramme inn bestemte hendelser og opplevelser, og være en ressurs for videre arbeid med selvbiografiske fortellinger. Erfaringer og subjektive opplevelser kan derfor få nytt meningsinnhold. Jannicke tok for eksempel eierskap i historiene fra hennes fortid ved at hun formet sangtekstene på den måten hun ønsket. Hun snakket også om at hun kunne forestille seg at hun fortalte historien til den personen det gjaldt. Ungdommenes historier kan på denne måten være med på å påvirke hukommelsesprosesser (Krüger, 2012). Dette kan påvirke hvordan den aktuelle situasjonen blir opplevd.

Ruud (2013) snakker om at minner om musikkopplevelser kan kobles til sosiale forflytninger, i overgangen til nye kulturelle posisjoner, til mennesker og livsepoker. Når man jobber med ungdommenes livsfortellinger, jobber man samtidig med hvordan identiteten konstrueres gjennom fortellingene. Å skrive sanger kan for eksempel hjelpe ungdommene til å relatere

spesifikke livshendelser til musikken. Malin brukte den ene sangen hun hadde skrevet til å gi henne en styrke i en ellers usikker og vanskelig tilværelse. Selv om hun flyttet hele tre ganger i løpet av tiden én sang ble skrevet, klarte hun det, og hun fikk en styrke av det. På denne måten klarte hun å snu en vanskelig opplevelse til noe positivt. Fortellingene til ungdommene handler på mange måter om deres identitet, eller om hvordan de ser på seg selv. Dette dreier seg om hvordan de relaterer seg til forholdet mellom fortelling og hva de faktisk har opplevd.

Å skrive sanger kan også være en spennende måte å uttrykke seg på. Malin sammenlignet sangskrivning med en bedre versjon av å skrive dagbok. Dette kan hjelpe henne med å strukturere og rydde opp i tanker. Ungdommene snakker også om at man faktisk kan lage noe fint av en vanskelig fortid. Et kreativt samarbeid i sangskrivning kan også bidra til at slike selvbiografiske fortellinger formidles videre til betydningsfulle andre (DeNora, 2000). Hvem som deltar i en slik prosess og på hvilke måter, blir imidlertid avgjørende for hvordan historiene blir formidlet (Krüger, 2012). Informantene har brukt både studioinnspillinger og fremføring som arenaer for å formidle sine historier. Dette kan ha en viktig funksjon i kommunikasjonen ungdommene har til sine omsorgsgivere, noe som igjen kan skape relevante samtaler.

#### 5.4 Sangskrivning og fremførelse

Ungdom tilknyttet barnevernstjenesten har ofte mye på hjertet. Mange føler seg urettferdige behandlet, og dette gjelder også for de ungdommene jeg har jobbet med. De kan være fortvilet over situasjoner de har vært i, eller befinner seg i. Musikken kan brukes for å fremføre en akseptert protesthandling. De kan på denne måten bruke egne kunnskaper og erfaringer fra eget liv for å påvirke holdninger fra mennesker i deres omkrets. Dette kan både være ovenfor nære relasjoner, og til betydningsfulle voksne ellers i samfunnet. Ungdommene kan formidle opplevelsen av egen *barnevernsvirkelighet*, og deres stemmer blir betraktet som betydningsfulle (Krüger, 2012). Slike musikalske fremførelser kan gi ungdommene en følelse av å bli hørt. Aarø og Stige (2012) skriver imidlertid at man ikke kan "gi folk en stemme", men man kan legge til rette for at tidligere uhørte stemmer får anledning til å uttrykke seg med den stemmen de allerede har.

Fremføring har en tydelig samfunnsmusikkterapeutisk funksjon. Bruscia (2014) ser på samfunnsmusikkterapien fra et økologisk perspektiv, hvor det er to viktige formål. For det første må man jobbe på et individuelt nivå, og man må jobbe med samfunnet. Når ungdommene får

skrive sanger arbeider vi først individuelt, før vi tar det med ut på scenen. På denne måten kan ungdommene komme seg ut i samfunnet, møte nye folk og være en del av andre fellesskap. Dette sees også i sammenheng med traumebevisst omsorg, hvor man skal se individet i en helhet og gjøre dem rustet til en bedre hverdag (Amble & Dahl-Johansen, 2016). Når en ungdom tør å ta steget på en scene, vil dette sannsynligvis gjøre dem mer fleksible i andre situasjoner i livet også.

Å fremføre sanger er en naturlig del av en sangskrivingsprosess. Dette er en aktivitet som alle informantene er komfortable i, og for noen kan det være hovedmotivasjonen for å i hele tatt skrive en sang: *"Jeg vil ha konserter hver dag. Lage sanger for hele verden"* (sitat Ali). Å legge til rette for at ungdommene får fremføre er viktig for å kunne vise hva man har jobbet med, samt gi prosessen en slags finale. Tilbakemeldinger og respons fra publikum kan også ha en løftende funksjon for ungdommene. Men det skal også nevnes at det kan virke mot sin hensikt om fremførelsen ikke blir vellykket, eller om ungdommen ikke er klar for å fremføre innholdet i sangen. Å stå på en scene er en sårbar og uvant situasjon for mange. Noen ganger kan kanskje ungdommene tenke at de er klar for å fremføre, uten at de er helt klar over hva det innebærer også. Det er derfor viktig at man som musikkterapeut sørger for at fremførelsene skjer i kontrollerte omgivelser, med et noen lunde "trygt" publikum. Dette kan for eksempel være på huskonserter eller konferanser.

Å fremføre sanger kan gi ungdommene sterke emosjonelle opplevelser. Noen ganger kan det gå så langt at man ender i et "transpersonelt rom". Dette kan beskrives som en intens følelse av å være i musikken (Ruud, 2013). Slike intense opplevelser kan ha en tydelig terapeutisk effekt. Man kan gjerne komme i slike stemninger utenfor fremførings-konteksten også, men ungdommene i dette prosjektet kobler slike opplevelser til fremføring: *"Jeg er helt i min egen verden liksom"* (sitat Malin).

## 5.5 Sangskrivning i Traumebevisst omsorg

Jeg har til nå i kapittelet diskutert relevansen til de ulike kategoriene fra dataanalysen. Dette har underbygget min forforståelse av at sangskrivning kan ha fordeler når det gjelder samtale, følelser, fortelling og fremførelse. Sangskrivning kan hjelpe terapeuten med å få innsikt i ungdommer sine indre livsverdener, og videre påvirke destruktive levemønstre og tankesett, arbeide med sammensatte følelser, og man har mulighet til å fortelle viktige historier på en scene, som i seg



selv kan være terapeutisk. Man ser også at sangskrivning har en sammenheng med helse- og identitetsarbeid.

Etter å ha studert datamaterialet i lys av teorikapittelet har jeg dannet meg et inntrykk som taler for at terapeutisk sangskrivning kan sees i sammenheng med traumebevisst omsorg. I dag finnes det ikke mye musikkterapeutisk litteratur som eksplisitt tar for seg de tre pilarene i traumebevisst omsorg. Det er likevel begreper som går igjen – *trygghet*, *relasjon* og *mestring*. Disse pilarene henger sammen, og man kan ikke utelukke noen. Traumebevisst omsorg ønsker å se hele individet, og alle nivåene som påvirker utvikling og fungering. Jeg vil nå koble dataen i prosjektet opp mot litteratur, empirisk forskning og egne refleksjoner, hvor jeg ønsker å belyse hvordan de tre pilarene blir aktivert i musikkterapeutisk sangskrivning.

### 5.5.1 Sangskrivning og trygghet

Jeg har tidligere i oppgaven snakket om at barn og unge med opplevde traumer ofte føler seg utrygge (Bath, 2015). Dette kan skyldes vanskelige oppvekstvilkår, og/eller spesifikke traumatiske hendelser. Når barn og unge har et utviklingstraume kan det være utfordrende å holde de innunder den optimale aktiveringssone i toleransevinduet (Nordanger & Braarud, 2014). Det er derfor viktig å ta seg tid til å gjøre ungdommene trygge i konteksten. Trygghet er en grunnleggende følelse for videre utvikling, og blir gjerne sett på som den viktigste pilaren i traumebevisst omsorg. Barnekonvensjonen viser også til barns rett til trygghet, noe Krüger (2012) spesifiserer som en viktig faktor i arbeidet med barnevernsbarn i sin doktorgrad om musikkterapi. Så hvordan kan en aktivitet som terapeutisk sangskrivning bidra til å skape trygghet?

Ungdommene i dette prosjektet har jobbet sammen med meg i minst et år, og dette har gitt dem mulighet til å bli trygge i konteksten. Å arbeide med trygghet er en prosess som krever tålmodighet og helhetlig tenkning. Det er derfor vanskelig å avgrense til kun arbeid med sangskrivning. Vi har imidlertid brukt tid på de aktivitetene det har vært behov for, og så har tryggheten kompt som et resultat. For noen av ungdommene kunne det muligens ha virket unaturlig og skremmende å foreslå sangskrivning noen av de første timene. Man må være varsom med en slik fremtoning, spesielt med utrygge ungdommer.

Som vist i denne oppgaven, er samtale en naturlig del av å skrive sanger, og informantene sier at det føles naturlig å snakke om vanskelige tema i musikkterapien. For både Jannicke og Malin var det viktig med tillitt før de kunne dele noe med meg. Samtalene som skapes i sangskrivning oppleves gjerne som trygge, fordi de hører naturlig til konteksten. Samtalene rundt sangskrivningen er også viktige for å danne et felles fokus og forståelse. På denne måten kan ungdommene få ro i arbeidet, og en følelse av at terapeuten tar innholdet på alvor. Jeg tror musikkterapi har en stor styrke i at man kan bruke tid på å etablere en trygg base, der aktiviteter og samtaler kan komme i det tempoet det føles naturlig. Gjennom trygge voksne, og de rammene musikkterapi tilbyr, kan ungdommene utfolde seg på en kreativ måte. Trygge barn og unge kan også utfolde seg og delta i nye aktiviteter og sammenhenger (Krüger et al., 2017). Å bli trygg i aktiviteter som sangskrivning, åpner videre opp for å uttrykke følelser, og historiefortelling er en naturlig del av konteksten.

Kleive (2009) skriver at musikkterapitimene bør ha en fast ramme når det gjelder tid, sted, rekkefølge og omgivelser. Dette gjør konteksten forutsigbar og trygg. Jeg tror det er viktig å følge slike strukturer i sangskrivning, uten at det skal føles presset eller unaturlig. Vi pleier å bruke det samme rommet i musikkterapi-timene, til samme tid, og med noen lunde lik struktur. Dette avhenger litt av hvilken ungdom det er, og hvordan vi i felleskap har utviklet en "norm" for hva musikkterapi skal være. Det er imidlertid helt åpent for ungdommene å velge aktivitet når de kommer, og jeg tror at dette er med å skape struktur i timen. De vet at de kan komme med et åpent sinn, uten at det skal føles tvunget eller forventet. Når timene blir ført inn på sangskrivning, er det viktig å være klar for å ta imot initiativet, og følge det opp i de kommende timene.

Når ungdommene er trygge i terapirommet, kan man vurdere å ta sangene videre på en scene. Dette er en krevende og uvant situasjon for mange, og det kan være et viktig terapeutisk gjennombrudd om man kan gi ungdommer en positiv opplevelse av å stå på en scene. Dette kan igjen gjøre ungdommene rustet til å takle nye utfordringer. På denne måten kan man gjøre ungdommene trygge i ulike kontekster, ikke bare på et individuelt plan, men også i andre kontekster. Dette kan videre føres inn på den økologiske tenkningen i samfunnsmusikkterapi (Bruscia, 2014).

### 5.5.2 Sangskrivning og relasjon

Praksis innen norsk musikkterapi tar for seg ulike arbeidsmodeller, men felles er at man jobber gjennom likeverdige relasjoner. På denne måten kan man få en gjensidig opplevelse av mennesket (Ruud, 2008). I traumebevisst omsorg ser man på faktorer som tilknytning, gjensidighet, progressiv kompleksitet og likeverdighet som viktige punkt i *utviklende relasjoner* (Bath, 2015). Et av hovedpoengene til Stern, er også viktigheten rundt gjensidige og kjærlige møter for å utvikle omsorgsrelasjoner (Hart & Schwartz, 2009). Man kan altså se at verdier fra utviklingspsykologi, traumebevisst omsorg og norsk musikkterapi har relevante fellesnevner. Også gjennom en så spesifikk aktivitet som sangskrivning, skapes gjensidighet og likeverdighet i samspillet, samt medbestemmelse og samarbeid (Rolvsjord, 2007). Å utvikle gode relasjoner er imidlertid tidkrevende, og man må ha tålmodighet i prosessen. Johns (2017) viser til relasjonelle fordeler i musikkterapi og traumebehandling. Vi vet også at identiteten konstrueres gjennom relasjoner til andre (Ruud, 2013), og dette gir musikkterapien fordeler i traumebehandling. Når ungdommene utviklet en god relasjon til meg, hadde vi en solid grobunn for videre terapeutisk virksomhet.

Medbestemmelse er også sentralt poeng i måten vi arbeider på. Det er viktig å gi ungdommene en sentral funksjon i prosessen. Selv om jeg lager melodiene, forhører jeg meg med dem underveis, og tillegger de eierskap og medvirkning i det musikalske produktet. Når det gjelder sangtekstene, så handler dem alltid om ungdommenes liv. Ungdommene har mulighet til å styre tekstene i den retningen de ønsker, med subtil veiledning fra meg. Dette kan sees i sammenheng med ressursorientert sangskrivning, hvor begge parter har mulighet til å påvirke samspillet, og arbeider sammen for å skape et meningsfullt produkt (Baker et al., 2005).

Å være en del av en slik relasjon, tror jeg gir en opplevelse av selvutvikling hos barn og unge med opplevde utviklingstraumer. De blir anerkjent som individ, og de blir anerkjent med sin historie. Kanskje ikke ungdommene har så mange relasjoner i sine liv hvor de kan ha denne opplevelsen av aksept. Musikkterapi har en styrke i å etablere relasjonelle møter, gjennom at musikkterapeut og klient deler en felles opplevelse av musikken (Ruud, 2008). "Tredjehet" er et uttrykk som beskriver en god måte å dele et slikt terapeutisk møte (Ruud, 2008; Veseth & Moltu, 2006). Trondalen (2008) og Ruud (2008) snakker om "tredjehet", hvor relasjonen mellom barn, omsorgsperson og musikk blir sett på som en helhet. Når det gjelder dette prosjektet danner jeg,

ungdommen og sangskrivningen tredjeheten. Å være en del av en slik tredjehet gjør det ofte enklere å komme i kontakt med ungdommene. Dette så vi et klart eksempel på gjennom samtalene som skapt. Noen av informantene mente at det er lettere å snakke om vanskelige ting i musikkterapi. De sammenlignet det med samtale hos psykologen, hvor for eksempel Jannicke oppleve det som vanskelig å *"bare sitte og se på hverandre og snakke. Og da om ting som er vanskelig, og jeg egentlig ikke vil snakke om"*. Jeg tror tredjeheten er en stor styrke for å skape samtaler i musikkterapi. Relasjonen blir naturlig, og samtalene kan komme når de vil, istedenfor at det føles påtvunget. Sangskrivningen er ofte et resultat av slike samtaler. Vi kommer i snakk om et tema, og så kan jeg foreslå å skrive en sang om dette temaet. Dette gir unike muligheter til å arbeide med ungdommenes fortellinger fra livet, uten at de føler seg tvunget til det.

Amble og Dahl-Johansen (2016) påstår at relasjonelt arbeid kan være en inngangsport til endring av atferd, noe som har stor betydning for hva slags utvikling og endring man kan få til. En av atferdsendringene som kommer tydelig fram gjennom sangskrivning, er når ungdommene fremfører sangene sine. Noen av informantene var usikre og sjenerte når jeg møtte dem, men etter at vår relasjon endret seg, endret også ungdommenes selvtillit seg, og lysten til å fremføre på en scene. Dette kan vi også koble til både samfunnsmusikkterapi og traumebevisst omsorg, hvor målet er å inkludere flere nivå av individets omgivelser. Dette innebærer å inkludere skole, fritid, familieforhold, venner arbeidsliv og lokalsamfunn (Bruscia, 2014; Jørgensen & Steinkopf, 2013; Stige, 2008).

Ungdommene har gjerne behov for en kontekst hvor de får formidlet sin historie. Musikkterapeutisk arbeid i barnevernet åpner opp for akkurat dette, gjennom at venner, jevnaldrende, familie, saksbehandlere, politikere og andre får mulighet til å være publikum for ungdommer som fremfører egne sangtekster eller revysketsjer (Krüger & Stige, 2013). På denne måten kan ungdommene være en del av et felleskap, og oppleve å "møte" andre i musikken. Dette skaper en sterk følelse av samhørighet (Ruud, 2013). Sanger kan derfor utvikle gruppedynamikk, samtidig som det oppmuntres til sosial interaksjon (Baker et al., 2005).

Sangskrivningen har evne til å involvere flere deltagere i ulike roller. På denne måten blir det en kollektiv aktivitet, som åpner opp for sosial interaksjon med andre. Gjennom sangskrivning kan man dele personlige historier på en kreativ måte. Om sangskrivningen blir for individuelt rettet,

kan det hindre ungdommene i å få kontakt med andre og etablere nye sosiale nettverk. Sangskrivning kan på denne måten ha fordeler ved å etablere muligheter for samarbeid og fellesskapsfølelse (Krüger, 2012).

### 5.5.3 Sangskrivning og mestring

Den siste pilaren i traumebevisst omsorg er *mestring*, og handler om evne til affektregulering (Bath, 2015). Ungdom med et utviklingstraume har ofte vanskeligheter med å forstå seg selv, og sine reaksjoner (Jørgensen & Steinkopf, 2013). Nordanger og Braarud (2014) forklarer hvordan utviklingstraumatiserte barn og unge ofte har et smalt "toleransevindu" for affekt, slik at de lett blir overveldet av følelser. Man møter gjerne ungdom med slike utfordringer i barnevernet. I lys av datamaterialet kan jeg imidlertid påstå at musikkterapien har bidratt til å utvide informantenes toleransevindu, noe som er et mål for traumerettede tiltak. Dette kan blant annet forklares gjennom vårt fokus på innholdsmessige og deltakelsesfremmende erfaringer, hvor metoder som samspill, improvisasjon og sangskrivning tas i bruk. Slike aktiviteter kan etablere relasjoner, skape trivsel og følelsemestring (Krüger, 2012; Krüger & Stige, 2015; Krüger et al., 2014). Å arbeide med musikkterapi i et traumeperspektiv krever også kontinuitet og stabilitet.

For at ungdommene skal "mestre" livet, er det relevant å ha kontroll på følelseslivet. Gjennom sangskrivning jobber man med bearbeidning av sammensatte følelser (Krüger et al., 2017). En musikkterapeutisk kontekst kan møte ungdommene på en varm og forståelsesfull måte, og man kan legge til rette for at klienten kan fortelle sin historie på en ny måte. På denne måten kan ungdommene komme i kontakt med ikke-verbale selvopplevelser, som gjerne bearbeides med samtale i etterkant av samspillet. Gjennom sangskrivning kan man hjelpe klienten med å skape nye fortellinger basert på opplevd virkelighet, og hvordan opplevelsen er slik den blir fortalt. Dette kan sees i sammenheng med selvutvikling og identitetsarbeid (Trondalen, 2008).

Ruud (2013) hevder at det er naturlig å inkludere ideen om et selv når man skal kretse inn identitetsbegrepet. Innenfor den humanistiske tradisjonen ser man på selvet på en måte som å referere til en personlig essens, en indre kjerne, "The very me". På denne måten blir identitet en summering av alle selvrepresentasjoner. Traumatiserte barn og unge har gjerne brudd i opplevelsen av egen personlighetsstruktur, og kan sees i sammenheng med dissosiasjon (Van der Hart et al., 2006). Det er derfor viktig å finne gode terapeutiske virkemidler for å arbeide med vanskelige følelser fra fortiden. Ruud (2013) poengterer at emosjoner trigges i musikalsk

aktivitet, og siden musikken regulerer følelser, kan den også regulere opplevelsen av egen helse. Deltagelse i musikk kan derfor hjelpe ungdommene med å danne en sterk og fleksibel identitet som kan være en sammenheng med livskvalitet og helse.

Aldridge (2000) mener at helse og identitet er noe vi fremfører gjennom vår personlighet: "we have a social world in which we do our lives with others" (s. 4). I hverdagen fremfører man altså sin egen identitet og helse blant mennesker vi omgås. Fremføring er imidlertid ikke avhengig av språk, og kan kommuniseres gjennom en musikalsk form. Når ungdommene fremfører sine sanger på en scene, formidler de direkte historier fra deres liv, og deres identitet og helse blir speilet gjennom disse historiene. Med andre ord kan man hevde at sangene blir som identitetsmarkører.

Ruud (2013) snakker om et "indre rom" som handler om selvets forhold til seg selv. Dette rommet bærer på følelser som ingen andre har tilgang til, og det kan fylles med opplevelser. Å delta i musikkterapi kan skape positive opplevelser som fyller selvet sådan. Dette kan altså ha en viktig funksjon for hvordan ungdommene ser på seg selv. Å delta på slike aktiviteter kan også gi følelse av mestring og glede (Rolvsjord, 2007). Gjennom sangskrivning kan ungdommene reflektere rundt følelser og tanker, og bearbeide vanskelige hendelser fra fortiden. Om man klarer å snu følelser knyttet til en vanskelig fortid, kan man akseptere det, uten at det skal føles belastende og uhåndterlig.

## 6. Avslutning

Denne oppgaven har tatt for seg sangskrivning som musikkterapeutisk metode i barnevernet. Jeg brukte min egen arbeidsplass som kontekst for studien, hvor det til slutt ble tre informanter. Jeg ønsker å avslutte denne oppgaven med å oppsummere hva jeg har funnet ut, samt gi noen refleksjoner rundt min egen forskning.

### 6.1 Oppsummering

Når det gjelder barn og unge med utviklingstraumer ser vi at hendelser fra fortiden kan resultere i brudd av en sammenhengende personlighetsstruktur. Det er derfor behov for identitetsarbeid, der målet er å utvide toleransevinduet. Sangskrivning kan være et terapeutisk virkemiddel i slike

situasjoner, og man ser at arbeidsmåten har en sammenheng til traumebevisst omsorg. Ut fra funnene i dataanalysen så jeg at sangskrivning hadde fordeler med samtale, følelser, fortelling og fremførelse. Sangskrivning ble beskrevet som en naturlig og ufarlig måte å komme i samtale på. Informantene snakket også om at sangskrivning kunne hjelpe de med følelsesmestring og bearbeidelse av vanskelige minner. Dette handlet mye om å gi fortellinger nytt meningsinnhold. Gjennom sangskrivning kan ungdommene ta eierskap over sin fortid og hvordan de velger å definere den. Dette kan gi en mer samlet følelse av selvet, i tillegg til at det kan oppleves som en måte å ta kontroll over eget liv. Å skrive egne sanger ga også en følelse av å skape noe meningsfullt av en vanskelig fortid. Fremføring var en viktig arena for formidling, og for å kunne vise frem ressurssterke sider ved seg selv.

## 6.2 Refleksjon rundt egen forskning

Når det gjelder kontekst for studien var dette noe jeg brukte god tid på å avgjøre. Min dobbeltrolle som deltaker og forsker ga meg fordeler ved at jeg hadde en nærhet til feltet og informantene, men det satte meg også i kontakt med en rekke etiske refleksjoner. Man kan diskutere hvorvidt prosjektet ble for nær meg. Mine forventninger til analysearbeidet kunne for eksempel bli styrt av min dobbeltrolle i den forstand. Det kan derfor hende at nærheten har påvirket forskningen min mer enn jeg tror, men samtidig er jeg sikker i avgjørelsen på at det beriket prosjektet. Med tanke på valg av teori, var det essensielt at jeg hadde opparbeidet meg tillitt blant ungdommene. Min rolle i forskningen gjenspeiler mitt hermeneutiske ståsted, hvor jeg hadde en tydelig forforståelse av gruppen. Jeg har brukt meg selv som en aktiv aktør i forskningen, i tillegg til at jeg benyttet meg av verdifullt datamateriell fra intervjuene.

Funnene i denne masteroppgaven taler for at sangskrivning er en god metode i møte med ungdom tilknyttet barnevernet. Informantene er imidlertid ikke representative for en større populasjon, og det er derfor vanskelig å argumentere for at funnene kan generaliseres. Jeg kan likevel argumentere empirisk for mine funn, og se det i sammenheng med relevant teori. Det finnes forskning på at traumebevisst omsorg er en god måte å møte målgruppen på, og det finnes forskning som knytter de tre pilarene (trygghet, relasjon og mestring) til musikkterapeutisk praksis. Siden traumebevisst omsorg er en nokså ny teori, finnes det ikke mye musikkterapeutisk litteratur som eksplisitt tar opp temaet. Det er likevel en sammenheng mellom måten å tenke på i traumebevisst omsorg, og norske tradisjoner i musikkterapien. Vi har sett at trygghet, relasjon og

mestring er viktige faktorer i terapeutisk sangskrivning, og musikkterapi generelt. På grunnlag av dette ser jeg et tydelig potensiale, og behov for å utvide forskningskunnskapen. Det kunne vært spennende å gå mer i dybden på temaet, noe man kunne man gjort på ulike måter. Man kunne for eksempel fulgt et terapiforløp med hyppige feltnotater, og intervjuer underveis. Det ville også vært spennende å gå dypere inn i betydningen av sanger, og fulgt en tett prosess i etterkant.

Innledningsvis snakket jeg om min egen motivasjon på feltet. Jeg opplever det som svært meningsfullt å arbeide med vanskeligstilt ungdom, og det er en god følelse når jeg ser at musikkterapien kan ha en terapeutisk effekt. Det har vært spennende å følge utviklingen til ungdommene i prosjektet. En konkret måte å se dette på, er når sangene får et lysere innhold. Jeg ønsker i forlengelse av dette å avslutte oppgaven med et tekstutdrag fra en sang jeg skrev med Jannicke. I løpet av en periode på over et og et halvt år skrev vi mest om ting som var vanskelig i livet hennes. Noen av de siste timene vi hadde sammen, ville hun derimot skrive om hvor mye bedre hun hadde det. Dette har med ulike faktorer å gjøre, men hun har vært tydelig på at musikkterapien har vært en viktig faktor for hennes psykiske helse.

*Home, I feel home. This is where I belong.*

*Free, I feel free. This is the way it should be.*

*Cause I've been trapped In a world, where everyone takes my decisions.*

*But it was never a place for me, so I walked away to the right place to be.*

*I'm home, I'm free, I'm finally me.*

*I'm home, I'm free, I'm finally me.*



## 7. Referanser

- Aarø, L. E. & Stige, B. (2012). *Invitation to community music therapy*: Routledge.
- Aasgaard, T. (2002). *Song creations by children with cancer - Process and meaning* (Doktorgradsavhandling, Universitetet i Aalborg). Hentet fra [http://vbn.aau.dk/files/195251818/trygve\\_aasgaard\\_thesis\\_150909.pdf](http://vbn.aau.dk/files/195251818/trygve_aasgaard_thesis_150909.pdf)
- Aldridge, D. (2000). Music therapy: Performances and narratives. *Musictherapy World, Research News, 1*.
- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion : vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (2. utg.). Lund: Studentlitteratur.
- Amble, L. & Dahl-Johansen, C. (2016). *Miljøterapi som behandling ved komplekse traumer hos barn og unge*. Oslo: Universitetsforl.
- Baker, F. & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., Wigram, T. & Ruud, E. (2005). *Songwriting : methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D. & McFerran, K. (2008). Therapeutic songwriting in music therapy. *Nordic journal of music therapy, 17*(2), 105-123.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D. & McFerran, K. (2009). Therapeutic songwriting in music therapy, Part II: Comparing the literature with practice across diverse clinical populations. *Nordic Journal of Music Therapy, 18*(1), 32-56.
- Bath, H. (2015). The Three Pillars of TraumaWise Care: Healing in the Other 23 Hours1. *Reclaiming Children and Youth, 23*(4), 5.
- Boell, S. K. & Cecez-Kecmanovic, D. (2010). Literature reviews and the hermeneutic circle. *Australian Academic & Research Libraries, 41*(2), 129-144.
- Braarud, H. & Nordanger, D. (2011). Kompleks traumatisering hos barn: En utviklingspsykologisk forståelse. *Tidsskrift for norsk psykologforening, 48*(10), 968-972.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3*(2), 77-101.

- Briggs, C. L. (1986). *Learning how to ask : a sociolinguistic appraisal of the role of the interview in social science research* (Vol. 1). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3 utg.). University Park, Ill: Barcelona Publishers.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Finlay, L. & Gough, B. (2003). *Reflexivity : a practical guide for researchers in health and social sciences*. Oxford: Blackwell Science.
- Hart, S. & Schwartz, R. (2009). *Fra interaksjon til relasjon : tilknytning hos Winnicott, Bowlby, Stern, Schore og Fonagy*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Hofer, M. A. (1984). Relationships as Regulators: A Psychobiologic Perspective on Bereavement. *Psychosomatic medicine*, 46(3), 183-197.
- Johns, U. (2017). Når musikk skaper nye bevegelsesmuligheter for traumatiserte barn. I K. Stensæth, G. Trondalen & Ø. Varkøy (Red.), *Musikk, handlinger, muligheter. Festskrift til Even Ruud* (s. 107-125): NMH.
- Jørgensen, T. W. & Steinkopf, H. (2013). Traumebevisst omsorg, teori og praksis. *Fosterhjemskontakt*, 10-17.
- Kayed, N. S., Jozefiak, T., Rimehaug, T., Tjelflaat, T., Brubakk, A.-M. & Wichstrom, L. (2015). Psykisk helse hos barn og unge i barnevernsinstitusjoner. *Trondheim: Norwegian University of Science and Technology, Faculty of Medicine, RKBU*.
- Kleive, M. (2009). Strukturert stemme-og bevegelseslek som intervensjon ved traumerelaterte dissosiative lidelser hos barn og unge. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 37-59). NMH.
- Krüger, V. (2012). *Musikk, fortelling, fellesskap : en kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltagelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid* (Doktorgradsavhandling, GAMUT). Hentet fra [http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/6908/Dr.thesis\\_Viggo\\_Kruger.pdf?sequence=5](http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/6908/Dr.thesis_Viggo_Kruger.pdf?sequence=5)
- Krüger, V., Bolstad, N. & Stige, B. (2016). Hvorfor og hvordan utvikle musikkterapi i barnevernet?-Om tjenesteutvikling og forskning som samspillende sosiale praksiser. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 93(03-04), 322-338.
- Krüger, V., Nordanger, D. & Stige, B. (2017). Traumebevisst omsorg i barnevernet. 54. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=498516&a=3](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=498516&a=3).

- Krüger, V. & Stige, B. (2013). Perspektiv på musikkterapi i barnevernet: – Musikk som ressurs for å fremme barn og unges deltagelse. *Tidsskriftet Norges barnevern*, 90(02), 110-124.
- Krüger, V. & Stige, B. (2015). Between rights and realities—music as a structuring resource in child welfare everyday life: a qualitative study. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24(2), 99-122.
- Krüger, V. & Strandbu, A. (2015). *Musikk, ungdom, deltakelse : musikk i forebyggende arbeid*. Oslo: Universitetsforl.
- Krüger, V., Strandbu, A. & Stige, B. (2014). Musikkterapi som ettervernstiltak i barnevernet—deltakelse og jevnalderfellesskap. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 91(02-03), 79-93.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Nordanger, D. & Braarud, H. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *tidsskrift for norsk psykologforening*, 51(7), 530-536.
- Pavlicevic, M. (1997). *Music therapy in context : music, meaning, and relationship*. London: J. Kingsley Publishers.
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse : kvalitative metoder i samfunnsfag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Robson, C. & McCartan, K. (2016). *Real world research*: John Wiley & Sons.
- Rolvjord, R. (2005). Collaborations on songwriting with clients with mental health problems (Vol. 5, s. 97-115). London: Jessica Kingsley Publishers, 2005.
- Rolvjord, R. (2007). *Blackbirds Singing” : Explorations of resource-oriented music therapy in mental health care* (Doktorgradsavhandling). Universitetet i Aalborg, Aalborg University.
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 123-137): NMH.
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk: om musikk, helse og livskvalitet*: Unipub.

- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 5-28). Oslo: NMH.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet* (2 utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Stige, B. (2002). *Culture-centered music therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Stige, B. (2008). Samfunnsmusikkterapi : mellom kvardag og klinikk. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi*: NMH.
- Stige, B. & Aarø, L. E. (2011). *Invitation to community music therapy*: Routledge.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi : et relasjonelt perspektiv. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 29-48).
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. & Steele, K. (2006). *The haunted self : structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. Ney York: Norton.
- Veseth, M. & Moltu, C. (2006). Tredjehet: grunnlagsproblemer i relasjonell psykoanalyse i lys av spedbarnsforskning. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 43(9), 925-931.
- Wigram, T. & Baker, F. (2005). *Introduction: Songwriting as therapy*: Jessica Kingsley.



Lars Tuastad  
Postboks 7800  
5020 BERGEN

Vår dato: 09.11.2017

Vår ref: 56359 / 3 / LAR

Deres dato:

Deres ref:

## Tilråding fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 04.10.2017 for prosjektet:

56359	<i>Sangskrivning med ungdom med barnevernsbakgrunn</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Lars Tuastad</i>
<i>Student</i>	<i>Elisabeth Torstuen</i>

### Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

### Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

### Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringskjema.

### Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

### Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 23.12.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS    Harald Hårfagres gate 29    Tel: +47-55 58 21 17    nsd@nsd.no    Org.nr. 985 321 884  
NSD – Norwegian Centre for Research Data    NO-5007 Bergen, NORWAY    Faks: +47-55 58 96 50    www.nsd.no

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Ra

Kontaktperson: Lasse André Ra tlf: 55 58 20 59 / [Lasse.Raa@nsd.no](mailto:Lasse.Raa@nsd.no)

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Elisabeth Torstuen, [etorstuen@hotmail.com](mailto:etorstuen@hotmail.com)

# Intervjuguide/temaliste

## Introduksjon

- Start opptak.
1. Løst prat (5 min).
    - Uformell prat.
  2. Informasjon (5 min).
    - Si litt om teamet for samtalen (bakgrunn, formål).
    - Forklar hva intervjuet skal brukes til og forklar taushetsplikt og anonymitet.
    - Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål.

## Hovedfokus

### Spørsmål:

- Hva slags erfaring har du med sangskrivning?
- Liker du å skrive sanger? Hvorfor?
- Er teksten i en sang viktig? Hvorfor?
- Hva tenker du om måten vi arbeider med sangskrivning på?
- Hvordan er det å synge om personlige følelser og hendelser?
- Vekker sangene minner?
- Hvilke tema er det du tar opp i sangene dine?
- Er melodien og musikken viktig?
- Er det lettere/vanskeligere å snakke om følelsene sine når man skriver en sang? Hvorfor?
- Følte du sangskrivningen påvirket vår relasjon?
- Hvordan er det å fremføre sangene for et publikum?
- Har sangskrivningen påvirket deg i deg daglige liv, utenom musikkterapitimene?

## Musikalsk del – la ungdommen velge.

### Spørsmål etter sangen er spilt:

- Hvordan var det å spille denne sangen nå?
- Hva betyr denne sangen for deg?
- Har du fremført/delt denne sangen (eller andre sanger) med mennesker rundt deg?
- Har du fremført den på konserter/konferanser? Hvordan føles det?

## Avslutning

3. Oppsummering
  - Har jeg forstått deg riktig når du sier at (..)?
  - Er det noe du vil legge til?