

# **Musikken - en slags Skybert**

- om musikkterapi som forebyggende ungdomsarbeid



**Øystein Eriksen**



**Masteroppgave i musikkterapi  
Griegakademiet, institutt for musikk**

**Universitetet i Bergen**

2012

## Om musikken:

Musikken er viktig, det er fordi det er en ting som aldri går fra deg.

Altså folk for eksempel, de du kjenner, de lever og dør,  
men musikken den lever hele tiden, den dør aldri ut.

Så den er med i livet, hele tiden.

Når du er alene så er den med deg.

Når du er med folk så er den med deg.

Til en hvilken som helst tid, om du er på sjøen, så er den med deg.

Om du er på stranden og soler deg så er den med deg.

Så musikken er med deg, resten av livet.

Hva som helst, når som helst og hvor som helst.

Det er en ting som aldri forlater min side.

Å bli sur på den det går jo ikke.

Du hører på musikk for det om.

Hvilken som helst tid.

Altså den er der uansett hva du gjør, hva du har gjort eller hvordan du gjør ting.

Så er den med deg.

Altså den dømmer deg ikke.

Den blir på en måte en slags person.

En slags Skybert for å si det sånn.

(Deltaker 2)

## **Abstract**

This study is based upon my work with adolescents in an alternative school, and the pupils of this school have social and emotional difficulties. Some of them have participated in a music program offered by the school's music therapist. The goal of the study is to look at how music therapy can be described as prevention in this setting, based upon the descriptions of the participants.

The method used for this purpose is a qualitative research interview, and the interviewees are two of the participants in the music program. During the analysis the data has been related to a resource-oriented perspective in music therapy and theory about music and identity. The following two main categories emerged from the analysis: the adolescents' descriptions of use of music in everyday life, and the adolescents' descriptions of participating in the music program.

An important focus of this study has been on the importance of implementing the client's own competence on how to use music as a health resource in everyday life in the music therapy. This requires an interest in the client's musical identity, and a relationship based on cooperation, where the client is the main actor for the therapeutic process.

As a result of this work I have suggested a model for working with adolescents under these conditions. In Norwegian this model is called "the three V's": å *ville*, *være* og *våge*, or to *want*, to *be*, and to *dare*. If the adolescents go through the three levels of the model, this can lead to better coping strategies in everyday life.

# Innholdsfortegnelse

<b>Abstract .....</b>	<b>3</b>
<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Bakgrunn for valg av tema.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Litteraturgjennomgang .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Problemstilling.....</b>	<b>12</b>
<b>2. Metode .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Bakgrunn for valg av metode.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Om det kvalitative forskningsintervjuet .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3 Gjennomføring av intervjuer .....</b>	<b>16</b>
2.3.1 Informantutvalg.....	16
2.3.2 Utarbeiding av intervjuguide .....	16
<b>2.4 Analyse av datamaterialet .....</b>	<b>17</b>
2.4.1 Fenomenologi .....	17
2.4.2 Hermeneutikk.....	17
2.4.3 Intervjuren som gruvearbeider eller reisende.....	18
2.4.4 Constructing Grounded Theory .....	18
2.4.5 Metode for analyse.....	19
<b>2.5 Etiske refleksjoner.....</b>	<b>20</b>
2.5.1 Forskerrollen .....	20
2.5.2 Intervju med barn .....	21
2.5.3 Informert samtykke .....	22
2.5.4 Anonymitet .....	22
<b>2.6 Oppsummering .....</b>	<b>22</b>
<b>3. Teori.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1 Bakgrunn for valg av teoriperspektiv .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2 Ressursorientert musikkterapi.....</b>	<b>25</b>
3.2.1 Positiv psykologi og empowerment.....	25
3.2.2 Hva ligger i begrepet ressursorientert musikkterapi? .....	28
<b>3.3 Identitet .....</b>	<b>31</b>
3.3.1 Musikk og identitet .....	31
3.3.2 Identitetsutvikling og følelser i ungdomstiden .....	33
<b>3.4 Forebygging i skolen .....</b>	<b>36</b>
<b>3.5 Oppsummering .....</b>	<b>38</b>
<b>4.0 Presentasjon av datamaterialet.....</b>	<b>39</b>

<b>4.1 Ungdommenes bruk av musikk i hverdagen .....</b>	<b>41</b>
4.1.1 Musikklytting.....	41
4.1.2 Musikk og humør.....	44
4.1.3 Musikk og personlighet.....	47
4.1.4 Musikk i samvær med andre .....	49
<b>4.2 Ungdommenes erfaringer knyttet til musikktilbudet .....</b>	<b>52</b>
4.2.1 Utbytte av musikktilbudet.....	53
4.2.2 Prøving og feiling .....	54
4.2.3 Medbestemmelse.....	56
<b>4.3 Oppsummering .....</b>	<b>57</b>
<b>5.0 Drøfting .....</b>	<b>57</b>
<b>5.1 Ungdommers musikalske identitet som ressurs .....</b>	<b>58</b>
<b>5.2 Ressursorientert musikkterapi som fremming av sosial identitet .....</b>	<b>62</b>
<b>5.3 Musikkterapi som synliggjøring av beskyttende faktorer.....</b>	<b>66</b>
<b>5.4 Forslag til modell for arbeid med ungdommer i skolen .....</b>	<b>67</b>
5.4.1 Å ville, være og våge .....	67
5.4.2 Kritikk av eget studie .....	72
<b>6.0 Avslutning .....</b>	<b>73</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>75</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>80</b>

## 1.0 Innledning

*”Det er en tirsdag ettermiddag i desember. Temperaturen på musikkrommet har sunket litt lavere enn det som er komfortabelt. Thomas sitter med et ark i hendene, mens musikken strømmer ut av høyttalerne i skolens studio. ”Du? Funker denne setningen her synes du, eller, er den litt drøy?” Vi holder på med siste gjennomgang av låten han har skrevet i den forrige musikkøkten. Tankene til Thomas går til foreldre og venner som lytter lydhørt til låten han skal fremføre. ”Jeg synes den funker fint”, sier jeg etter noen sekunders stillhet. Da har Thomas allerede bestemt seg for at låten er god nok, og nikker bekreftende.”*

Denne situasjonen er hentet fra egenpraksisen min som ble gjennomført ved en alternativ ungdomsskole. Vi forbereder oss til å fremføre en låt på juleavslutningen som klienten selv har skrevet.

Jeg vil starte dette kapittelet med å presentere bakgrunnen for valg av tema i denne studien. Videre vil jeg gi en kort beskrivelse av egenpraksisen min, se på tidligere arbeid som er gjort på dette feltet i Norge, og se på aktuell litteratur. Ut fra dette vil jeg til slutt komme frem til problemstillingen jeg vil arbeide ut fra i denne studien.

### 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Bakgrunnen for å skrive denne oppgaven er egenpraksisen min på musikkterapistudiet som ble gjennomført ved en alternativ ungdomsskole. Elevene ved skolen kommer dit fordi de har problemer med å mestre hverdagen i en vanlig skole. Årsakene til dette varierer, men felles for de fleste er at de har problemer i samspillsituasjoner med andre elever, lærere og voksne. Hagen & Christensen (2010) snakker om begrepet *antisosial atferd*. Begrepet sikter til problematferd som ordrenekt, opposisjon, lyving, mobbing, stjeling, fysisk og psykisk vold, skulking og bruk av rusmidler. På sikt kan følgene av slik atferd for den det gjelder føre til alvorlige konsekvenser som kriminalitet, skoleavbrudd, vansker med å holde på jobber, ekteskapsproblemer og antisosial personlighetsforstyrrelse (Hagen & Christensen 2010:60). Mitt inntrykk er at et flertall av ungdommene ved skolen har en eller flere av atferdene som ligger i begrepet antisosial atferd, og er således i faresonen for å bli rammet av konsekvensene som er nevnt over. Forebygging kan derfor sees på som et viktig begrep når man arbeider med disse ungdommene.

Ogden (2005:65) snakker om forebyggingsperspektivet i skolen og mener at dette kan brukes på to måter. Det kan enten brukes i forhold til vansker som oppstår i forbindelse med skolegangen, eller i et videre og mer langsiktig perspektiv der man ønsker å forebygge kriminalitet, rusmisbruk og helseproblemer. I praksisen min har fokuset vært både på

forebygging av problemer i skolegangen og forebygging av mer langsiktige problemer. Schancke skiller mellom forebyggende arbeid som *sykdomsforebyggende* og som *helsefremmende*, og sammenligner de to perspektivene med å ”luke ugress” og ”vanne roser” (Schancke 2005:13). Jeg er mest opptatt av det helsefremmende perspektivet der man ”vaner roser”, og har til hensikt å fremme livskvalitet, overskudd og trivsel. I praksisen jeg har hatt har jeg tatt utgangspunkt i en *sosial forebyggingsstrategi* der man er opptatt av ”å identifisere faktorer som er avgjørende for utvikling av problematferd og påvirke disse” (Schancke 2005:25). I dette perspektivet forstår man gjerne disse faktorene som marginalisering og dårlige leve- og oppvekstvilkår. Blant annet vil gode tilbud til unge i form av skole, barnehage og fritidstilbud være et viktig satsningsområde innenfor et slikt perspektiv (Schancke 2005:25).

Skolens oppgave er å drive med undervisning eller spesialundervisning, ikke terapi eller behandling. Som musikkterapeut i skolen blir det derfor nødvendig å være tydelig på hvilken rolle man har som fagperson. I mitt arbeid velger jeg å benytte meg av begrepet forebygging i stedet for behandling. Det kunne også vært aktuelt å se på arbeidet mitt som en del av skolens spesialpedagogiske tilbud. Et eksempel på dette er ser vi hos Krüger (2008) som ser musikkterapi i skolen i sammenheng med sosiokulturell læring. Selv om musikkterapien kan sees i sammenheng med læring, har dette ikke vært hovedfokuset i mitt arbeid. I motsetning til spesialpedagogene har jeg blitt fristilt i forhold til læreplaner og kompetansemål, og har dermed kunnet fokusere på mer personlige og individuelle mål for hver enkelt ungdom. Det finnes gode argumenter for en slik virksomhet i skolen. I ”Læringsplakaten”, som er nedfelt i prinsippene for opplæring i Norge, står det blant annet at man skal:

*”stimulere elevane og lærlingane/lærekandidatane i personleg utvikling og i styrking av eigen identitet, i det å utvikle etisk, sosial og kulturell kompetanse og evne til demokratiforståing og demokratisk deltaking”*

og,

*”sikre at det fysiske og psykososiale arbeids- og læringsmiljøet fremmar helse, trivsel og læring”*

(Utdanningsdirektoratet 2012)

En del av målet for arbeidet mitt er å jobbe med styrking av ungdommenes identitet og stimulere deres personlige utvikling ved å bruke musikk. Et annet viktig mål er å bidra til at

ungdommene trives i skolehverdagen og slik motiveres til å jobbe med skolearbeidet. Ønsket er at det å stimulere ungdommenes personlige utvikling og trivsel i hverdagen kan virke forebyggende. Selv om jeg ikke driver med spesialpedagogikk kan musikkterapien likevel virke indirekte på elevenes faglige prestasjoner ved å skape økt motivasjon, konsentrasjon og trivsel på skolen.

Ungdommene som deltok på musikktilbudet fikk muligheten til å velge arbeidsmåter ut fra sine egne interesser. Vi har jobbet med improvisasjon, låtskriving, musikkproduksjon og musikklytting. Musikkteknologi har vært en viktig ressurs i musikkterapien. Både hjemmestudio, effektbokser og elektronisk forsterkning ble hyppig brukt. I hjemmestudioet brukte vi programmet *Cubase* til produksjon og innspilling av både egenproduserte låter og coverlåter. I improvisasjoner brukte vi trommeloops for å holde en felles puls som ramme. I tillegg kjørte vi flere av instrumentene gjennom effektbokser og forsterkere for å skape en *sound* som appellerte mer til ungdommene enn de mer tradisjonelle instrumentene.

Skolens musikk lærer var også noen ganger med i timene. Han bidro med kompetanse på utstyret i musikkrommet, og var en god medspiller i improvisasjoner, samspill og i samtaler med ungdommene. Det at musikk læreren kjente ungdommene fra før kan ha gjort terskelen noe lavere for at ungdommene ønsket å delta på musikktilbudet. Det var også en stor fordel at han var trygg på hvordan man brukte det tekniske utstyret på musikkrommet, slik at han kunne lære både meg og ungdommene om hvordan man bruker det. Dette gjorde at jeg fikk større frihet til å kunne tilby en rekke aktiviteter på musikktilbudet.

Samtalene med ungdommene har også vært en viktig del av arbeidet. Disse tok ofte utgangspunkt i musikk de likte å høre på, eller i prosesser der vi skrev tekster til sanger. Samtalen ble en arena der ungdommene kunne ta opp ting som var viktige for dem, og en mulighet til å være i en trygg relasjon til en voksen.

I løpet av praksisperioden har jeg hatt som mål at dette arbeidet skulle være på ungdommenes premisser. Jeg ønsket at de selv skulle være aktive i utformingen av mål for musikkterapien, og at de i størst mulig grad skulle få muligheten til å bestemme arbeidsmåter selv.

Bakgrunnen for dette var et ønske om at deres eksisterende forhold til musikk i hverdagen skulle være med på å danne grunnlaget for musikkterapien. Det finnes gode begrunnelser for å velge en slik tilnærming, spesielt i litteraturen om humanistisk musikkterapi, eller nærmere



bestemt ressursorientert musikkterapi<sup>1</sup> (Rolvjord 2008, 2010). Resultatet ble en svært variert og spennende praksisperiode, der jeg ble kjent med mange flotte og ressurssterke ungdommer. Ungdommene gav uttrykk for at musikkterapien hadde gitt dem mange gode opplevelser. Lærerne ved skolen gav også uttrykk for at de kunne merke positive ringvirkninger av musikkterapien i form av bedre humør og bedre konsentrasjon i undervisningen. De gode tilbakemeldingene har gjort meg nysgjerrig på å få vite mer om opplevelsene ungdommene selv satt igjen med.

Flere musikkterapeuter har allerede forsket på eget arbeid med musikkterapi i forhold til ungdom i Norge, og jeg vil nevne noen av dem her. Flere har skrevet om musikkterapi i barne- og ungdomspsykiatrien. Skarpeid (2008) skriver om unge jenter og musikklytting og om ulike måter man kan bruke musikken på i hverdagen. Stene (2009) skriver om musikkterapi som gruppetilbud for ungdom, og fokuserer på hvordan ungdommene har muligheten til å formidle seg selv gjennom musikken. Krüger (2008, 2009, 2012) har erfaring fra musikkterapeutisk arbeid i skolen og har bred erfaring med musikkterapi i barnevernet. Krüger (2009) skriver om musikkterapi som hjelp til selvhjelp og om utviklingen av *strukturende ressurser*. I sin doktoravhandling ser han på ungdommers erfaringer knyttet til musikkbruk ut fra et sosiokulturelt perspektiv og et rettighetsperspektiv, der han ønsker å la seg ”berike og belære” av ungdommene (Krüger 2012:13).

Jeg er også av den oppfatning at det er ungdommene som er ekspertene på hva som er til deres beste, og at hjelpeapparatet rundt dem burde ta hensyn til dette. Etter min mening kan dermed kunnskapen om hvordan ungdommer bruker musikken i hverdagen ha stor verdi når man arbeider med forebygging. I denne oppgaven ønsker jeg derfor å se på hvordan ungdommene beskriver sitt eget forhold til musikk i hverdagen og hvilke refleksjoner de har gjort seg i forhold til å motta et musikktilbud på skolen med en musikkterapeut. Videre vil jeg se på hvilke konsekvenser disse beskrivelsene kan ha i forhold til forebyggende arbeid. Resultatene av dette studiet kan forhåpentligvis være til inspirasjon for andre musikkterapeuter som jobber med ungdommer, og ikke minst til hjelp for min egen del i mitt videre arbeid med ungdommer.

---

<sup>1</sup> Se kapittel 3.2

## 1.2 Litteraturgjennomgang

Musikkterapi og ungdom er et tema som det finnes masse litteratur på. Ved et søk i *Google Scholar* og *Primo* med søkeordene ”Music Therapy” og ”Adolescent” fikk jeg svært mange treff. Litteraturen spenner bredt både med tanke på teoretisk orientering, klientenes utfordringer og arbeidsmåter. Grunnet oppgavens omfang er det ikke hensiktsmessig å gi noen systematisk presentasjon av all litteraturen som finnes her. Jeg ønsker likevel å nevne at McFerran (2010) har gjort en grundig og systematisk gjennomgang av litteratur som handler om musikkterapi og ungdom. Med bakgrunn i denne litteraturgjennomgangen gir hun en presentasjon av hvor musikkterapien foregår, hvilke teoretiske orienteringer som er vanlige, hvordan musikken brukes i musikkterapien, hvilke utfordringer klientene har og hva som er målet med musikkterapien. McFerran gir altså en god oversikt over det generelle innholdet i litteraturen. De vanligste målene for musikkterapi med ungdom var knyttet til identitetsdannelse, tett etterfulgt av sosiale mål (kommunikasjon, gruppedynamikk) (McFerran 2010:42).

For å finne frem til litteratur som er mest mulig relevant for denne oppgaven prøvde jeg å gjøre et mer konkret litteratursøk. Med bakgrunn i konteksten jeg jobber i og formen på egenpraksisen min, søkte jeg på søkeordene ”Preventive” og ”School” i tillegg til ”Music Therapy” og ”Adolescent”. Jeg valgte i tillegg å avgrense søket ytterligere ved å utelate alle resultater som inneholdt ”Medical” og ”Treatment”. Bakgrunnen for dette er at jeg driver med forebyggende ungdomsarbeid innenfor en skolesetting. ”Medical” og ”Treatment” er derfor ikke naturlige begreper å trekke inn i min praksis. Søkemotorene som er brukt i dette søket er *Google Scholar* og *Primo*, i tillegg til håndsøk. Disse søkene gav få relevante treff. Under vil jeg gi en kort oversikt over de tekstene som var mest relevante. Disse tekstene er hentet både fra musikkpsykologi, musikkterapi og litteratur om musikk og helse.

Saarikallio (2007, 2011), som skriver innenfor musikkpsykologi, er opptatt av sammenhengen mellom musikk og følelser i ungdomstiden, sett fra et psykologisk ståsted. Saarikallio (2007) fokuserer på å identifisere de personlige målene som fører til engasjement i musikk, og de naturlige mekanismene som gjør at disse blir realisert gjennom musikalske aktiviteter.

Undersøkelsen gir en økt forståelse for musikkens psykologiske funksjon sett i sammenheng med ungdommers psykososiale utvikling, følelsesmessige opplevelser og selvregulering (Saarikallio 2007a:35). I en annen studie Saarikallio (2011) undersøker musikk som følelsesmessig selvregulering gjennom ungdomstiden. Undersøkelsen viste at den

musikkrelaterte følelsesmessige selvreguleringens natur forblir relativt uendret gjennom ungdomstiden (Saarikallio 2011:319).

Cobbett (2009) skriver om musikkterapi i skolen med ungdommer med sosiale, emosjonelle og atferdsrelaterte vansker. Han presenterer en case-studie der hun viser hvordan det å tilby musikkterapi i skolen, i stedet for på for eksempel en klinikk, kan gjøre terskelen lavere for å delta i musikkterapi. Bruk av rap og musikkteknologi ble en arbeidsform som var kulturelt tilpasset ungdommer slik at det ble lettere for klienten å engasjere seg, og å finne måter å uttrykke seg på og utforske nye muligheter. Han viser hvordan man ved å benytte seg av den kulturelle identiteten som klienten tar med seg inn i terapien kan jobbe mot empowerment.

Miranda & Gaudreau (2011) har gjort en undersøkelse som handler om musikklytting og følelsesmessig velvære hos ungdom. Resultatene viste blant annet at kongruens i musikksmak både med foreldre og venner var knyttet til større følelsesmessig velvære. Med bakgrunn i resultatene mener de at musikkterapi med ungdommer i større grad burde fokusere på gruppearbeid, og at særlig foreldre og jevnaldrende burde inkluderes i forskning på musikkterapi grupper.

McFerran, Roberts & O'Grady (2010) skriver om musikkterapi med ungdommer i sorg, der musikkterapien blir sett på som en forebyggende intervensjon. Denne undersøkelsen ble gjort på musikkterapi i skolen. De undersøkte to grupper med 14-åringer, en for jenter, og en for gutter, som åpenlyst viste utagerende atferd i skolen. De hadde alle mistet noen som stod dem nær. Undersøkelsen tyder på at man kan gi slipp på noe av den oppdemte energien forbundet med å være i sorg ved å delta i musikalske aktiviteter. Dette kan skje når man føler seg som en del av et trygt fellesskap der sorgen er akseptert og kjent (McFerran, Roberts & O'Grady 2010:562).

Karkou & Glasman (2004) undersøker den sosiale og emosjonelle rollen kunsten har i skolen med bakgrunn i et kunstbasert forebyggingsprogram. Nöcker-Ribaupierre & Wölfl (2010) presenterer en forebyggende metode for arbeid med ungdom på skoler. Metoden utnytter det store potensialet i en terapeutisk grunnlagt, godt planlagt og effektivt implementert bruk av musikk for å øke selv- og gruppebevissthet, utviklingen av ferdigheter i selv- og affektregulering, utvikling av sosiale ferdigheter og tilrettelegging av integrasjon.

Knardal (2002) skriver om musikkterapi som helsefremmende og forebyggende arbeid i en skoleklasse, og presenterer to arbeidsmåter hun har funnet relevante. Viktige moment i

arbeidet hennes er forebygging, musikkterapeuten som fagperson i skolen, et utvidet musikkbegrep, gruppetilhørighet og identitet.

Tyson (2006) ønsker å fremme kunnskap om konstruksjonen av holdninger og oppfatninger i rap-musikken. Han støtter seg her på sosial kognitiv teori, psykososial teori og personlighetsteori. Deltakerne i studien var unge voksne og blant annet blir bruken av rap-terapi diskutert (Tyson 2006:221).

Krüger argumenterer i sin doktoravhandling for hvordan man kan se på musikken som en strukturerende ressurs i kontekst av barnevernsarbeid (Krüger 2012:172). Han mener at man dermed åpner opp for ”at musikk kan ha en rekke bruksmuligheter som går ut over selve aktiviteten av å drive med musikk” (Krüger 2012:173) og at man gjennom musikken gir ungdommer nye *handle- og deltakelsesmuligheter* (Krüger 2012:174).

For å oppsummere, viser søket at litteraturen som omhandler musikkterapi og ungdom generelt spenner bredt og omfatter mange ulike arbeidsformer og mål. Det er likevel begrenset med litteratur som handler om musikkterapi som forebyggende ungdomsarbeid i skolen. I den litteraturen som finnes er det veldig lite fokus på ungdommenes egne beskrivelser av bruk av musikk i hverdagen og i musikkterapien. Det er likevel noe av litteraturen jeg har nevnt ovenfor som er relevant for min kontekst. Jeg tenker da i hovedsak på Saarikallio (2007, 2011) som er opptatt av musikk og følelser hos ungdommer, McFerran som har bred erfaring og kunnskap om musikkterapi med ungdommer, Cobbett (2009) som viser viktigheten av en kulturelt tilpasset musikkterapi, og Krüger (2012) som er opptatt av hvordan musikken gir ungdommer nye *handle- og deltakelsesmuligheter*.

### **1.3 Problemstilling**

Nysgjerrigheten på ungdommenes erfaringer knyttet til både bruk av musikk i hverdagen og deltakelse på musikktilbudet, i tillegg til at det finnes lite litteratur om musikkterapi som forebyggende arbeid i skolen, danner grunnlaget for utformingen av problemstillingen min. Jeg er interessert i å finne ut mer om hvordan ungdommene bruker musikk i hverdagen og om hvordan de opplever å delta på et musikktilbud på skolen med en musikkterapeut. Ut fra dette ønsker jeg å få en bedre forståelse av hvordan musikkterapien kan beskrives som forebyggende arbeid. Med dette som utgangspunkt har jeg kommet frem til en hovedproblemstilling med to underproblemstillinger.

Hovedproblemstilling:

*Hvordan kan musikkterapi beskrives som forebyggende arbeid ved en alternativ ungdomskole?*

Underproblemstillinger:

*Hvordan beskriver ungdommer ved en alternativ ungdomskole bruk av musikk i hverdagen?*

*Hvordan beskriver ungdommer ved en alternativ ungdomskole sine erfaringer knyttet til å delta på et musikktilbud med en musikkterapeut?*

Slik problemstillingen er satt opp ønsker jeg at svaret på hovedproblemstillingen skal være informert av ungdommenes beskrivelser. Den første underproblemstillingen fokuserer på ungdommenes bruk av musikk i hverdagen. Grunnen til at jeg er interessert i dette er at deres interesse for musikk danner mye av grunnlaget for det vi gjør på musikktilbudet. Dette kan også være et godt utgangspunkt for at de kan bruke musikken på en måte som er mer hensiktsmessig for deres personlige utvikling og helse. Den andre underproblemstillingen fokuserer på ungdommenes beskrivelser av sine erfaringer knyttet til det å delta på musikktilbudet. Disse beskrivelsene kan si noe om hvilke arbeidsformer og målsettinger som er relevante og givende for ungdommene selv.

## **2. Metode**

Formålet med dette kapittelet er å redegjøre for valg metode, presentere min metodiske tilnærming og redegjøre for hvordan datamaterialet skal analyseres. Videre vil jeg presentere noen etiske refleksjoner som er knyttet til forskerrollen, datainnsamlingen og anonymiseringen av datamaterialet. Selv om jeg arbeider med ungdommer i egenpraksisen min anser jeg dem som barn i forhold til dette kapittelet, fordi de er under 18 år. Dette vil bli tatt hensyn i forhold til de etiske refleksjonene knyttet til datainnsamlingen.

### **2.1 Bakgrunn for valg av metode**

I denne oppgaven ønsker jeg å ta utgangspunkt i ungdommenes egne beskrivelser av hvordan de bruker musikk i hverdagen, og deres erfaringer knyttet til musikktilbudet. Dette vil være mitt grunnlag når jeg ser på hvordan musikkterapi kan betraktes som forebyggende arbeid. Jeg ønsker at fokuset skal være på den enkelte ungdoms beskrivelse av musikksmak, musikkopplevelser og bruk av musikk. Slik jeg var inne på i innledningskapittelet, benytter Krüger (2012) seg av et rettighetsperspektiv i sin doktoravhandling. Han er opptatt av barns

rett til deltagelse, og peker på behovet for å finne ut noe mer om hvordan deltagelsen kan være og av hvilken kvalitet den er. Ut fra dette argumenterer han for at det er behov for å innhente *deltagerperspektiver* når man arbeider med barn i en barnevernkontekst (Krüger 2012:14). Det å ta barns stemme på alvor kommer tydelig frem i FNs barnekonvensjon. Den sier at man:

...skal garantere et barn som er i stand til å gjøre danne seg egne synspunkter, retten til fritt å gi uttrykk for disse synspunkter i alle forhold som vedrører barnet, og tillegge barnets synspunkter behørig vekt i samsvar med dets alder og modenhet.

(FNs barnekonvensjon 2003:artikkel 12)

Jeg støtter meg til Krüger (2012), og tar dermed utgangspunkt i at ved å fokusere på ungdommenes egne opplevelser og bli mer bevisst på disse, vil musikktilbudet kunne få en bedre kvalitet. Ved å gå direkte til ungdommene å spørre hva de mener om musikktilbudet, gir jeg dem muligheten til å gi uttrykk for sine synspunkter, slik det legges vekt på i barnekonvensjonen. Med bakgrunn i dette har jeg valgt å benytte meg av et kvalitativt forskningsintervju.

## **2.2 Om det kvalitative forskningsintervjuet**

Jeg vil nå gå nærmere inn på ulike aspekter ved det kvalitative forskningsintervjuet for å prøve å gi et bilde av de mulighetene det gir. Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2009) beskriver følgende tolv aspekter ved det kvalitative forskningsintervjuet: *Livsverden, mening, kvalitativt, deskriptivt, spesifisitet, bevisst naivitet, fokusert, tvetydighet, endring, følsomhet, interpersonlig situasjon, positiv opplevelse* (Kvale & Brinkmann 2009:47-48).

Alle disse tolv aspektene ved det kvalitative forskningsintervjuet vil få betydning for min forskning. Med tanke på problemstillingen jeg har valgt finnes det mange gode grunner for å velge et slikt intervju med utgangspunkt i disse aspektene. Jeg vil nå trekke frem noen av disse tolv aspektene som jeg mener er spesielt relevante i min forskning.

Det første aspektet jeg vil trekke frem, og kanskje også det viktigste, er at det handler om den intervjuedes livsverden. ”Temaet for det kvalitative forskningsintervjuet er den intervjuedes livsverden og hans eller hennes eget forhold til den” (Kvale & Brinkmann 2009:47). I dette tilfellet vil den intervjuede være den enkelte ungdommen. Et sentralt poeng i min oppgave er å få frem ungdommens egen konstruksjon av mening i forbindelse med musikktilbudet. Ved å fremheve og analysere datamaterialet som jeg henter inn i intervjuet, kan jeg få en større

forståelse for denne. Den delen av ungdommenes livsverden som jeg ønsker å undersøke er den som handler om musikk, og opplevelser knyttet til bruk av musikk i hverdagen.

Når jeg intervjuer ungdommer som jeg arbeider med og kjenner, er relasjonen mellom oss avgjørende for hvilken informasjon som kommer frem. ”Kunnskapen som innhentes, blir konstruert gjennom den interpersonlige interaksjonen i intervjusituasjonen” (Kvale & Brinkmann 2009:48). Man kan derfor si at jeg benytter meg av de mulighetene som ligger i relasjonen mellom meg og den enkelte ungdom. Informasjonen som kommer frem i disse intervjuene vil være helt avhengig av denne relasjonen. Det kan for eksempel være at noen temaer er mer eller mindre naturlige å snakke om, sett i lys av den dialogen jeg har med ungdommene i hverdagen.

Denne relasjonen vil også være sentral når jeg går inn og fortolker *meningen* med det som blir sagt i intervjuet. ”Intervjuet har som formål å fortolke meningen med sentrale temaer i intervjupersonens livsverden. Intervjueren registrerer og fortolker meningen med det som blir sagt, og måten det blir sagt på” (Kvale & Brinkmann 2009:47). Jeg har her et viktig ansvar for å vise ungdommene at jeg forstår hva de snakker om, og hjelpe dem med å utdype. I analysen av datamaterialet vil jeg etter beste evne formidle det jeg oppfatter som ungdommenes mening.

Et annet viktig aspekt ved det kvalitative intervjuet er at det er *deskriptivt*. ”Intervjuet skal samle inn åpne og nyanserte beskrivelser av ulike sider ved intervjupersonens livsverden” (Kvale & Brinkmann 2009:47). Det kan være vanskelig å ha en slik åpenhet i et intervju. Det er lett å være forutinntatt om hva man ønsker at ungdommene skal si i forhold til de temaene man presenterer. Det blir viktig for meg som intervjuer å fremstå som uerfaren i forhold til det ungdommene forteller om. I intervjuet er det de som sitter på kunnskap, som jeg er villig til å lære om. Ved å innta en slik posisjon kan jeg nærme meg en slik åpenhet.

Til slutt vil jeg fremheve at Kvale & Brinkmann (2009) legger vekt på intervjuet som en *positiv opplevelse*. Et vellykket forskningsintervju kan være en verdifull og berikende opplevelse for intervjupersonen, som kan få ny innsikt i sin egen livssituasjon (Kvale & Brinkmann 2009:519). Hvis jeg som intervjuer greier å legge til rette for dette, vil intervjuene kunne gagne både ungdommene og den musikkterapeutiske praksisen. Dette er et tema som også vil bli diskutert nærmere under avsnittet som handler om etikk.

## **2.3 Gjennomføring av intervjuer**

Jeg vil nå beskrive målgruppen for denne undersøkelsen, si litt om hvem informantene er og hvor mange som deltar. Videre vil jeg kort presentere hvordan jeg utarbeidet intervjuguiden jeg skal bruke i intervjuene, og si litt om teamene jeg ønsker å snakke om.

### **2.3.1 Informantutvalg**

Utvalget til denne oppgaven er gjort blant ungdommer på 15-16 år ved en alternativ ungdomsskole. Tre ungdommer ble spurt om å delta i studiet, hvor to av dem svarte ja. I denne studien ønsker jeg at ungdommenes beskrivelser skal være i fokus. Selv om jeg i utgangspunktet ønsket tre informanter har jeg konkludert med at det likevel går an å gjennomføre studien med to. En fordel med kun å benytte seg av to informanter er at jeg har anledning til å gå dypere inn i intervjuene, fokuset blir dermed på kvalitet i stedet for kvantitet. Jeg vil med dette presisere at datamaterialet som samles inn ikke er generaliserbart. Fellestrekk for informantene er at de går på samme alternative skole og deltar på et musikktilbud ledet av en musikkterapistudent. Grunnen til at de blir tilbudt en alternativ skolegang er at de har sosiale/emosjonelle vansker som kan gjøre at en vanlig skolegang blir vanskelig. Aktivitetene som tilbys ved musikktilbudet er låtskriving, lydopptak og lydredigering, instrumentopplæring, improvisasjon og musikklytting.

De som ble spurt om å delta er de som har hatt den mest stabile deltakelsen på musikktilbudet, og dermed har best mulig grunnlag for å uttale seg om dette. Informantene er ikke valgt fordi de er ”flinke” i musikk, eller spesielt ”positive” til musikktilbudet. De har tilsynelatende en varierende motivasjon og er på forskjellige nivåer musikalsk. Det at de har hatt en såpass stabil deltakelse kan likevel tyde på at begge to har en grunnleggende motivasjon for å delta på musikktilbudet. Jeg har ikke tatt hensyn til kjønn ved utvalg av informanter. Utvalget inneholder en gutt og en jente, men dette er tilfeldig.

### **2.3.2 Utarbeiding av intervjuguide**

Intervjuet består av to deler. Den ene er en innledende del der vi starter med å snakke om helt hverdagslige temaer før jeg forteller ungdommene litt om hvorfor de er spurt om å delta og hva som er formålet med intervjuet. Denne innledende samtalen er viktig for å skape en trygg og avslappet atmosfære. Den andre delen er selve intervjuet.

Intervjuet vil ha form som et semistrukturert intervju. Kvale mener at ”Både en særegen tilnærming og teknikk er nødvendig. Det er semistrukturert – det er verken en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale. Det utføres i overensstemmelse med en intervjuguide



som sirkler inn bestemte temaer, og som kan inneholde forslag til spørsmål” (Kvale & Brinkmann 2009:47). Ved utarbeidelse av min intervjuguide, satte jeg først opp noen temaer som jeg ønsker å komme inn på. Disse temaene er: musikksmak, deltakelse, nettverk, kompetanse, mestringsopplevelser, tematikk, utrykke følelser, ambisjoner. Temaene ble valgt med bakgrunn i en del av litteraturen jeg leste når jeg gjorde litteraturgjennomgang, og ut fra min kjennskap til ungdommene som deltar i undersøkelsen. Ut fra disse temaene har jeg utarbeidet ni åpne spørsmål som skal gi grunnlaget for samtalen i intervjuet (se vedlegg 1). I tillegg til spørsmålene jeg har satt opp på forhånd, vil jeg stille tilleggsspørsmål dersom det dukker opp noe interessant som jeg gjerne vil høre mer om.

## **2.4 Analyse av datamaterialet**

Jeg vil nå presentere noen sentrale forskningstradisjoner som er relevante for min oppgave. Dette er for å vise hvordan jeg kan forstå datamaterialet jeg innhenter. Med grunnlag i tradisjonene som blir diskutert vil jeg komme frem til en metode for hvordan jeg ønsker å gå frem når jeg analyserer datamaterialet mitt.

### **2.4.1 Fenomenologi**

Det jeg først og fremst er ute etter i denne oppgaven er å undersøke og forstå hvordan ungdommene selv beskriver sin opplevelse av musikktilbudet. Kvale & Brinkmann beskriver fenomenologi i den kvalitative forskningen som ”et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskrive verden slik den oppfattes av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter” (Kvale & Brinkmann 2009:45). I denne oppgaven jeg interessert i å nærme meg en forståelse av virkeligheten slik ungdommene oppfatter den, noe som kan sees i sammenheng med en fenomenologisk tilnærming.

### **2.4.2 Hermeneutikk**

”Det kan stilles mange spørsmål til en tekst, og ulike spørsmål fører til ulike meninger i teksten. En forskers antakelser gjør seg gjeldende i de spørsmålene han eller hun stiller til teksten” (Kvale & Brinkmann 2009:218). Det er viktig å understreke at innenfor en hermeneutisk tradisjon, vil min bakgrunn som forsker få betydning for hvordan jeg tolker datamaterialet. Både min kjennskap til målgruppen, min personlighet og min utdanning vil være med på å påvirke denne prosessen. Dette betyr at andre forskere vil kunne tolke det samme datamaterialet annerledes. ”Fra et hermeneutisk synspunkt er fortolkningen av mening det sentrale tema i forbindelse med spesifisering av de formene for mening som søkes, og

oppmerksomhet overfor de spørsmålene som stilles til en tekst” (Kvale & Brinkmann 2009:69). Når jeg gjør intervjuer med ungdommene, er det viktig at jeg er oppmerksom på min egen forforståelse, og hvordan den påvirker de spørsmålene jeg stiller og min fortolkning av det ungdommene sier. Som min forforståelse regner jeg min lærerutdannelse, musikkterapiutdannelse, mitt forhold til ungdommene og min egen musikalske identitet. Det vil si at analysen blir informert av teorier som er knyttet til min forforståelse. Samtidig vil ungdommenes beskrivelser vise vei til nye teoretiske muligheter. Jeg vil komme tilbake til dette forholdet mellom empiri og teori når jeg snakker om analysemetode.

### **2.4.3 Intervjueren som gruvearbeider eller reisende**

Kvale & Brinkmann (2009:67-68) presenterer metaforene ”gruvearbeider” og ”reisende” for å vise til to forskjellige måter og forstå intervjuprosessen på. Jeg vil nå presentere disse kort. Ifølge gruvearbeidermodellen skal intervjueren grave frem gullkorn ”fra intervjupersonens erfaringer, som er rene og upåvirkede av ledende spørsmål” (Kvale & Brinkmann 2009:67). Intervjueren fremstår her som en nøytral figur som kun skal avdekke kunnskap som allerede finnes hos intervjupersonen. Som et alternativ til gruvearbeideren presenteres den reisende. ”Intervjueren streifer omkring sammen med lokalbefolkningen, stiller spørsmål og oppfordrer dem til å fortelle sine egne historier” (Kvale & Brinkmann 2009:67). I dette tilfelle er intervjueren mer aktivt deltakende i konstruksjonen av kunnskap.

I denne oppgaven vil jeg prøve å fremtre som en *medreisende* sammen med ungdommene. Jeg ønsker å være aktivt deltakende i samtalen med ungdommene slik at de kan utvide og/eller endre min forståelse. Dette betyr at jeg vil bruke min egen forforståelse i samtalen slik at kunnskapen blir konstruert i interaksjonen mellom meg og ungdommene.

### **2.4.4 Constructing Grounded Theory**

Ved analyse av datamaterialet ønsker jeg å benytte meg av elementer fra Grounded Theory. I dette arbeidet vil jeg ta utgangspunkt i ”Constructing Grounded Theory” skrevet av Kathy Charmaz (2006). Det betyr at jeg i analysen vil kategorisere datamaterialet, for så å koble det sammen med aktuell teori. Denne kategoriseringen kan omtales som koding. Charmaz (2006) beskriver begrepet koding slik:

Coding means categorizing segments of data with a short name that simultaneously summarizes and accounts for each piece of data. Your codes show how you select, separate, and sort data to begin an analytic accounting of them.

(Charmaz 2006:43)

Charmaz (2006:47-66) beskriver fire forskjellige former for koding som jeg nå vil gi en kort oversikt over. Jeg har oversatt disse til *Innledende Koding*, *Fokusert Koding*, *Aksiell Koding* og *Teoretisk Koding*. Den innledende kodingen er første steg på veien mot å definere kategoriene som man ønsker å diskutere i oppgaven. Her er det viktig å være veldig åpen for de teoretiske mulighetene som ligger i datamaterialet. I den fokuserte kodingen bruker man de mest betydningsfulle og/eller hyppige kodene fra den innledende kodingen for å sammenfatte større mengder data. I den aksielle kodingen er målet å sortere, sammenfatte og organisere datamaterialet for å så sette det sammen på nye måter. I den teoretiske kodingen spesifiserer man mulige sammenhenger mellom kategoriene man utvikler i den fokuserte kodingen.

#### **2.4.5 Metode for analyse**

Ved valg av metode har jeg opplevd å befinne meg i skjæringspunktet mellom forskjellige forskningstradisjoner. Elementer både fra fenomenologien og hermeneutikken synes relevante for min forskning. ”Constructing Grounded Theory” fremstår som en slags mellomting mellom disse tradisjonene. Et begrep som vil være sentralt for meg er *abduksjon*.

”Induksjon er basert på empiri og deduksjon på teori. Abduksjon er basert på empiriske fakta slik som induksjonen, men avviser ikke teoretiske forforestillinger og ligger i så måte nærmere deduksjonen.” (Oversatt fra Alvesson & Sköldbberg 1994:42) Abduksjon er altså en slags mellomposisjon mellom induksjon og deduksjon, der man tar utgangspunkt i empirien samtidig som man legger vekt på aktuell teori. Resultatet av dette vil være at man får en slags pendeleffekt mellom datamaterialet og teorien.

I min analyse kommer jeg til å bruke kodingen fra ”Constructing Grounded Theory” som et utgangspunkt. Jeg vil starte med en innledende koding der jeg er åpen for alt som skulle dukke opp i datamaterialet mitt. Videre vil jeg i den fokuserte kodingen undersøke nærmere de kategoriene som ofte går igjen, eller er av en spesiell eller overraskende art og utvikle temaer. Under utviklingen av temaer vil jeg hele tiden gå tilbake til datamaterialet for å være sikker på at de temaene jeg lager faktisk gjenspeiler ungdommenes fortellinger. Når jeg er ferdig med den fokuserte kodingen vil jeg starte arbeidet med å skape nye sammenhenger i datamaterialet. Jeg ønsker både å se på likheter og ulikheter i de kategoriene som er undersøkt i den fokuserte kodingen. Underveis i denne prosessen vil jeg koble temaene sammen med aktuell teori, og diskutere det i forhold til min forforståelse.

Målet med å bruke en slik abduktiv metode er at jeg kan knytte datamaterialet opp til aktuell litteratur, samtidig som jeg hele tiden ligger nært datamaterialet som kodene og kategoriene er hentet ut fra. Under følger et eksempel på hvordan jeg har kodet datamaterialet.

<b>Intervjuer</b>	<b>Deltaker</b>	<b>Koder</b>	<b>Tema</b>
I: Nei, men hvis du for eksempel sitter på bussen og hører på en sang, tenker du på noen spesielle ting da?	D1: Nei, det er litt underholdende, så får det tiden til å gå hvis jeg sitter på bussen eller venter på bybanen.	Underholdning Tidsfordriv	1. <sup>2</sup>

Figur 1, *Analyseskjema*

## 2.5 Etiske refleksjoner

Jeg vil nå se på noen etiske aspekter ved gjennomføringen av denne undersøkelsen. Under dette punktet vil jeg diskutere min dobbeltrolle som både musikkterapistudent i praksis og som forsker. Videre vil jeg reflektere over det å intervju barn. Siden ungdommene jeg skal intervju alle er under 18 år, regner jeg dem i denne sammenhengen som barn.

### 2.5.1 Forskerrollen

I denne oppgaven undersøker jeg min egen praksis. Det vil si at jeg både er musikkterapistudent i praksis og forsker på en gang. En slik dobbeltrolle er ikke uproblematisk. Den kan både ha innvirkning på måten jeg forholder meg til ungdommene og datamaterialet, samtidig som den kan ha en innvirkning på hvordan ungdommene forholder seg til meg.

Min forhåndskjennskap til ungdommene kan gjøre at jeg prøver å få dem til å si ting som bekrefter det inntrykket jeg har dannet meg på forhånd. Samtidig kan det tenkes at ungdommene med vilje prøver å si ting som vil ”glede” meg. Det blir derfor viktig å formidle en åpenhet og interesse for ungdommenes egne synspunkter.

For å best mulig unngå en slike negative innvirkninger på forskningen, er det viktig for meg å lage et tydelig skille mellom min rolle som musikkterapeut og min rolle som forsker. Jeg vil derfor gjennomføre intervjuene på en annen tid enn musikkterapien. Jeg vil også understreke at jeg ønsker at ungdommene skal være ærlige, og at denne ærligheten ikke vil få noen konsekvenser for deres deltakelse på musikktilbudet.

---

<sup>2</sup> Tema 1: Ungdommenes bruk av musikk i hverdagen

Det finnes også gode argumenter for å gjøre intervjuer med ungdommer man kjenner. Brooker (2001) oversatt i Eide & Winger (2003) sier at ”forskeren bør bli en trygg voksen i barnets setting før hun prøver å lokke fram informasjon fra barn, spesielt informasjon av personlig karakter” (Brooker 2001 i Eide & Winger 2003:74). Gjennom arbeidet jeg gjør med ungdommene kan jeg bygge opp en slik trygghet.

### **2.5.2 Intervju med barn**

Ved planlegging og gjennomføring av intervjuene med ungdommene må jeg ta hensyn til at de ikke er voksne. Det vil si at det ikke er et symmetrisk forhold mellom meg og ungdommene. Eide & Winger (2003) mener at det er viktig at vi som voksne erkjenner at vi er i et asymmetrisk maktforhold til barn. ”Vi er likeverdige som individer, men det vårt ansvar at barnas ve og vel blir ivaretatt, og at de beskyttes mot nærgående spørsmål og pålagte tankeprosesser de ikke har godt av eller er modne for” (Eide & Winger 2003:29). Et slikt asymmetrisk forhold medfører dermed at jeg har et ansvar for å ivareta den enkelte ungdom som jeg skal gjøre intervju med. Jeg ønsker i denne sammenheng å påpeke at det asymmetriske forholdet i intervjusituasjonen ikke må forveksles med den likeverdige relasjonen man snakker om i forhold til ressursorientert musikkterapi, som jeg vil komme tilbake til i kapittel 3.

Brooker (2001) oversatt i Eide & Winger (2003) setter opp noen etiske retningslinjer for hvordan intervjueren kan behandle barnet med respekt under intervjuet:

Den sensitive intervjuer vil:

- Planlegge spørsmålene slik at de er akseptable og tilpasset informantens emosjonelle og sosiale modenhet, deres familiebakgrunn og kulturelle bakgrunn
- Avbryte enhver situasjon som hun oppfatter kan føles frustrerende og vanskelig for barnet
- Avslutte intervjusituasjonen ved å takke og rose barnet og bekrefte at det har gjort en god innsats, eller på annen måte gi det enkelte barn tilbakemelding som styrker deres innsats

(Brooker 2001 i Eide & Winger 2003:65)

Arbeidet med å tilpasse spørsmålene vil i mitt tilfelle bli lettere å gjennomføre fordi jeg kjenner ungdommene fra før. Min relasjon til ungdommene vil også kunne gjøre det lettere å fange opp og unngå situasjoner som er ubehagelige for ungdommene.

Det vi skal snakke om i intervjuene er knyttet til musikk. Musikk er kanskje det ungdommene forbinder meg aller mest med. Jeg står dermed i faresonen for å bli sett på som en ekspert på hva musikk skal være for noe. Dette kan gjøre at de synes det er vanskelig å skulle komme med sine synspunkt på musikk til meg. ”Barn ser generelt på voksne som de som kan, vet og forstår, og de oppfatter ofte voksnes spørsmål som en testing av barnets kunnskap og forståelse, implisitt at ”den voksne vet svaret” (Øvreeide 2009:57). Det er viktig for meg å ikke gi ungdommene inntrykk av at de sitter og forteller meg selvfølgeligheter. Det må komme tydelig frem i mine responser at deres uttalelser er relevante og interessante.

Krüger (2012), som også har gjennomført intervjuer med ungdommer, legger vekt på at det å innhente data ikke trenger å bety at man fratår ungdommene sin posisjon som *aktiv deltager og handlende subjekt* (Krüger 2012:54), men snarere kan bekrefte dem som *betydningsfulle og meningsbærende* (Brooker 2001 i Krüger 2012:54).

### **2.5.3 Informert samtykke**

Ungdommene som mottar en forespørsel om å delta i dette forskningsprosjektet må alle signere på et samtykkeskjema. Dette skjemaet gir informasjon om formålet med forskningsprosjektet, hvorfor de er spurt og hva det omfatter. Skjemaet gir også informasjon om hvordan og hvor lenge datamaterialet skal oppbevares. I tillegg vil de motta muntlig informasjon om hva det innebærer å delta. Siden informantene er under 18 år vil jeg også innhente underskrift fra foreldre/foresatte i samtykkeskjemaet (se vedlegg 2).

### **2.5.4 Anonymitet**

Datamaterialet jeg samler inn vil bli anonymisert slik at man ikke skal kunne kjenne igjen deltakerne. Det å sikre anonymitet har vært en utfordrende prosess, særlig i forhold til medelever og lærere. Før jeg startet datainnsamlingen ble prosjektet godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD, se vedlegg 3). I utgangspunktet ønsket jeg å gjennomføre intervjuene i forbindelse med musikkterapien. I samråd med NSD ble intervjuene likevel gjort utenfor denne settingen for å sikre deltakernes anonymitet. Ryen omtaler slike intervjuer som ”kontorstolintervjuer”, der man trekker deltakerne ut av den situasjonen der kunnskapen utvikler seg, slik at perspektivet kan bli annerledes (Ryen 2002:135-136). Av hensyn til anonymiteten var dette likevel den riktige løsningen.

## **2.6 Oppsummering**

Jeg har nå sett nærmere på bakgrunnen for valg av metode og redegjort for denne. Jeg har valgt å benytte meg av et kvalitativt semistrukturert forskningsintervju, som gir meg

muligheten til å konstruere kunnskap sammen med ungdommene. Når jeg analyserer datamaterialet vil jeg benytte meg av en abduktiv metode, slik at analysen min både er informert av min teoretiske forforståelse, ungdommenes beskrivelser, og nye teoretiske muligheter som oppstår underveis i analysen. I forhold til de etiske dimensjonene knyttet til gjennomføringen av studien har jeg sett på noen sider ved å ha en dobbeltrolle som forsker og musikkterapeut, hensyn man må ta når man intervjuer barn, og utfordringer knyttet til anonymisering av datamaterialet.

### **3. Teori**

Jeg vil nå gå videre til å presentere noen teoriperspektiver som har vært sentrale i mitt arbeid med ungdommene, og som er relevante i forhold til datamaterialet jeg har samlet inn. Teorien som presenteres i dette kapittelet er en del av min forforståelse og et resultat av den teoretiske kodingen i analysen. Jeg vil starte med en presentasjon av den ”ressursorienterte musikkterapien”, og vil i den forbindelse gjøre rede for noen perspektiver innenfor *empowermentfilosofien* og *positiv psykologi* som er viktige i forhold til det ressursorienterte perspektivet. Deretter vil jeg se på teori som omhandler ”musikk og identitet”. I sammenheng med dette vil jeg også se på noen sammenhenger mellom musikk og følelser, da følelser er en viktig del av vår identitetsdannelse. Videre vil jeg se hvordan teorien som er nevnt over passer inn i konteksten forebyggende arbeid i skolen. Jeg opplever at det er gode grunner for å benytte seg av et ressursorientert perspektiv i arbeidet mitt med ungdommer, og at dette kan være relevant i forhold til forebyggende arbeid i skolen. Teorien som handler om musikk og identitet kan være med på å belyse noen viktige koblinger mellom musikk, og de utfordringene man kan møte i ungdomstiden, og er sånn sett også relevant i forhold til forebyggende arbeid. Jeg vil undersøke og utdype disse sammenhengene senere i oppgaven.

#### **3.1 Bakgrunn for valg av teoriperspektiv**

Min bakgrunn som musiker, som allmennlærerstudent og som musikkterapistudent har hatt stor betydning for hvordan musikktilbudet til ungdommene har blitt utformet. Jeg vil nå beskrive noen erfaringer som har vært viktige for meg og som også har preget mitt arbeid som musikkterapeut.

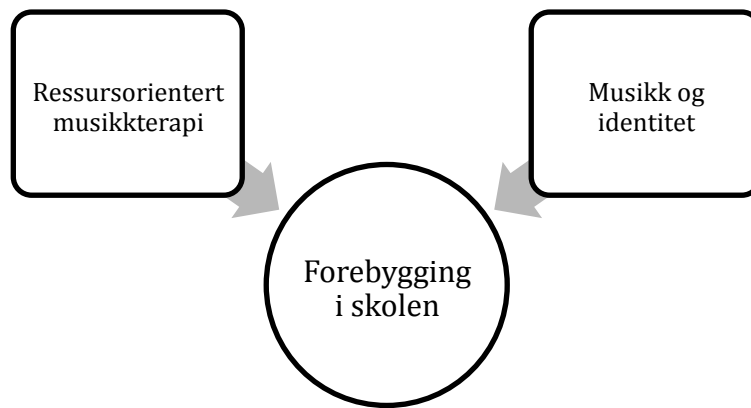
En erfaring som har vært viktig for meg som musiker, er at det å spille må være motiverende for at jeg skal få noe utbytte av det. Denne motivasjonen opplevde jeg at oppstod når jeg gjorde noe jeg følte jeg behersket, når jeg ble utfordret og kjente at jeg utviklet nye

ferdigheter, og når jeg spilte noe som jeg syntes låt bra og hadde et uttrykk som appellerte til min musikksmak. Jeg opplevde det for eksempel som lite motiverende å øve på klassisk piano når jeg gikk på ungdomsskolen, fordi jeg på den tiden ikke hadde noen interesse for klassisk musikk. Manglende motivasjon og interesse førte til at jeg heller ikke behersket notelesing særlig godt. Det jeg derimot følte at jeg var flink til var å spille musikk sammen med andre, gjerne musikken til bandene vi likte å høre på. Jeg vil aldri glemme bandøvingene på skolens musikkrom, hvor vi ofte spilte i mange timer og ble stadig flinkere, uten at det føltes som om det ”kostet oss noe”. I etterkant har det gått opp for meg at musikkinteressen, instrumentene og vennskapene som utviklet seg gjennom musikken kan sees på som viktige ressurser som sørget for at det var motiverende å spille. En slik tankegang kjente jeg igjen da jeg leste Randi Rolvsjords (2008, 2010) beskrivelser av den ressursorienterte musikkterapien. Viktigheten av et slikt perspektiv har også blitt bekreftet i samtaler med ungdommene på musikktilbudet, og kommer også frem i datamaterialet mitt, som jeg vil se nærmere på i kapittel 4.

Når jeg ser tilbake på min egen oppvekst og ungdomstid har mitt forhold til musikk vært en sentral del av mitt eget selvbilde og det har hatt mye å si for valgene jeg har tatt og miljøene jeg har vært en del av. Både det å spille musikk, enten alene eller sammen med andre, og det å ta valg i forhold til hvilken musikk jeg ønsket å lytte til har vært med på å danne grunnlaget for min egen identitetsutvikling. Mitt første møte med litteratur som peker på slike sammenhenger fant jeg når jeg begynte på musikkterapistudiet og leste ”Musikk & Identitet” av Even Ruud (1997). Sammenhenger mellom musikk og identitet dukket også hyppig opp i litteraturen når jeg gjorde litteratursøk. Det å bidra til identitetsdannelse er, som jeg nevnte i innledningen, det mest vanlige formålet i musikkterapi med ungdommer (McFerran 2010:42). Viktigheten av sammenhengen mellom musikk og identitet blir også antydnet i datamaterialet, både i ungdommenes beskrivelser musikktilbudet, og i forhold til bruk av musikk i hverdagen.

For å tydeliggjøre min egen forforståelse og for å klargjøre en viktig del av teorigrunnlaget når jeg arbeider med musikkterapi og ungdom vil jeg nå gi en kort presentasjon av noen viktige begreper fra et ressursorientert perspektiv på musikkterapi, og av teori som handler om musikk og identitet. Etterpå vil jeg si noe om forebygging i skolen og plassere de nevnte teoriperspektivene i denne konteksten. Denne teorien vil gi en ramme for å forstå datamaterialet mitt. Modellen under illustrerer hvordan jeg vil presentere teorien i dette kapitlet.





Figur 2, Presentasjon av Teori

### 3.2 Ressursorientert musikkterapi

Som nevnt da jeg snakket om min egen bakgrunn som musiker har det vært en gjennomgående sammenheng mellom det å benytte seg av ressursene mine og motivasjonen min til å dyrke interessen for musikk. På samme måte mener jeg at det kan være veldig verdifullt hvis man som musikkterapeut kan greie å skape og bygge videre på en genuin interesse for musikk hos klientene. Den ressursorienterte musikkterapien har dannet mye av grunnlaget for min musikkterapi praksis fordi den ved sitt fokus på å stimulere ressurser kan bidra til å skape denne interessen. Dette kan for eksempel gjøres ved å bruke musikk som ungdommene har et forhold til fra før, eller ved å bygge videre på ferdigheter som de allerede har, for eksempel ved bruk av datateknologi. Jeg registrerer også at deltakerne beskriver at de har gode opplevelser knyttet til en slik tilnærming i intervjuene, som jeg vil se nærmere på i kapittel 4.

*Positiv psykologi og empowerment* er sentrale begreper sett fra den ressursorienterte musikkterapien (Rolvsvjord 2008, 2010). Jeg vil derfor starte med å avklare disse begrepene. Videre vil jeg gi en kort oversikt over hva et ressursorientert perspektiv på musikkterapi innebærer, slik det er beskrevet av Randi Rolvsjord.

#### 3.2.1 Positiv psykologi og empowerment

Positiv psykologi er ifølge King & Sheldon (2001) det vitenskapelige studiet av styrker hos helt vanlige mennesker. I den positive psykologien er man interessert i å finne ut hva det er som fungerer, hva som er riktig, og hva som bedres. Den positive psykologien oppfordrer dermed til å åpne opp for og anerkjenne egenskaper, motiver og kapasitet hos mennesker (oversatt fra King & Sheldon 2001:216). I praksis handler den positive psykologien om å

legge til rette for gode liv, og om å gjøre det mulig for folk å være på sitt beste (Linley et al 2009:35).

På samme måte som den positive psykologien ser etter styrker hos mennesker, kan jeg også se etter styrker når jeg møter ungdommer. Jeg opplever at ungdommer som sliter med hverdagen på skolen ikke bare trenger å jobbe med det som er vanskelig for dem, men at de også trenger gode læringsopplevelser som kan motivere dem i hverdagen. Duckworth, Steen & Seligman (2005) med bakgrunn fra den positive psykologien mener at folk som har det vanskelig ønsker seg mer tilfredsstillende, trivsel og glede, ikke bare mindre tristhet og bekymringer. De ønsker å bygge opp sine sterke sider, ikke bare korrigere svakheter. Ved å fremme positive følelser kan man også, direkte eller indirekte, lindre smerte og ta bort de grunnleggende årsakene til den (Duckworth, Steen & Seligman 2005:630). Den positive psykologien er også nært knyttet til forebygging. Seligman (2002) snakker om hvordan de sterke sidene hos mennesker fungerer som buffere mot psykiske sykdommer. Eksempler på slike sterke sider kan være mot, fremtidsrettet tankegang, interpersonlige ferdigheter, tro, arbeidsmoral, håp, ærlighet, utholdenhet og evnen til å oppleve ”flow” og innsikt (Seligman 2002:5).

Forebygging, sett fra den positive psykologien, handler om å utvikle disse egenskapene hos unge mennesker. Selv om jeg i utgangspunktet ikke jobber med å forebygge psykiske sykdommer i mitt arbeid, er det god grunn til å tro at disse egenskapene også kan virke forebyggende på andre områder. Musikkterapien kan være en arena der man kan legge til rette for gode mestingsopplevelser gjennom aktiviteter som er tilpasset hver enkelt ungdom, ut fra deres ressurser og interesser, og dermed gi dem økt trivsel i hverdagen. Den kan dermed også virke forebyggende for problemer som kan komme til å oppstå i fremtiden.

Empowermentfilosofien er som nevnt også sentral i den ressursorienterte musikkterapien. Et eksempel på hva empowerment kan være, er å snakke om graden av involvering av ungdommene i valg av arbeidsformer og mål for musikkterapien. Holsen (2009), som skriver om helsefremmende arbeid blant barn og unge, mener at:

Helsefremmende arbeid blant barn og unge handler om å øke de unges kontroll over og mestring av forhold som virker inn på deres overskudd av livsglede og energi, og på mulighetene deres til å løse de utfordringene de stilles ovenfor. Dette er en dynamisk prosess som innebærer aktiv involvering av de unge. (Holsen 2009:66)

Dette sitatet er et godt utgangspunkt for å snakke om empowerment i forhold til helsefremmende arbeid blant barn og unge. I empowerment er man opptatt av at fagpersoner skal fungere mer som samarbeidspartnere enn ”eksperter” (Perkins & Zimmerman 1995:570).

Ved å gå inn i en slik relasjon må man "gi fra seg" noe av kontrollen til klientene slik at de kan få større innflytelse på forhold som virker inn på deres livskvalitet. McFerran (2010) understreker at man ikke kan "empower other people", og at man derfor er nødt til å "pass over the power" (McFerran 2010:204). Empowerment har altså en politisk dimensjon.

Rolvjord (2004, 2008, 2010) legger vekt på den politiske dimensjonen som er knyttet til empowerment, blant annet ved å fremme rettigheten til medbestemmelse i psykiatrien (Rolvjord 2008:129). På en annen side kan man også snakke om "musical empowerment". I dette ligger det et budskap om at musikk er noe alle har rett på, ikke bare en "kulturelite" (Rolvjord 2004:107). Musikkterapi kan være et tiltak som sikrer klientene denne retten til musikk. Rolvjord legger også vekt på at hvordan man velger å beskrive prosesser i sin egen praksis, også påvirker flere nivå innenfor en større politisk diskurs (Rolvjord 2010:36). I mitt eget arbeid, kan dette politiske engasjementet komme til syne i musikkterapiens vektlegging av ungdommers medbestemmelsesrett i forhold til musikktilbudet, og retten til å bruke musikken, for eksempel i hverdagen og i sin egen utdanning.

Fordi empowerment alltid utfolder seg i en kontekst, og kan ikke sees isolert fra interaksjonen mellom individ og samfunn, oppstår det et dilemma i forhold til å snakke om empowerment i forbindelse med individuell terapi. Man må dermed stille seg spørsmål ved om empowerment kun er relevant i forhold til terapeutisk praksis som tar sikte på å skape endring direkte på strukturelle nivå, slik som for eksempel samfunnsmusikkterapien (Rolvjord 2010:81). En interesse for klientens musikkbruk i hverdagen kontekstualiserer terapien, slik at erfaringene fra musikkterapien også kan komme til nytte i hverdagen, og kan dermed være et argument for at empowerment også er relevant i forhold til individuell terapi (Rolvjord 2010:82).

Procter (2002), med bakgrunn i musikkterapien, snakker om begrepene enablement og empowerment. Han sier at empowerment i korthet handler om å utvikle egenskaper, kunnskap og strategier som fører til at man kan være seg selv fullt ut, og kunne ta egne valg og avgjørelser som fører til et bedre liv. Dette innebærer at man må anerkjenne og underbygge hver enkelt persons evner og potensial. Enablement handler om å fremme hver enkelts opplevelse og utvikling av disse egenskapene (Procter 2002:101), og er slikt sett et mindre politisk ladet begrep enn empowerment. I enablement ligger det også tydeligere retningslinjer for hva som er terapeutens oppgave. Empowerment er noe som først og fremst skjer hos klienten, men man kan likevel bruke enablement som metode for å underbygge klientens opplevelse av empowerment. Procter (2002) støtter seg til musikalske ferdigheter i denne

prosessen og beskriver lytting og musicking som viktige oppgaver for musikkterapeuten. Rolvsjord snakker om hvordan terapeuten må se og høre etter styrker og mestring hos klienten, og respondere på en måte som gjør klientens ressurser både synlige og hørbare (Rolvsjord 2004:108, 2010:37), noe som også kan betraktes som enablement. Jeg mener derfor at enablement kan omfatte et stort utvalg virkemidler, slik som samtaler, kroppsspråk, affektiv inntoning og invitasjoner til musicking, for å nevne noen.

Empowerment er altså et politisk ladet begrep som handler om å starte prosesser der mennesker tar kontrollen over egne liv slik at de kan leve på en måte som er best mulig for dem. Den positive psykologien er ikke så opptatt av denne politiske dimensjonen, men fokuserer mer på hvordan man skal se etter styrker hos mennesker og hjelpe dem til å utvikle dem. Den positive psykologien legger sånn sett mer ansvar på ”ekspertene”, mens man i forhold til empowerment er opptatt av at forandring er noe som først og fremst skjer i regi av klienten selv.

### **3.2.2 Hva ligger i begrepet ressursorientert musikkterapi?**

Randi Rolvsjord (2008) gir en oversikt over hva et ressursorientert perspektiv er. Kort oppsummert kan man si at ressursorientert musikkterapi handler om:

- Å styrke sterke sider og stimulere ressurser
- Individet i samspill med kultur og samfunn
- Å bevege seg fra intervensjoner til samarbeid
- Å se på musikken som helseressurs

(Rolvsjord 2008:125-132)

Disse fire utsagnene sier noe om den ressursorienterte musikkterapiens fokus på ressurser, politiske dimensjon, fokus på likeverdighet og musikkens syn. Jeg vil nå utdype hva som ligger i disse fire utsagnene.

Ordet *ressurs* er naturlig nok mye brukt når man snakker om ressursorientert musikkterapi. Den ressursorienterte musikkterapien handler om å ta utgangspunkt i ressursene til klienten, i omgivelsene og i musikken. Rolvsjord sier at en ressurs ”innebærer både noe en person har, som for eksempel personlige egenskaper og ferdigheter, men også det en person har tilgang til gjennom sitt sosiale nettverk, gjennom organisering av samfunnet, gjennom sin kultur” (Rolvsjord 2008:126). I praksis vil dette si at ungdommenes ressurser omfatter både deres personlige egenskaper, vennenettverk og skolekamerater, musikalske ferdigheter og deres

kulturelle bakgrunn, for å nevne noe. Ressurser er noe individer kan dra nytte av, de er knyttet både til politiske og økonomiske systemer som distribuerer ressurser, i tillegg til individets varierende evner og muligheter for *enablement* (Rolvjord 2010:75). Dersom man ønsker å jobbe ressursorientert må man derfor være interessert i å lære om klientens ressurser og la dem være avgjørende for hvilke arbeidsmåter man velger å benytte seg av i musikkterapien.

Ved å knytte den ressursorienterte musikkterapien til *empowerment* understreker Rolvsjord samspillet mellom individet og den sosiale og kulturelle konteksten (Rolvjord 2008:128), noe som også medfører en politisk dimensjon. Rolvsjord ser på det ”å fremme tilgjengelighet til musikk, å fremme rettigheter til med bestemmelse i psykiatrien, og å kjempe for likeverdighet i terapeutiske relasjoner” (Rolvjord 2008:129) som et politisk engasjement.

Den ressursorienterte musikkterapien legger vekt på samarbeid i større grad enn intervensjoner (Rolvjord 2008:129). Rolvsjord mener at terapeutens intervensjoner kan gi terapeuten en ekspertrolle, og at man ved å intervensjonere gir uttrykk for at klientens egne ressurser er utilstrekkelige (Rolvjord 2008:129). Med utgangspunkt i empowermentfilosofien foreslår hun heller at man inntar en samarbeidende rolle som bygger på gjensidighet og likeverd. Hun understreker likevel at terapeuten ikke av den grunn blir usynlig, overflødig eller underordnet. ”Et vellykket samarbeid krever tydelighet og respekt, og dette innebærer anerkjennelse av hverandres ressurser og begrensninger.” (Rolvjord 2008:130) Selv om man arbeider med utgangspunkt i ressursene skal man altså anerkjenne de begrensningene som ligger til grunn. Disse begrensningene kan ligge både hos terapeuten, klienten, i musikken og i rammene for musikkterapien. Gjennom en likeverdig relasjon mellom klient og terapeut kan man arbeide mot en felles forståelse av disse ressursene og begrensningene. Verken en musikkterapeut som intervensjonerer, er ”fraværende” og analytisk, eller overlater alle avgjørelser til klienten stimulerer til samarbeid i seg selv. Både terapeut og klient er da nødt til å være med på å ta avgjørelser i terapiforløpet (Rolvjord 2010:80).

Rolvjord (2008) snakker om hvordan musikken blir en helseressurs alt etter hvordan vi bruker den. Hun legger vekt på at klientene selv har mye kompetanse på hvordan de kan bruke musikken for å gjøre livet sitt bedre. Videre understreker hun at musikk er noe som er knyttet til helse, og ikke til sykdom (Rolvjord 2008:131). Musikken er en ressurs som klientene kan dra nytte av både i forbindelse med musikkterapien, men også i hverdagen. DeNora (2000) snakker om begrepet *affordance*. I dette ligger det at musikken kan fungere som en medspiller i en rekke aktiviteter i det virkelige liv. Musikken er en arena som kan

brukes til å skape mening, en ressurs for å gjøre og være, og for beskrive den sosiale virkeligheten (DeNora 2000:40). Rolvsjord legger vekt på at klientene selv må få være med på å bestemme hvordan de ønsker å benytte seg av musikk i musikkterapien, for at musikkterapeuten skal kunne oppfordre dem til å bruke musikken aktivt i hverdagen (Rolvsjord 2010: 85). Det å se på musikken som en helseressurs kan også sees i sammenheng med begrepet salutogenese, der man er opptatt av at helse er noe som blir til og utvikles i stedet for at man er enten syk eller frisk. Det salutogene perspektivet styrer interessen vår mot faktorer som gir en best mulig helse (Gjærum, Grøholt & Sommerschild 1998:50-51). Interessen for musikk og bruk av denne i hverdagen kan være et eksempel på dette. I mitt arbeid med ungdommer er det ikke i første omgang spennet mellom sykdom og helse som står i fokus, snarere spennet mellom et negativt og et positivt livsinnhold, der gode opplevelser knyttet til musikk, kan være inspirerende og føre til økt livskvalitet, og dermed også bedre helse.

Språket i litteraturen som handler om positiv psykologi bærer preg av et språk som er knyttet til behandling. Også litteraturen som handler om ressursorientert musikkterapi bærer preg av at den tar utgangspunkt i kontekst der man driver med behandling. Selv om man ikke driver med behandling i skolen, er likevel betydningen av begrepene godt forenlige med grunntanker i moderne utviklings- og læringsteori. Befring (2004b) skriver for eksempel at det moderne læringsparadigmet vektlegger ”enkeltmenneskets intensjoner om og evner til å være aktør i eget liv” (Befring 2004b:269). Han bruker det forebyggende prosjektet MOT som eksempel, et prosjekt som han mener støtter ungdommer til å stå på egne ben, og til å ha tillit til egne krefter og muligheter. Et slikt syn på ungdommene som den viktigste aktøren i sitt eget liv stemmer godt overens med fokuset man finner i empowermentfilosofien som er viktig i forhold til den ressursorienterte musikkterapien. Prosjektet oppmuntrer også til å fokusere på egne og andres ressurser for å bli ansvarsfulle på egne og andres vegne (Befring 2004a:163). Det å fokusere på ressurser, både hos seg selv og andre, kan sees i sammenheng med den positive psykologiens fokus på å se etter styrker hos andre mennesker.

Det er flere grunner til at man kan kalle musikkterapipraksisen min for ressursorientert. For det første er det lagt vekt på en likeverdig relasjon mellom meg som terapeut og ungdommene. Den har kommet til syne på flere måter. Ungdommene har vært aktive i valg av arbeidsmåter, definering av mål og i det musikalske samspillet. Også i samtaler med ungdommene har deres stemme fått komme tydelig frem uten at terapeuten fremstår som noen ekspert. For det andre har det hele tiden vært et fokus på å benytte seg av og utvikle

ressursene hos ungdommene i stedet for å eliminere begrensninger og problemer. Det har likevel vært rom for å kunne snakke om ting som er vanskelige, både på skolen og ellers. Disse samtalene har hatt fokus på hvordan man kan tolke og stå i vanskelige situasjoner. Det å arbeide ut fra et ressursorientert perspektiv er på ingen måte mindre utfordrende enn andre tilnærminger. Det kan være spesielt utfordrende å anerkjenne både bergrensninger og ressurser. Dette kan gjelde for eksempel i forhold til musikkproduksjon, da det skal mye til å få musikken vi lager på musikktilbudet til å låte like ”profesjonell” som musikken ungdommene lytter til. Det er likevel etter min erfaring helt nødvendig å bevisstgjøre både seg selv og ungdommene i forhold til slike begrensninger, for at man skal få noe utbytte av de tilgjengelige ressursene.

### **3.3 Identitet**

Identitet er et viktig element også i forhold til den ressursorienterte musikkterapien, da våre ressurser også inngår som en del av vår identitet. Som nevnt tidligere har mitt forhold til musikk hatt mye å si for min identitetsutvikling i ungdomstiden. Identitet er et mye diskutert begrep i litteraturen om ungdom og musikkterapi (McFerran 2010). Ruud (1997) var mitt første møte med teori som fokuserer på sammenhenger mellom musikk og identitet. Jeg vil nå gi en kort presentasjon av sammenhenger mellom musikk og identitet, med utgangspunkt i Ruud (1997). Videre vil jeg se på litteratur som går konkret på musikk som en del av identitetsutviklingen hos ungdommer. Jeg vil her støtte meg til Laiho (2004), senere ved navn Saarikallio (2007, 2011), som er spesielt opptatt av sammenhenger mellom musikk og følelser. Følelser er et viktig begrep i forhold til identitet, og dukker ofte opp i sammenheng med musikkterapi med ungdommer (Skarpeid 2008, Stene 2009, Skånland 2009).

#### **3.3.1 Musikk og identitet**

I boken ”Musikk og Identitet” bruker Ruud (1997) begrepene *det personlige rom*, *det sosiale rom*, *tiden og stedets rom* og *det transpersonlige rom* når han snakker om identitet. Med dette gir han en oversikt over hvordan musikken kan bidra i dannelsen av vår identitet, det er et sentralt tema i forhold til arbeid med ungdommer. Jeg vil derfor gi en kort oversikt over noen relevante begreper fra de fire rommene.

Når Ruud skriver om *det personlige rommet*, legger han i første omgang vekt på hvordan musikken utløser følelser i oss som blir bekreftet i møte med andre mennesker. Det er gjennom vår avgrensning i forhold til andre at vårt personlige rom blir til. Følelsene blir bearbejdet gjennom fantasi og språk, og følelsene kan på den måten kanaliseres og ventileres

gjennom musikken (Ruud 1997:67). *Følelsesbevissthet* er i følge Ruud et annet begrep som kan knyttes til identitetsutvikling. Han mener at identitet og følelsesreaksjoner henger nøye sammen. Musikken, som i særlig grad handler om å stimulere og utløse følelser spiller derfor en viktig rolle i identitetsbygging (Ruud 1997:83). Musikken kan også i noen tilfeller fungere som et personlig uttrykksmiddel eller språk, som formulerer eller artikulere følelsene våre (Ruud 1997:87). Videre snakker Ruud om *et indre rom* som også er en del av det personlige rommet. Dette handler om ”selvets forhold til seg selv, følelsen av å bære på et indre rom som andre ikke har tilgang til, et rom som vi kan fylle med egne opplevelser” (Ruud 1997:100). Musikken er en av de viktige tingene vi kan fylle dette rommet med, og på den måten skape vår identitet.

Når Ruud (1997) snakker om *det sosiale rom* handler det om hvordan musikken kan fungere som en *identitetsmarkør* som vi bruker til å markere oss ovenfor andre. Reaksjonene vi får på denne markeringen skaper grunnlaget for vår selvoppfatning innenfor et større kulturelt felt (Ruud 1997:105). Musikken kan brukes til å kommunisere hvem vi er, hvilke verdier vi har og kan si noe om hvordan vi oppfører oss. Til en viss grad kan man også knytte stereotyper til bestemte musikkjangere, noen er mer profilerte enn andre (Ruud 1997:108). *Autentisitet* er også et viktig begrep når Ruud snakker om det sosiale rom. Han sier at:

Musikken brukes til å etablere en ny selvstendighet og moden uavhengighet, til å skape seg en følelse av et ekte jeg, en opplevd autentisitet som hjelp til å erobre en kulturell plattform og et selvbylde som er i pakt med egne erfaringer med livet. (Ruud 1997:112)

Begrepet autentisitet gjør seg gjeldende på flere nivå. På et individuelt nivå handler det om ”at vi har en indre, ekte kjerne som kan komme til uttrykk på en spontan og uformidlet måte” (Ruud 1997:119). Videre kan det også dreie seg om hvordan vi oppfatter andre, for eksempel hvordan vi oppfatter artister og musikk vi lytter til som noe mellom kunstig og autentisk (Ruud 1997:119). Begrepet autentisitet går også igjen når Ruud snakker om spennet mellom den individuelle musikksmaken og det å knytte seg til et bestemt ”smaksregime”. I mange tilfeller ser man at man opererer med en privat og en offentlig musikksmak. Den offentlige musikksmaken har som oppgave å gi oss tilhørighet, mens den private musikksmaken gir oss selvstendighet. Det er den private musikksmaken som har autentiske kvaliteter mens den offentlige gjerne kan være mer overfladisk (Ruud 1997:129). *Fellesskap og verdier* er også viktige begreper når Ruud snakker om det sosiale rom. Det å søke tilhørighet i et fellesskap gjør at vi må gi slipp på noe av vår individualitet. I et fellesskap kommer man så til enighet



om verdier og væremåter som uttrykkes gjennom kulturelle aktiviteter og estetiske uttrykk, som for eksempel musikk (Ruud 1997:143).

I *tidens og stedets rom* snakker Ruud (1997) om hvordan musikken får

...en funksjon med hensyn til å fremkalle og organisere minner som knytter mennesker sammen i en felles historie og minner, samtidig som den kan danne utgangspunkt for konstruksjon av et individuelt livsløp. (Ruud 1997:145)

Et viktig begrep i dette rommet er *det meningsfulle øyeblikket*, ”som med stor styrke binder sammen musikk og situasjon til et meningsfullt hele” (Ruud 1997:149). Ruud forteller videre om hvordan musikken gjør situasjoner i hverdagen eller på reiser til betydningsfulle øyeblikk (Ruud 1997:150). Et annet viktig referansepunkt i vår identitet er stedet vi kommer fra, og tilhørigheten til dette. Vi kan knytte musikken til bestemte steder både gjennom egne minner, musikkens røtter og gjennom lokale tradisjoner (Ruud 1997:157-170).

I *det transpersonlige rom* snakker Ruud (1997) om de intense følelsene som kan vekkes i møtet med musikken. I den forbindelse er han opptatt av utvidede eller endrede bevissthetstilstander. Han mener at ”slike opplevelser inngår i det erfaringsmaterialet som selvet reflektivt bearbeider og syntetiserer til å bli en del av identitetsoppfatningen” (Ruud 1997:177). Et viktig begrep som han bruker når han snakker om dette rommet er *høydepunktopplevelsen*. Dette er opplevelser som kan beskrives som enestående, usedvanlige, fantastiske, utrolige, uforglemmelige osv. Disse opplevelsene blir også ofte ledsaget av fysiske reaksjoner, som spenning eller avspenning, gråt, endret pust eller gåsehud (Ruud 1997:179). Noen ganger kan musikken også gi ruslignende eller virkelighetsoverskridende opplevelser. I forbindelse med dette snakker Ruud om liminale opplevelser der ”bevissthet og atferd blir ett, livet blir forstørret og meningsfullt” (Ruud 1997:190). Også i det transpersonlige rommet blir følelser spesielt vektlagt ved at ”følelsesopplevelsen får en helt sentral betydning for produksjon og utforming av de verdier og livsorienteringer som preger personens identitet. Følelsene motiverer, driver eller beveger personen ut over noen grenser” (Ruud 1997:192).

### **3.3.2 Identitetsutvikling og følelser i ungdomstiden**

Jeg vil nå med utgangspunkt i Laiho<sup>3,4</sup> (2004) presentere noen aktuelle begreper knyttet til identitetsutvikling og musikk i ungdomstiden. Språket i noe av litteraturen jeg bruker her

---

<sup>3</sup> Heter senere Saarikallio (2007, 2011)

bærer preg av forfatterens bakgrunn fra psykologien. Jeg synes likevel at innholdet i begrepene fanger opp noen temaer som jeg har inntrykk av at ungdommene selv er opptatt av.

Laiho (2004) har med bakgrunn i en bred litteraturgjennomgang skrevet om musikkens psykologiske funksjoner i ungdomstiden. Hun plasserer litteraturen i fire psykologiske områder som er viktige i ungdomstiden. Disse er *emotional field*, som handler om glede og følelsesregulering, *interpersonal relations*, som handler om tilhørighet og privatliv, *identity*, som handler om å konstruere og styrke identitet og selvbilde, og *agency*, som handler om kontroll, kompetanse og selvtillit (Laiho 2004:51). Jeg vil nå se nærmere på noen av begrepene hun trekker frem under områdene *identity* og *emotional field*. Grunnen til at jeg har valgt å ta med også *emotional field*, er at identitet og følelsesreaksjoner er noe som hører sammen (Ruud 1997:83).

Laiho (2004) skiller mellom to ulike måter musikk kan knyttes til identitet på. For det første kan musikken reflektere ulike egenskaper ved personligheten vår. I musikken kan man gjenkjenne noe av seg selv gjennom et eksternt objekt. Hun forklarer hvordan musikken kan fungere som en slags ”metastruktur” som vi kan plassere den meningen vi ønsker i. Musikken kan på den måten bli et symbol for de aspektene ved oss selv som vi ønsker at den skal symbolisere, snarere enn et ferdig sett med innhold og tanker (Laiho 2004:53-54). DeNora snakker om hvordan musikken kan fungere som et ”speil” som gjør at vi kan ”se oss selv”, men at den noen ganger også blir til et ”magisk speil” fordi bildet vi ser av oss selv blir endret av hvordan vi oppfatter musikken (DeNora 2000:70).

For det andre sier Laiho at vi kan bruke musikken til å utforske, bygge og styrke selvbildet vårt. Ungdomstiden er assosiert med en økt selvrefleksjon, og usikkerhet rundt vårt eget selvbilde. Gjennom musikk kan ungdommer få hjelp til å reflektere rundt temaer som er viktige for dem. Musikken kan tilby eksempler på mulige identiteter, støtte bygging av kjønn, og gi veiledning i moralske spørsmål, religion og mellommenneskelige relasjoner (Laiho 2004:54).

Spesifikke sanger, musikkjangere, band og personlige musikkaktiviteter kan være en viktig del av ungdommers identitet (Laiho 2004:54), og kan også i lys av den ressursorienterte musikkterapien sees på som viktige ressurser. Samtidig er det ofte viktig for ungdommer å vise hvilken musikk de tar avstand fra, fordi den ikke passer med måten de oppfatter seg selv.

---

<sup>4</sup> Referer også til Ruud (1997)

Slik som Ruud også påpeker kan musikken fungere som en *identitetsmarkør* (Ruud 1997:123-124), som kan få oss til å føle oss unike og avgrensede fra andre (Laiho 2004:54).

I det emosjonelle feltet snakker Laiho (2004) blant annet om hvordan musikken kan brukes til å bearbeide og uttrykke følelser. Vi kan bruke musikken til å påvirke humøret både i en positiv og negativ retning, i tillegg til at den kan påvirke energinivået i kroppen (Laiho 2004:56). Saarikallio (2011) mener at ved å styrke koblingen mellom musikalske opplevelser og vår livshistorie, og ved å øke forståelsen for musikkens virkning i ungdomsårene, er det mer sannsynlig at musikken blir brukt som et verktøy for å bearbeide følelser i forbindelse med identitetsdannelsen vår (Saarikallio 2011:322). Saarikallio, som har forsket på ungdommers bruk av musikk til humørregulering, skriver at dette omfatter både atferdsmessige og kognitive elementer, det modellerer ulike komponenter i humøret, er knyttet til positive opplevelser, og inneholder et stort utvalg av mål og metoder (Saarikallio 2007:30-32).

På samme måte som Ruud snakker om at musikken i noen tilfeller kan fungere som et personlig uttrykksmiddel eller språk (Ruud 1997:87), skriver også Laiho om hvordan vi kan bruke musikken til å uttrykke følelsene våre. Hun mener at musikk som et emosjonelt uttrykk er en trygg arena for å ventilere følelsene våre (Laiho 2004:58). McFerran, som har bred erfaring med å arbeide med ungdommer, skriver om hvordan ungdommene selv fremhever viktigheten av muligheten til å uttrykke følelser (McFerran 2010:50).

Laiho (2004) skriver om hvordan musikken noen ganger kan styrke vår oppfatning av hvem vi er og underbygge følelsen av å være samme person på ulike steder og i ulike situasjoner. Når man lytter til sin egen musikk i ukjente miljø eller i usikre situasjoner, kan musikken derfor noen ganger fungere som et *selvstyrkende objekt* som man kan ha med seg hvor enn man er (Jarviluoma, 1996; Laiho 2002 i Laiho 2004:54).

Musikk kan også brukes bare for underholdningens skyld. Denne typen musikkbruk kan gi en god følelse og generelt godt humør, motvirke kjedsomhet og gi oss energi til å møte utfordringer i hverdagen. Denne typen musikkbruk kan derfor også være en viktig del av vår velvære (Laiho 2004:57).

På musikktilbudet har ungdommene fått muligheten til å diskutere sin egen musikksmak, improvisere, skrive låter og tekster, produsere musikk og lytte til musikk som betyr noe for dem. Med bakgrunn i den teorien som er presentert over er dette aktiviteter som kan bidra til

deres identitetsutvikling. Jeg vil vise eksempler på dette når jeg presenterer datamaterialet mitt i kapittel 4.

### **3.4 Forebygging i skolen**

Som nevnt i innledningskapittelet har jeg valgt å fokusere på forebygging i stedet for behandling i praksisen min. Jeg mener som nevnt at et ressursorientert perspektiv på musikkterapi og teori om musikk og identitet kan være relevant i forhold til forebygging. Jeg vil nå gi en kort oversikt over noen aktuelle begreper når man snakker om forebygging i skolen for å vise dette. Jeg støtter meg her til Befring (2008:170-191) som skriver om ”Forebygging i en psykososial kontekst”.

Først vil jeg trekke frem det som Befring (2008) omtaler som ”den nye ungdomsalderen”. En utvidet skoleplikt og forventinger om videre utdanning skaper nye muligheter for noen, men også nye former for sårbarhet for andre. Skolekravene gjør at arbeids- og samfunnslivet blir mindre tilgjengelig for noen og kan dermed bli en problemskapende kraft som fører unge mennesker inn på uønskede spor. For noen tiår siden var det gode muligheter for å få seg arbeid også for dem som ikke lyktes i skolen. De som ikke behersker skolen i dag har i praksis ingen gode alternativer til skolegangen (Befring 2008:176-177). Det å jobbe forebyggende med alternative løsninger innenfor skolesystemet blir derfor viktig for å hindre at de som sliter faller helt utenfor.

Weissberg et al. (2003) har gjort en analyse av mange forebyggingsprogram der de påpeker nødvendigheten av et ”helhetsperspektiv” i forebyggende arbeid. Det pekes særlig på at et forebyggingsopplegg må:

- bygge på kunnskaper om risikoforhold og beskyttende faktorer i familie, jevnaldningsmiljø, skole og samfunn, sammen med en faglig innsikt om hva som faktisk bidrar til læring av holdninger og atferd hos barn og unge
- være alderstilpasset, langvarig og kulturelt adekvat
- legge stor vekt på læring av etiske verdier i dagliglivet, og læring av sosiale og emosjonelle ferdigheter
- utformes med en klar målsetting, ved en planlagt institusjonell praksis og med ulike former for miljøstøtte som kan stimulere til en optimal utvikling for hver enkelt

(Weissberg et al. 2003 i Befring 2008:179-180)

Dersom man jobber ut fra et ressursorientert perspektiv er det viktig å benytte seg av ungdommers ressurser i bred forstand. Som understreket over må et godt forebyggingsopplegg blant annet bygge på kunnskaper om beskyttende faktorer. Dersom man ser på disse beskyttende faktorene som en del av ungdommenes ressurser vil den ressursorienterte musikkterapien være et viktig bidrag til forebyggende arbeid. Hvis man bygger musikkterapien på ungdommenes egen musikkinteresse kan man også langt på vei sørge for at det forebyggende tiltaket er alderstilpasset og kulturelt adekvat. En ressursorientert musikkterapi kan med sitt fokus på samspillet mellom individ og samfunn være en type miljøstøtte som stimulerer til en best mulig utvikling for hver enkelt.

Videre peker Befring på at forebygging vil ha størst verdi når det satses på kompetansestyrking i bred forstand: *livskompetanse, etisk og moralsk kompetanse, handlingskompetanse, allmenn og individuell kompetanse og sosioemosjonell kompetanse* (Befring 2008:180). Slik som Ruud (1998) snakker om når han skriver om *følelsesbevissthet* kan musikken både utløse og artikulere følelsene våre. Laiho (2004) skriver at musikken også er en trygg måte å uttrykke seg på. Dette kan sees i sammenheng med utviklingen av den sosioemosjonelle kompetansen som blant annet handler om å kunne kontrollere egne impulser og følelsesuttrykk (Befring 2008:180). Når Befring snakker om livskompetanse sikter han blant annet til det å være en god aktør i eget liv og å ha positive holdninger til seg selv (Befring 2008:180). Som nevnt snakker Procter (2002) om hvordan man i empowerment er opptatt av å kunne ta egne valg og avgjørelser som fører til et bedre liv, noe som kan sees på som å være en god aktør i eget liv. Laiho (2004) peker på hvordan musikken kan være med på å styrke selvbildet vårt, og dermed skape positive holdninger til oss selv. Musikken kan på ulike måter styrke ungdommenes identitet slik at de kan ta avgjørelser med grunnlag i noe som er autentisk, og kan dermed føre til at avgjørelsene de tar får gunstige utfall for dem. I den allmenne og individuelle kompetansen ligger blant annet evnen til å utvikle egne talent- og interesseområder og kreative evner (Befring 2008:180). Det å lære mer om musikk eller lære å beherske et instrument, og dermed styrke sin musikalske identitet, kan være en del av å utvikle denne typen kompetanse.

Befring (2008) trekker frem motstandsdyktighet og resiliens som viktige begreper i forbindelse med forebygging. Ved å snakke om disse begrepene erkjenner man at det finnes kilder til motgang i barn og unges hverdag. For å lykkes må man møte utfordringene i hjem, skole og samfunn på en formålstjenlig måte (Befring 2008:183). Resiliens kan blant annet utvikles gjennom ”å lære seg formålstjenlige tolknings- eller attribusjonsmåter” (Skaalvik &

Skaalvik 2005 i Befring 2008:183). For ungdommene jeg har jobbet med kan dette for eksempel handle om å se på sine egne nederlag i skolegangen ikke bare som et resultat av sine egne feil og mangler, men også som en svikt i skolesystemet og apparatet rundt dem. En slik ekstern attribusjon kan beskytte disse ungdommene ved at den bevarer selvtilliten og pågangsmotet deres (Befring 2008:183). Masten, Cutuli, Herberts & Reed (2009) som skriver om resiliens nevner blant annet følgende egenskaper hos barn og unge kan fungere som beskyttende faktorer: Evne til selvregulering, positiv selvoppfattelse og positivt selvbilde, positivt syn på livet, verdsatte talenter både for seg selv og samfunnet, og nære relasjoner til kompetente, prososiale og støttende voksne (Masten, Cutuli, Herberts & Reed 2009:126). Dette er egenskaper man kan opparbeide seg gjennom for eksempel å delta på musikktilbudet. Rolvsjord snakker om hvordan det å bruke sine sterke sider og å utvikle ressursene våre kan sees i sammenheng med vår evne til å mestre motstand, slik resiliensforskningen informerer om (Rolvsjord 2008:126). En ressursorientert musikkterapi kan dermed gjøre ungdommer bedre rustet til å møte en krevende hverdag. Et fokus på å styrke ungdommenes identitet gjennom musikk, vil også kunne bidra til et mer positivt selvbilde og et positivt syn på livet.

Musikkterapien kan være en arena der ungdommene får muligheten til å utvikle mange former for kompetanse som kan gjøre dem bedre rustet til å møte utfordringene i hverdagen. Dette krever at musikkterapeuten har kunnskaper nok om risikoforhold og beskyttende faktorer som omgir ungdommene. Det at mange ungdommer i utgangspunktet er interesserte i musikk, gjør at det blir lettere å utforme tiltak som er alderstilpasset og kulturelt adekvat. Gjennom utøving av musikk og tekstskriving kan ungdommene tilegne seg noen formålstjenlige tolknings- eller attribusjonsmåter.

### **3.5 Oppsummering**

Jeg har nå presentert teori som handler om *ressursorientert musikkterapi*, *musikk og identitet* og *forebygging i skolen*, og forsøkt å vise hvordan dette kan være relevant i forhold til mitt arbeid med ungdommer. I dette arbeidet har jeg funnet frem til at det finnes gode argumenter for å benytte seg av et ressursorientert perspektiv på musikkterapi i en forebyggende kontekst. Identitet er et relevant begrep både i forhold til ressursorientert musikkterapi og forebygging, spesielt i ungdomstiden.

Før jeg begynner med å presentere datamaterialet mitt vil jeg oppsummere og sammenfatte noen av begrepene jeg har presentert i dette kapittelet. Som beskrevet når Befring (2008) snakker om den nye ungdomsalderen, stiller samfunnet i dag store krav til skolegang og

utdanning som en del ungdommer sliter med å oppfylle. En viktig målsetting i arbeidet med ungdommer er å satse på kompetansestyrking i bred forstand. Med utgangspunkt i *empowermentfilosofien* og et ideal om *medbestemmelsesrett* burde de forebyggende tiltakene som blir igangsatt for ungdommer være i deres interesser, med sikte på at de skal få benytte seg av *ressursene* sine. Slik jeg har vært inne på tidligere kan musikken være en kilde til både å gi ungdommene tilgang til ressurser, og til kompetansestyrking på flere nivå.

Gjennom en *ressursorientert musikkterapi* (Rolvsjord 2008, 2010) kan ungdommene være med på å påvirke sin egen hverdag og utvikle sine sterke sider og ressurser. Dette kan med bakgrunn i litteraturen som er presentert i dette kapittelet gi muligheter for *empowerment* og økt *resiliens*. Musikken kan også gi ungdommene tilgang på noen beskyttende faktorer som gjør at de kan mestre utfordringer i hverdagen på en bedre måte. Ved å betrakte musikken som en helseressurs kan man sett fra et *salutogent perspektiv* og den ressursorienterte musikkterapien gi ungdommene positive lærings- og mestringsopplevelser med bruk av musikk, som kan føre til en mer positiv helse.

Jeg har sett på hvordan musikken kan bli en del av ungdommenes identitet, som kan brukes både til å forstå virkeligheten, seg selv, og til å markere hvem de er. Det å styrke ungdommenes identitet gjennom tilgangen på musikk vil være med på å utføre et av kravene som er beskrevet i læringsplakaten som jeg så på i innledningskapittelet. Når man ser på sammenhenger mellom musikk og identitet er *følelser* et viktig begrep. I dette kapittelet har jeg sett hvordan musikken kan fungere som et *selvstyrkende objekt* i vanskelige situasjoner, eller gi velvære og trivsel i hverdagen (Laiho 2004). Viktigheten av å gi ungdommene trivsel i hverdagen er også beskrevet i læringsplakaten. Musikken kan også være en kilde til å arbeide med, endre eller romme følelser, den er et mye brukt middel for humørregulering (Laiho 2004, Saarikallio 2011), og kan stimulere, artikulere eller utløse følelser hos oss (Ruud 1997). Ved å snakke om begrepet *affordance*, kan man betrakte musikken som en *medspiller*, i mange av de tingene vi gjør i hverdagen (DeNora 2000).

## 4.0 Presentasjon av datamaterialet

Etter analysen av datamaterialet sitter jeg igjen med to hovedtemaer. Det ene handler om ungdommenes bruk av musikk i hverdagen, det andre handler om erfaringer knyttet til deltakelse på musikktilbudet. I dette kapittelet vil jeg presentere disse to temaene og vise til eksempler fra datamaterialet. Jeg vil starte med å se på hvordan ungdommene beskriver bruk

av musikk i hverdagen før jeg konsentrerer meg om deres fortellinger knyttet til deltakelse på musikktilbudet. Underveis i presentasjonen vil jeg se på datamaterialet i forhold til noe aktuell litteratur, for å sette det inn i en større sammenheng.

De to informantene kom med forskjellige beskrivelser av de temaene vi snakket om i intervjuene. Noen synspunkt stemte godt overens, mens andre var veldig ulike. En annen egenskap ved datamaterialet er at det ene intervjuet er mye lengre enn det andre. Den ene deltakeren kom med lenger og mer utfyllende svar på spørsmålene enn den andre. Det kan være flere grunner til dette. Det kan enten skyldes at relasjonen mellom meg som intervjuer og deltakerne var forskjellig, eller at den ene deltakeren rett og slett ikke kom på så mye å si i intervjusituasjonen. Siden det ene intervjuet er lengre enn det andre og inneholder større mengder informasjon vil dette også ta noe større plass i presentasjonen av datamaterialet. Jeg vil likevel presisere at begge deltakerne kom med like ”viktige og relevante” beskrivelser i sine intervjuer.

Analysen har som vist under resultert i to hovedtemaer, med henholdsvis fire og tre kategorier. Jeg vil presentere datamaterialet slik:



Figur 3, Presentasjon av datamaterialet

Denne inndelingen skaper et skille mellom ungdommenes beskrivelser av bruk av musikk i hverdagen der musikkterapeuten ikke er involvert, og ungdommenes beskrivelser av musikktilbudet med en musikkterapeut. En av de tingene jeg ønsker å undersøke i denne studien er om det er noen sammenheng mellom måten ungdommene bruker musikken på i hverdagen og måten de beskriver musikktilbudet, og om denne koblingen eventuelt kan og bør styrkes.



## 4.1 Ungdommenes bruk av musikk i hverdagen

Jeg vil som nevnt starte med å presentere ungdommenes fortellinger om bruk av musikk i hverdagen. Det er da i hovedsak tre tema som det snakkes om i intervjuene. Dette dreier seg om å lytte til musikk, hvordan musikken kan påvirke humør og stemning, og om hvordan musikk er noe man kan dele med andre.

### 4.1.1 Musikklytting

Det første jeg ønsker å belyse fra datamaterialet mitt, er at ungdommene bruker ganske mye tid på å lytte til musikk. Deltaker 1 blir her spurt om hvor mye hun hører på musikk.

I: Hvor mye hører du på musikk i løpet av en dag?

D1: Jeg hører så mye som mulig på musikk...

I: Betyr det at du liker ganske godt å høre på musikk?

D1: Ja, jeg hører mye på musikk.

I: Er det for eksempel snakk om en time til dagen eller er det snakk om seks timer?

D1: Nei...jeg har som oftest musikk i ørene. Ikke så mye når jeg er på skolen, men ellers.

Vi ser her at deltaker 1 beskriver at hun hører så mye som mulig på musikk. Denne musikklyttingen foregår mest utenom skoletiden, med musikk på øret. Deltaker 2 blir stilt det samme spørsmålet i sitt intervju:

I: Hvor mye hører du på musikk i løpet av en dag?

D2: Sikkert fem-seks-syv timer for dagen. Det er en del.

Deltaker 2 forteller at han hører på musikk så mye som fem til syv timer om dagen. Begge informantene lytter altså mye til musikk i løpet av en dag. Musikklytting kan derfor sees på som en viktig fritidsaktivitet for disse ungdommene, som de bruker mye tid på. Mengden tid som blir brukt på musikklytting kan tyde på at det er høyt prioritert i hverdagen. Dette stemmer godt overens med forskning som er gjort på dette feltet. North, Hargreaves & O'Neill (2000) undersøkte betydningen av musikk blant engelske ungdommer mellom 13 og 14 år. Undersøkelsen viste at ungdommene foretrakk musikklytting fremfor en rekke andre innendørsaktiviteter, bortsett fra tv (North, Hargreaves & O'Neill 2000:267). Musikklytting er dermed en foretrukket måte å bruke fritiden som ikke brukes til andre aktiviteter på. Det stemmer godt overens med det deltaker 1 forteller her.

I: Når er det du hører på musikk da?

D1: Når jeg har fri. Når jeg sitter på bussen eller er hjemme. Hvis jeg sitter på dataen, så hører jeg veldig ofte på musikk.

(...)

I: Nei, men hvis du for eksempel sitter på bussen og hører på en sang, tenker du på noen spesielle ting da?

D1: Nei, det er litt underholdende, så får det tiden til å gå hvis jeg sitter på bussen eller venter på bybanen.

I: Hvorfor tror du tiden går fortere når du hører på musikk?

D1: Fordi det er gøy!

I: Det er gøy? Ja, det er vel kanskje det. Hva er det som er gøy når du hører på musikk?

D1: Det er noe, jeg vet ikke, det er underholdende, det kommer jo an på hvilken sang det er, men, ja, det er noe du liker å gjøre.

Deltaker 1 snakker om musikklytting som noe hun gjør for å få tiden til å gå, for eksempel når hun venter. Det å høre på musikk er hun synes er underholdende. Hun snakker om hvordan hun opplever at tiden går fortere når hun hører på musikk, fordi det er gøy. Jeg legger merke til en liten språklig detalj når hun sier at det å lytte til musikk er noe *du* liker å gjøre. Dette kan tolkes som at hun opplever at musikklytting ikke er noe som bare hun liker, men noe som de fleste liker å bruke tiden på. Det som kommer tydelig frem er at musikklytting er en lystbetont aktivitet for henne som hun gjerne bruker fritiden sin på. Deltaker 2 forteller også om sitt forhold til det å lytte til musikk. Han blir her spurt om hvorfor han blir så giret av dette:

I: Hva er det som gjør at du blir så giret av å høre på musikk?

D2: Nei altså det er bare en livsstil altså, jeg føler meg jævlig komfortabel når jeg hører på musikk. (...)

Deltaker 2 forteller at musikken har blitt en måte å leve livet på og at musikklytting er noe som gjør ham komfortabel. En slik beskrivelse av musikklytting kan tyde på at den er noe mer enn en fritidsaktivitet for ham. Det å knytte musikklyttingen til begrepet livsstil, sier noe om at dette er en del av hans identitet.

Deltaker 1 forteller at musikklytting først og fremst har verdi som underholdning og som en måte å fylle fritiden på. Laiho snakker om at musikken kan være en ressurs i hverdagen blant annet ved å være en motvekt til skolearbeidet og daglige rutiner. Musikken blir en måte å slappe av på og en måte å flytte tankene bort fra bekymringer (Laiho 2002 i Laiho 2004:57).

Deltaker 2 snakker om hvordan musikklyttingen blir en slags livsstil som gjør ham komfortabel. Musikklytting ser ut til å være en svært viktig ressurs i hverdagen for begge deltakerne, men på litt forskjellige måter.

Deltaker 1 snakker her om hvordan hun noen ganger bruker musikken til å roe seg ned:

I: Kan du si litt mer om det hvordan du kan bruke musikken når du skal sove?

D1: Den roer meg ned å får meg til å tenke på andre ting, og så trenger jeg ikke å bruke øynene slik at de får hvilt seg. Hvis jeg bare hører på noen sanger så roer jeg meg ned så får jeg sove lettere.

I: Så det er godt å bare få lyd, at du slipper å konsentrere deg om å se ting?

D1: Ja, og at jeg slipper å konsentrere meg om å tenke på forskjellige ting at jeg bare kan bli trøtt uten det.

Deltaker 1 sier her at musikken roer henne ned og får henne til å tenke på andre ting.

Musikken kan hjelpe henne til å få en pause fra tankene slik at hun greier å sove. Den fungerer bra for henne til dette formålet fordi hun slipper å bruke øynene som når man leser. Hun bruker musikken som et redskap som kan hjelpe henne til å sove. Skånland (2009) snakker om hvordan bruk av mp3-spilleren kan fungere som en form for musikalsk egenomsorg. Hun mener at mp3-spilleren kan hjelpe lytteren til å stenge omgivelsene ute og fokusere på sin egen tilstand, og dermed få en økt opplevelse av indre kontroll (Skånland 2009:128). Dette kan også sees i sammenheng med *affordance* som handler om hvordan vi kan bruke musikken som en medspiller (DeNora 2000), som i dette tilfellet hjelper henne til å roe seg ned.

Deltaker 2 var i sitt intervju svært opptatt av lyd kvalitet og av å lytte aktivt for å få med seg detaljene i musikken.

I: Lyd er viktig eller?

D2: Ja lyd er utrolig viktig altså. Hvis ikke du får med deg selve kvaliteten så er det nesten ikke noen vits for da blir det bare skurring i bakgrunnen. Og det er ikke noen vits. Du må liksom, når du hører mellom musikk så må du høre mellom hver eneste tone. Du hører flere ganger den samme sangen, men du legger merke til flere og flere ting mellom sangen. Til slutt så hører du jo på hvordan bassen er, hvordan alle de andre instrumentene i bakgrunnen er, og deretter setter du sammen beaten og hører hele for da greier du å følge med hele greien og hører hvor fantastisk beaten egentlig er og hvor utrolig det egentlig er blitt laget.

Deltaker 2 viser her at han lytter til musikken veldig aktivt. Han lytter oppmerksomt til nyanser i musikken, i tillegg til å lytte på helheten. Han forteller om hvordan han lytter til en sang mange ganger. Han lytter mellom hver eneste tone, på hvert instrument, på rytmen, og separerer forgrunnen og bakgrunnen i musikken. Til slutt setter han alle inntrykkene sammen slik at han virkelig greier å følge med i musikken og forstå hvilken kvalitet den har. Ved å lytte på denne måten blir musikken noe annet enn et produkt som brukes for å oppnå en ønsket stemning eller effekt. Det kan virke som om deltaker 2 er mer opptatt av musikken som fenomen. Han beskriver lyttingen som en prosess der målet er å få best mulig utbytte og forståelse av musikken. Denne oppmerksomheten for detaljer gjør at lyd kvaliteten er veldig viktig for ham.

Jeg så tidligere at deltaker 2 brukte ordet *utrolig* når han snakket om musikken han lytter til. Han beskriver også at han noen ganger opplever fysiske reaksjoner på musikken:

I: Kan du merke av og til at det skjer ting i kroppen din for eksempel når du hører på musikk?

D2: Det kribler litt og du får nesten gåsehud av noen sanger som er triste og det liksom er helt sykt hvordan noen kan oppleve. Får liksom gåsehud av at noe som er så trist kan skje med en annen person. Eller så kan du få gåsehud av at den sangen var knasen liksom, bare dritgod og bra. Og du blir utrolig glad og forskjellige ting.

Når deltaker 2 hører på musikk kan han oppleve at noen sanger gjør at det kribler litt, og at han får gåsehud. Han forteller om hvordan disse reaksjonene noen ganger kommer som et resultat av at han opplever en innsikt i noe som er trist i musikken. Andre ganger kan disse reaksjonene komme fordi en låt er veldig bra og gjør ham i godt humør. Denne typen opplevelser tyder på at musikken har en sterk påvirkning på ham, som det kan være interessant å finne ut mer om. Det har blitt gjort en del forskning på hvordan musikken påvirker oss. Blood & Zatorre (2001) har undersøkt hva som skjer når man får frysninger av musikk. Etter å ha foretatt målinger av hjertefrekvens, elektromyografi (EMG), pust, elektrodermal respons og hudtemperatur samtidig som at forsøkspersonene ble utsatt for musikk som gav dem frysninger. De kom frem til at man ved å lytte til musikk man liker godt kan vekke samme typer reaksjoner som man opplever ved inntak av mat, i forbindelse med sex, eller ved bruk av narkotiske stoffer, noe som påvirker belønningssystemet vårt (Blood & Zatorre 2001:11823). Undersøkelsen bærer tydelig preg av at forfatterne har en medisinsk bakgrunn, men det er likevel verdt å legge merke til at musikklytting kan være knyttet til belønningssystemet vårt. Ruud (1997) skriver om høydepunktoplevelsen når han skriver om *det transpersonlige rom*. Slike høydepunktoplevelser kan blant annet beskrives med ord som *utrolige* og han betrakter fysiske reaksjoner på musikk, som gåsehud, som en del av høydepunktoplevelsen. Deltaker 2 ser ut til å oppleve noe som kan sees på som høydepunktoplevelser når han hører på musikk han liker.

#### **4.1.2 Musikk og humør**

Begge mine informanter snakker om erfaringer der musikken påvirker humøret. De forteller om hvilken type musikk de liker å høre på når de er i forskjellige typer humør og om hvordan musikken kan påvirke dem. Under dette punktet vil jeg vise deres fortellinger om sammenhenger mellom musikk og humør.

Deltaker 1 snakker om bruk av musikk på fest, og velger i den sammenheng å fortelle om hvordan musikk kan påvirke humøret hennes.

I: Ja. Blir musikken bare en slags bakgrunnsstøy?

D1: Ja. Men hvis jeg for eksempel er lei meg så kan jeg høre på musikk og bli i bedre humør.

I: Er det noen spesielle typer sanger du liker å høre på da hvis du er lei deg og har lyst til å bli i bedre humør?

D1: Jeg har hørt at noen folk hører på triste sanger når de er lei seg.

I: Ja...

D1: Det skjønner ikke jeg. Jeg må høre på veldig glad musikk når jeg er lei meg.

Deltaker 1 forteller her at hun noen ganger opplever å bli i bedre humør når hun lytter til musikk. Selv om hun har hørt at noen velger å høre på trist musikk når de er lei seg, opplever hun at det er "glad" musikk som gjør henne i bedre humør når hun er lei seg. Dette kan tyde på at humøret hennes tilpasser seg etter stemningen i sangen. Hun prøver her å forklare hva det er som gjør at en sang kan oppleves som glad:

I: Hva er det som kan gjøre det tror du, at en melodi er glad eller trist?

D1: Det er mer tempo og liv i glade melodier, kanskje. Det kan være det i triste melodier også. Jeg er egentlig ikke helt sikker...på hva som gjør det. Det har vel litt med teksten å gjøre også.

I: Er det sånn at hvis du hører på en glad sang med en glad melodi og en glad tekst. Er det sånn at, hva tror du det er som gjør at du blir gladere av det?

D1: Det er bare noen få sanger jeg blir glad av. Det har ikke noe med om de handler om glade ting eller ikke tror jeg. Men det er gjerne sånne...jeg vet ikke helt...gladsanger.

Hun gir uttrykk for det kan være litt vanskelig å sette fingeren på nøyaktig hva det er som gjør at man blir glad av en sang. Både teksten og melodien kan ha elementer i seg som påvirker humøret. Hun mener at det er noen sanger som bare er gladsanger, og som gjør at hun blir i bedre humør. Selv om musikken kan ha denne effekten, er dette likevel ikke noe hun bruker bevisst når hun er lei seg:

D1: ... Sånn selv om mye glad musikk gjerne gjør meg gladere, så betyr ikke det at det er det jeg gjør når jeg er lei meg.

I: Nei..

D1: For å bli bedre av den sangen.

I: Så du bruker på en måte ikke musikk bevisst for å forandre humøret da?

D1: Mmm, nei.

I: Men det er noe som kan skje av og til likevel uten at du egentlig tenkte på at det var det som skulle skje?

D1: Ja, selvfølgelig kan det det.

Deltaker 1 forteller her at hun ikke alltid hører på musikk når hun er lei seg, selv om musikken noen ganger gjør henne gladere. Musikken kan likevel noen ganger ha denne effekten uten at hun tenker på det. Hun bruker altså ikke musikken bevisst som et verktøy i forbindelse med humørregulering.

Deltaker 2 snakker også om hvordan musikken kan påvirke humøret når han blir spurt om hvordan han foretrekker å lytte til musikk:

I: Hvilken måte foretrekker du å høre på musikk på? Hva er det beste?

D2: Det beste er med litt sånn lyse toner, altså ikke sånn slags mørke toner for det blir litt sånn, det er litt mer negativt. Men hvis du tar sånn og blander mellom lyse og mørke toner men har mest lyse, så blir det litt sånn, det har en litt sånn effekt sånn at du blir, tenker annerledes og blir mer glad. I stedet for å bli trist å deprimert så ser du litt mer fram og målsetter deg mye mer. Man blir gladere.

Deltaker 2 snakker hvordan han blir påvirket av *lyse toner* og *mørke toner* i musikken. Han forteller at de lyse tonene blir forbundet med noe positivt. De kan forandre måten du tenker på å gjøre at du blir i bedre humør, mens de mørke tonene blir forbundet med noe negativt. Det er likevel ikke nødvendig å utelukke de mørke tonene helt fra musikken. Hvis man blander det mørke og det lyse med mest vekt på det lyse, gjør dette oss gladere. Jeg velger å tolke begrepene *lyse toner* og *mørke toner* som beskrivelser av stemningen i musikken. På samme måte som deltaker 1 opplever deltaker 2 at det er en positiv stemning som gjør at man blir i bedre humør.

Begge informantene forteller at musikken noen ganger kan påvirke humøret i en positiv retning. Musikken kan i noen tilfeller også ha en motsatt effekt slik deltaker 2 forteller om her:

D2: Jeg tror nok det er de tonene som får frem følelsene. Noen er lyse toner, det er sånne fine lyse toner, de blir du mer glad av. Så kommer de mørke tonene, de blir litt mer sånn trist å deprimert av. Jeg synes ikke det er så bra med de triste, fordi... Hvis du er deprimert fra før av for eksempel, så blir du kanskje ti ganger mer deprimert. Så jeg synes det er ikke så bra da men. Det er litt forskjellig variert. Hvis du er i godt humør og hører litt trist musikk så gjør det ingenting. Men hvis du er litt trist så er det ikke akkurat det smarteste du gjør.

I: Så det funker ikke så bra for deg?

D2: Nei, ikke for meg og generelt ikke for andre jenter og gutter. Hvis de er deppa fra før av så hjelper det ikke akkurat å høre på musikk som du blir enda mer deppet av. De gir jo ikke noen mening da skader de jo på en måte seg selv.

Deltaker 2 forteller her at å høre på trist musikk når man er deprimert noen ganger kan forsterke de negative følelsene. Hvis man derimot er glad, vil litt trist musikk ikke gjøre noen skade. En måte å forstå deltaker 2 på kan være å si at den triste musikken kan *forsterke* de negative følelsene man har fra før av. Laiho snakker om hvordan musikken kan endre vår emosjonelle opplevelse eller hjelpe oss til å takle allerede eksisterende følelser. Ved hjelp av musikken kan vi identifisere, forstå, intensivere, endre, kommunisere, nyte, slippe og regulere ulike emosjonelle tilstander (Laiho 2004:56). Musikken kan altså både hjelpe oss til å

håndtere følelsene våre, samtidig som den kan intensivere dem. Denne vanskelige balansegangen mellom å romme og forsterke følelser krever en bevissthet rundt måten vi lytter på og om hvordan musikken påvirker oss.

Saarikallio (2007) skiller mellom tre måter musikken kan påvirke humøret hos ungdommer. Den kan enten få dem til å føle seg bedre, gjøre de eksisterende følelsene mer intense, eller gi en økt forståelse av opplevelsen deres (Saarikallio 2007:30). Begge mine informanter forteller at glad musikk kan gjøre dem i bedre humør. Deltaker 2 er opptatt av at musikken kan gjøre eksisterende følelser mer intense. Han snakker også om at musikken ”har en litt sånn effekt sånn at du blir, tenker annerledes og blir mer glad. I stedet for å bli trist og deprimert så ser du litt mer fram og målsetter deg mye mer”. Musikken endrer måten han tenker på og gjør at han i større grad setter seg mål, noe som kan være et resultat av en økt forståelse av sin egen situasjon.

Som nevnt i teorikapittelet snakker Ruud (1997) om hvordan musikken kan stimulere og utløse følelsesreaksjoner, og dermed henger sammen med identitetsutvikling. Måten informantene bruker musikken på for å regulere følelsene sine kan dermed være viktig i forhold til deres identitetsutvikling. Det å sette følelsene i sammenheng med musikken kan bidra til en økt *følelsesbevissthet* hos ungdommene.

#### **4.1.3 Musikk og personlighet**

Deltaker 1 snakker om hvordan musikk og klesstil ofte kan påvirke måten vi oppfatter andre.

I: (...) Sånn som hvis jeg sier at en person hører på svart metal. Hva tror du folk tenker om den personen da?

D1: At de er litt sånn selv. Gjerne litt sånn... ja, du skjønner jo hva jeg mener. Hvis du er på en konsert med sånn black metal folk så er jo alle litt sånn svarte typer. Gjerne. Men så finnes det jo folk som, gjerne går i sånn svarte klær og sånt som hører på, ja sånn, Justin Bieber.

Deltaker 1 snakker om hvordan musikken man hører på noen ganger hører sammen med en bestemt klesstil. Hun påpeker at man ofte gjør seg opp en mening om folk, ut fra måten de kler seg på, og musikken de hører på. Det er likevel ikke alltid at våre antakelser stemmer. Ruud (1997) sier at man til en viss grad kan knytte stereotypier til bestemte musikkjangere, men at noen er mer profilerte enn andre. Deltaker 1 reflekterer også over et par eksempler på slike stereotypier:

D1: Nei, jeg vet ikke helt. Hvis du hører på rock og sånt så tror folk gjerne ofte at du er en pønker, selv om jeg hører jo på rock, men jeg er ikke en pønker.

I: Nei.

D1: Og hvis du hører på listepop så er du en fjortis, for eksempel. Men det finnes jo folk som liker listepop.

Det er lett å kjenne seg igjen i slike stereotyper som deltaker 1 gir eksempler på. Selv om man noen ganger kan se at det finnes et visst mønster i hvilken musikk man hører på, hvordan man kler seg, og hvem man er som person, skal man med bakgrunn i det deltaker 1 forteller være forsiktig med å trekke konklusjoner om andres personlighet basert på slike stereotyper. Dette er noen man også bør være oppmerksom på som musikkterapeut når man møter ungdommer.

Deltaker 2 snakker om hvordan han bruker musikken til å si noe om hvem han er som person, og om hvordan han tenker.

I: Hva prøver du å formidle når du lager musikk?

D2: (...) Kanskje folk ikke får det gjennom å prate, men musikk kan faktisk få folk til å tenke annerledes, utrolig nok. Og så synes jeg at, jeg vil at folk skal ha det bra, jeg synes ikke at folk skal ha det dårlig. (...) Selv om enkelte mennesker er forskjellige. De kan jo ikke noe for det. Det kommer an på hvordan de er født, hva foreldrene har gjort, hvordan..., har foreldrene gjort en god jobb, gjort en dårlig jobb? Og så det barnet når det er lite, og foreldrene ikke har gjort en god nok jobb. Så blir foreldrenes problem til barnas problem i ettertid. (...) Da synes jeg man burde si at, vet du hva, det er ikke noe galt med deg, men du kan komme videre hvis du jobber hard nok. (...) Ikke si at, nei du kan gjøre det bedre eller du gjør det ikke godt nok, du burde være mer lik han, du burde være lik han. (...) Noen kan liksom fortelle ting å gjøre det, og vise at de er glad i dem, men det er de som må gjøre arbeidet. Med seg selv.

Deltaker 2 snakker om hvordan han kan bruke musikken til å fortelle andre om hvordan han mener at man kan få det bedre. Han forteller om hvordan han mener at ingen mennesker fortjener å ha det vondt og om hvordan ting i oppveksten som man ikke har kontroll over kan få konsekvenser senere i livet. Han bruker musikken til å formidle at de som har det vanskelig ikke trenger ikke høre om alt de gjør galt, de trenger heller ikke å høre om hvordan de burde være. Det de trenger er støtte slik at de kan gå videre. For å komme videre mener han at man er nødt til å arbeide med seg selv. I teorikapittelet så vi hvordan Ruud (1997) snakker om *autentisitet* i musikken og om hvordan vi kan bruke musikken til å opparbeide en selvstendighet og et selvilde som er i pakt med egne erfaringer i livet. Når deltaker 2 lager musikk kan det virke som om han er svært opptatt av denne autentisiteten, at musikken skal uttrykke noe som han virkelig kan stå inne for. Dette synet på musikk understrekes også her når han blir spurt om han viser hvem han er gjennom musikken.

I: Så du viser liksom litt hvem du er da gjennom musikk?



D2: Ja, altså rett og slett. Folk viser hvordan de er. Altså noen synger om bare dritt. Da viser de egentlig at de egentlig ikke er så interessert. De gjør det bare for å få oppmerksomhet og for å bli populær. Med enkelte som synger fine melodier og kommer seg videre ser opp mot ting og målsetter seg. Det er de som jeg synes burde få ut plater og sånn fordi at det er de som gir håp til mennesker og folk og så videre. Så da viser de egentlig hvilken som helst person de er når de skriver sånn. For da er det sånn de tenker og sånn de er.

Deltaker 2 forteller her at det å vise hvem man er gjennom musikk er noe folk gjør. Noen lager musikk som ikke har noe innhold som er viktig for dem, har bare til hensikt å gi dem oppmerksomhet og gjøre dem populære. Han mener at det er de som synger om noe som er viktig for dem og som kan gi andre mennesker håp, som burde få gi ut musikk. Dette kan sees i sammenheng med begrepet autenticitet. Deltaker 2 legger vekt på at de som er autentiske er de som burde gi ut plater. Videre sier han at musikken, så lenge den er autentisk, kan handle om hvilke personligheter som helst, fordi man i musikken kan si noe om hvordan man tenker og om hvordan man er.

#### **4.1.4 Musikk i samvær med andre**

Musikk er ikke bare en individuell interesse, den er også ofte knyttet til en kontekst. Dette er noe som også viser igjen i datamaterialet mitt. Informantene forteller om hvordan musikken kan være gjenstand for samtaler og en måte å være sammen på enten ved å utøve musikk eller ved å bruke musikken som ramme for sosiale aktiviteter. Jeg vil nå vise noen eksempler på dette.

Deltaker 2 beskriver hvordan det oppleves å snakke om musikk sammen med andre. Han får her spørsmål om hvordan han opplever det å snakke med folk som er musikkinteresserte:

I: Hvordan synes du det er å snakke med folk som er musikkinteresserte om musikk?

D2: Det er egentlig helt utrolig for da kan jeg dele tankegang og forskjellige metoder og forskjellige ting begge, erfaringer og litt forskjellig som folk har. Da kan du dele det og samle det sammen og da blir det til noe som er enda bedre som du ikke har tenkt på før.

Deltaker 2 snakker her om hvordan han ved å dele erfaringer og tanker med andre som har samme interesser kan komme frem til helt nye ting som han ikke har tenkt på før. Denne utviklende erfaringsutvekslingen ser han på som noe som er helt utrolig. Han forteller likevel at slike typer samtaler ikke er mulig med alle:

I: Det å snakke om musikk med venner er det noe du gjør ofte?

D2: Nei, egentlig ikke, men når vi først nevner det så gjør jeg det, men det er jo fordi at jeg ikke bare skal snakke om musikk, for da blir folk litt sånn lei. Så det kommer an på hvilke signaler de sender ut og sånn. Hvis det er en som er interessert i musikk så

snakker jeg i hytt og pine om musikk. Hvis det er en som er produsent eller en som rapper så snakker jeg stort sett bare om musikk. Men ellers så gjør jeg ikke det.

Deltaker 2 snakker her om at han leser signaler hos de han snakker med for å avgjøre om det er naturlig å snakke om sin interesse for musikk. For å unngå at folk skal bli lei av å høre på ham, styrer han unna musikksamtalene dersom han snakker med folk som ikke har en musikkinteresse som er på linje med hans. Det kommer likevel tydelig frem at samtaler, spesielt om rap og musikkproduksjon, er noe han liker svært godt. Det at han kan snakke i ”hytt og pine” om dette kan tyde på at han er veldig interessert og har masse kunnskaper om dette temaet.

Deltaker 2 trekker også frem gode opplevelser til det å lytte til musikk sammen med venner:

I: Hva er det som gjør at du blir så giret av å høre på musikk?

D2: (...) Og så det samme med venner og sånt. Du kan sette deg ned der å høre på musikk så kan de ha en kjempegod tid. Du kan skifte forskjellige temaer for du får mer, mye mer temaer, for du blir på en måte litt mer giret av ting og tang. Du får en slags annen tankegang i stedet for at det blir altfor stille.

Deltaker 2 mener at man helt enkelt kan ha en kjempegod tid sammen med venner når man lytter til musikk. Han forklarer dette med at musikken stimulerer tankene slik at man gjerne kommer inn på nye temaer og blir mer giret. Deltaker 2 snakker også om hvordan han mener musikken stimulerer fantasien og avverger at det blir for stille, noe som kan være mer kjedelig. Ved å lage en stimulerende ramme i møtet med andre kan musikken gjøre at man kan dele gode stunder sammen. Det å lytte til musikk i hovedsak for å ha en god stund sammen stemmer godt overens med undersøkelsen til North, Hargreaves & O'Neill (2000). Den viser at ungdommer som lytter til popmusikk blant annet ønsker å nyte musikken, være kreative og bruke fantasien, avverge kjedsomhet, og tilfredsstillende venner. Dette stemmer godt med hvordan deltaker 2 snakker om at musikken kan stimulere fantasien og avverge stillhet i samvær med venner.

Deltaker 1 peker på hvordan musikken kan være et utgangspunkt for fellesskap mellom mennesker. Hun snakker her om hvordan musikk bringer folk sammen på konserter:

I: Har du opplevd noen gang at musikken kan bringe folk tettere sammen?

D1: Ja, for eksempel, ikke på fest altså, men for eksempel på konserter...

I: Ja?

D1: som er i andre land og sånn så reiser mange rundt sammen for å høre på konserten. Selv om de ikke vet hva de sier, fordi de snakker andre språk.

I: Så da kommer man tettere sammen?

D1: Ja. Man hører på den samme musikken.

I: Så det er på en måte... er det sånn at musikken er et annet språk en det vi snakker?  
Går det an å si?  
D1: Ja, alle forstår det.

Deltaker 1 snakker her om hvordan folk på konserter kommer tettere sammen ved at de hører på den samme musikken. Musikken og konserten gjør at de har en felles opplevelse. Hun sier også noe om at musikken treffer oss på en annen måte enn det verbale språket og at musikk er noe alle kan forstå. Når Ruud (1997) snakker om *det sosiale rom* trekker han frem at man i musikken kan kommunisere verdier og tankemåter som tilhører et felleskap. Et konsertpublikum kan sees på som et slikt felleskap som samles rundt verdiene som hører til den musikken de lytter til.

Også deltaker 2 snakker om at man har et slags felleskap i musikken. I stedet for å knytte det til konserter er han opptatt av hvordan man lytter til hverandres musikk og blir inspirert av andre når man lager musikk:

I: Så det å dele det kan gjøre musikk enda bedre?  
D2: Det kan det. Hvis du samarbeider med noen så kan det være veldig bra og, men noen jobber selvfølgelig best alene da. Men de som jobber alene, hvor får de ideene fra da? De jobber på en måte ikke alene, fordi hvis de jobber alene så hører de på forskjellige sanger som andre har laget. Så egentlig får de ideer fra andre. Men de snakker ikke direkte til de eller samarbeider med de, men de får ideer fra andre. Så jeg synes egentlig; alle hjelper alle egentlig når det gjelder musikk selv om de ikke kjenner de.

Han sier her at både det å samarbeide og det å jobbe alene kan være veldig bra. Selv om man jobber alene, vil man være en del av et større fellesskap fordi man får ideer og inspirasjon ved å høre på musikk som andre har laget. Han ser på det som at alle hjelper alle når det gjelder musikk, selv om man ikke kjenner hverandre. Dette fellesskapet som deltaker 2 snakker om oppstår ikke gjennom direkte samtaler eller samarbeid, men gjennom utveksling av låter.

Deltaker 2 snakker også om sine erfaringer med å lage musikk sammen med andre. Han blir her spurt om hva dette gjør med relasjonen til den man arbeider med:

I: Hvilket forhold får man til folk gjennom å drive med musikk sammen?  
D2: Du får et ganske godt forhold, altså, du kan for eksempel tulle litt med musikken og så lage kruseduller (ler litt). Altså selv om det ikke blir hundre prosent bra så kan vi sitte å le og tenke ”å herregud”. Så kommer du opp med en bedre beat eller låt senere så tenker du dette var bedre, men vi hadde det skikkelig gøy selv om den beaten ikke var så veldig bra. Det er liksom den tiden vi deler og liksom samværet og alt du deler med den andre personen. Sammen med et annet menneske generelt.

Deltaker 2 snakker om hvordan det å lage musikk sammen med noen tilbyr muligheter til å tulle litt med musikken, og til å le av det man lager sammen. Han beskriver her noe som høres ut som et godt forhold til en annen person preget av humor, samarbeid og samvær. I dette utsagnet setter han musikken litt til siden, og benytter anledningen til å si noe om betydningen av å tilbringe tid sammen med et annet menneske. Han forteller om hvordan musikken kan gi et felles fokus, noe å være sammen i. Slik peker han på at det kanskje ikke er selve resultatet som er det viktigste når man lager musikk sammen, men minnene og fellesskapet som man deler. Sangene kan i slike tilfeller bli fysiske minner om gode opplevelser i samvær med andre.

Deltaker 2 snakker om hvordan musikken kan være en del av både oppturer og nedturer. Ved nærmere gransking av dette begynner han å snakke om hvordan musikk og minner kan henge sammen:

I: Så musikk kan gi deg både oppturer og nedturer?

D2: (...) Altså, i musikk så deler du minner og tid. For eksempel, det er ikke så lett å huske på enkelte ting du har gjort med forskjellige venner eller slektninger og sånn. Hvis du hører på musikk samtidig som du har gjort det. Når du hører på den sangen så vil spesielt den sangen bli bundet sammen med det minnet. Og da blir det liksom, hver gang du hører på den sangen så husker du det nøyaktig som om det skulle være i går, tenker jeg.

Deltaker 2 forteller om hvordan man deler minner og tid i musikken. Han beskriver hvordan enkelte sanger blir bundet sammen med minner om ting man gjør sammen med venner og slektninger. Når han hører disse sangene i ettertid kommer også minnene tilbake, og kan da gjenoppleves som om de var ”i går”. Ruud (1997) snakker om musikken som et minnedepot. Han mener at biografiske og kulturelle temaer klinger med når man gjenopplever musikk som man forbinder med viktige biografiske hendelser. Musikken kan slik bli et kart over ens egen virkelighet (Ruud1997:209). Deltaker 2 forteller om hvordan han bruker musikken til å huske enkelte hendelser som ellers ville vært vanskelige og huske, slik at musikken blir som et kart. I *tidens og stedets rom* snakker Ruud (1997) om meningsfulle øyeblikk. Deltaker 2 gir her et eksempel på hvordan musikken og situasjonene blir bundet sammen, til noe som kan betraktes som et meningsfullt øyeblikk.

#### **4.2 Ungdommenes erfaringer knyttet til musikktilbudet**

Jeg vil nå bevege meg videre til å fokusere på ungdommenes fortellinger knyttet til å delta på musikktilbudet. I intervjuene ble ungdommene spurt om å dele sine erfaringer med sin egen deltakelse og det å arbeide sammen med en musikkterapeut.

#### 4.2.1 Utbytte av musikktilbudet

I intervjuene ble ungdommene spurt om hvilket utbytte de selv kunne merke i forhold til musikktilbudet. Jeg vil nå presentere noen av erfaringene de fortalte om.

Noen ungdommer kommer til musikktilbudet med et ønske om å lære seg å beherske et instrument eller for å lære nye ferdigheter i musikkrommets studio. Deltaker 1 forteller i sitt intervju om hvordan musikktilbudet var en mulighet for henne til å lære nye ferdigheter:

I: Vi har jo hatt noen musikktimer her nede i kjelleren. Har du følt at du har fått noe ut av det?

D1: Mmm (bekrefter)

I: Kan du fortelle litt om det?

D1: Lært å improvisere mer kanskje... Lært sånn, ja, jeg har jo lært å spille mer og. (...)

I: Er det andre ting vi har gjort her nede som du kan huske at du tenkte å det var gøy eller å det var kult?

D1: Det var litt gøy å redigere å finne sånne skarpe noter når vi spilte inn ting. Finne ut hvordan vi gjorde det og hvordan vi redigerte en sang.

I: Ja.

D1: Kanskje ikke hvordan vi redigerte en sang, men hvordan vi redigerte et instrument eller en melodi.

I: Da snakker du om når vi satt og jobbet i studioet? Ja. Når du skulle finne et punkt der det var ulyd?

D1: Ja. Det var interessant.

På spørsmål som handler om utbytte og hva som var gøy reflekterer deltaker 1 over det å lære nye ferdigheter. Hun trekker frem at hun føler at hun har blitt flinkere til å spille og improvisere. I tillegg trekker hun frem arbeidet vi har gjort med lydproduksjon i hjemmestudioet. Hun gir uttrykk for at dette var en interessant opplevelse. Videre blir hun spurt om hun synes det å jobbe i studio kan sammenlignes med å spille:

I: Blir det noe av det samme som å spille, å sitte å jobbe med musikk på en datamaskin, eller er det noe annet?

D1: Jeg vil si at det er noe annet. Altså begge har jo med musikk å gjøre, men det er jo noe annet og, å sitte sånn på dataen enn å spille.

(...)

I: Hva liker du best av å jobbe med musikk på data eller piano?

D1: Av å sitte på data å redigere og å spille?

I: Ja.

D1: Sikkert å spille.

Deltaker 1 skiller mellom det å spille musikk og det å jobbe med musikk i hjemmestudioet. Selv om begge deler handler om å lage musikk foretrekker hun å spille musikk ved å bruke musikkinstrumenter. Musikkteknologi er nytt og spennende verktøy, og er på god vei inn i musikkterapien (Kolstad 2008). Det er, med bakgrunn i det deltaker 1 forteller, viktig at man

holder muligheten åpen for å bruke vanlige musikkinstrumenter og tradisjonelle metoder som improvisasjon selv om det er lett å tenke at ungdommer vil bli veldig fenget av det å bruke teknologi. Arbeidet i hjemmestudio har vært et bidrag som hun setter pris på, men selve spillingen er det hun likte best.

Deltaker 2 snakker i sitt intervju om hvordan musikken kan gi ham mer energi og overskudd til å komme seg gjennom hverdagen. Han blir her spurt om hvordan han føler seg etter at han har vært på musikkterapi:

I: Kan du merke av og til når du har vært her nede at du jobber annerledes når du kommer opp i klassen igjen?

D2: Ja, altså jeg gjør nok det. Jeg får mer energi og så blir jeg mer engasjert i tingene jeg gjør. Du mister jo litt lærdom hvis du hører på musikk samtidig som du jobber, men hvis du tar en pause og hører på musikk og så går du rett på jobbingen. Da får du liksom den samme effekten på en måte. Du blir glad og har lyst til å arbeide, og få ut noe.

Deltaker 2 kan fortelle at han får mer energi og blir mer engasjert i tingene han gjør. Han opplever at musikktilbudet fungerer som en pause fra arbeidet som gir ham energi, slik at det blir lettere å gå i gang med arbeidet. Han kan også oppnå den samme effekten ved å lytte til musikk. Det er vanskelig å både lytte til musikk og jobbe med skolearbeid samtidig, men lyttingen kan fungere bra som små pauser. Musikken gjør at han blir glad, og får dermed lyst til å arbeide. Dette kan si noe om at trivsel i hverdagen er en viktig faktor for å oppleve motivasjon til arbeidet. Som vi så i innledningen er trivsel også vektlagt i læringsplakaten (UD 2012).

#### **4.2.2 Prøving og feiling**

Musikktilbudet var et tilbud som var åpent for alle elevene ved skolen og det ikke var noe krav om forkunnskaper. Det ble heller ikke foretatt noen form for måling av kunnskaper eller progresjon, slik som man gjør i skolefagene. Musikktilbudet skiller seg dermed ut fra resten av skolehverdagen slik deltaker 1 setter fingeren på her:

I: Ok. Er det noen ganger du har vært her da du tenkte at, oi, i dag fikk jeg det virkelig til eller motsatt, at i dag fikk jeg ingenting til?

D1: Jeg husker ikke... det har jo vært kjekt å være her nede, men... Jeg vet ikke helt. Det går på en måte ikke an å gjøre så feil her nede.

I: Nei.. Hva er det som gjør det da at det ikke går an å gjøre feil?

D1: Det er jo ikke noen fasit, gjerne.

(...)

I: Tror du at du hadde syntes at det var vanskeligere å spille hvis det var sånn at du kunne gjøre feil?

D1: Jeg kan jo gjøre feil når jeg spiller, men gjerne ikke på samme måten som i andre fag.

I: Hvilke fag tenker du på da for eksempel?

D1: Nei, teoretiske fag.

Deltaker 1 påpeker her at hun opplever at det ikke går an å gjøre så mye feil på musikktilbudet. Hun begrunner dette med at det ikke finnes noen fasit for de tingene man jobber med der. Det går likevel an å spille feil, men dette oppleves på en annen måte enn hvis man gjør feil i teoretiske fag. Det at hun ikke husker noen situasjoner hvor hun ikke mestret noe kan komme av denne følelsen av at feilene ikke er så viktige. Hun sitter derimot igjen med en følelse av at det jevnt over har vært gøy å delta. Fokuset på prøver og tester i skolen kan oppleves som demotiverende og kontrollerende for elevene, med mindre de sier noe om hva elevene kan, og hva de kan gjøre for å videreutvikle sine kunnskaper (Heitmann 2011:35). Når man spiller musikk kan man velge å fokusere på hva som er bra i musikken og hva man kan videreutvikle, i stedet for å fokusere på hva som er feil. En slik måte å jobbe på kan være en god motvekt til teoretiske og prestasjonsrettede fag som for eksempel matematikk. Det ressursorienterte perspektivet kan derfor være hensiktsmessig for musikkterapeuter i skolen. Ved å fokusere på ungdommenes styrker og ressurser kan man gi dem gode erfaringer der de kan oppleve å være kompetente og aktive aktører i sin egen utvikling.

Også deltaker 2 ser ut til å sitte igjen med en opplevelse av at det er rom for å prøve og feile på musikktilbudet. Han snakker her om hvorfor han vil anbefale andre ungdommer å delta:

I: Ville du ha anbefalt andre ungdommer å komme ned hit for å ha musikk?

D2: Ja, det ville jeg egentlig anbefale. Selv om de ikke er noe særlig til å synge og sånt så kan de skrive tekst å prøve å samarbeide med andre elever som er flinke til å synge, men som ikke er flink til å skrive. Å kombinere det, men at de deler på likestillingen på det arbeidet begge gjør. At det blir 50-50. Så jeg anbefaler det, for når du får til noe, så blir du glad. Det er det samme med skoleting og fritidsaktiviteter. Hvis du får til noe så blir du kjempeglad, fordi du får til noe.

Deltaker 2 snakker om hvordan de fleste ungdommer har muligheten til å finne noe de mestrer på musikktilbudet. Ved å samarbeide kan folk gjøre det de er flinke til og dermed utfylle hverandre. Han er opptatt av at et slikt samarbeid bør være så likestilt som overhode mulig. En annen viktig ting han peker på her er at det å mestre ting kan gjøre at man blir glad. Hvis alle får anledning til å bidra med noe de er flinke til, kan alle oppleve denne gode mestringsfølelsen. I et ressursorientert perspektiv på musikkterapien er man opptatt av en likeverdig relasjon mellom terapeut og klient. Denne likeverdige relasjonen kan i forhold til

det deltaker 2 forteller også være et mål for relasjonen mellom ungdommene.

Musikkterapeuten kan i samråd med ungdommene legge til rette for et samarbeid der alle får bidra med noe de behersker og dermed utfylle hverandre. En slik form for samarbeid kan sees på som en likeverdig relasjon.

#### 4.2.3 Medbestemmelse

Musikktilbudet har vært en mulighet for ungdommene til å få individuell oppmerksomhet fra en voksen på skolen. Et tilbud som var på ungdommenes egne premisser ble vektlagt.

Deltaker 2 blir her spurt om hvordan han synes det er å jobbe med en musikkterapeut sammenlignet med en musikk lærer:

I: Jeg holder på å utdanne meg til noe som heter musikkterapeut. Synes du at du kan merke noen forskjell på måten jeg jobber på sammenlignet med en musikk lærer?

D2: Ja. En musikk lærer tar en hel klasse eller flere personer samtidig. Mens den typen du gjør så tar du en og hver person til den typen de ønsker å gjøre. Så vi gjør litt mer hva den ene personen ønsker eller vi to sammen diskuterer og blir enige om hva vi ønsker å ha sammen. Så det blir på en måte at du gjør det du ønsker og ikke gjør hva musikk læreren ønsker for det er musikk læreren som styrer alt det han vil. Mens det du driver på med er at du driver litt mer med hva vi ønsker og gjør andre elever eller ungdommer mer interessert i musikk. For du viser på en måte at musikk har mye mer i seg enn musikk læreren greier å vise.

Deltaker 2 reflekterer rundt det å ha muligheten til å få individuell oppmerksomhet fra musikkterapeuten. Han beskriver musikktilbudet som et sted der han opplever en form for samarbeid der man blir enige om hva man ønsker å ha sammen. Musikktilbudet er et sted der han har medbestemmelsesrett og kan gjøre det han ønsker å gjøre. Dette kan stå i kontrast til resten av skolehverdagen som ofte er mer styrt av læreplaner og kunnskapsmål. Videre opplever han at en slik tilnærming gjør at ungdommer blir mer interessert i musikk. Det deltaker 2 forteller om her kan være et resultat av et ressursorientert perspektiv. Informanten forteller om en samarbeidende relasjon til musikkterapeuten, noe som er vektlagt i den ressursorienterte musikkterapien. Han forteller at han får mulighet til å gjøre noe han selv ønsker og blir på denne måten mer interessert i musikk. Han blir her spurt om hvordan det oppleves å få mulighet til å drive med noe som han har lyst til:

I: Hva gjør det med deg da at noen kommer og sier; Hei du, hva har du lyst til å gjøre med musikk? Hvordan føles det at noen kommer for å drive med det som du har lyst til?

D2: Du tenker annerledes, du får nye strategitanker og tanker om forskjellige ting...om musikk. Altså du forandrer måten, kanskje ikke som ikke hadde visst så mye om musikk, hadde ikke vært like interessert i musikk. For de hadde ikke åpnet seg opp og ingen av dem hadde visst hva musikk egentlig dreide seg om.



Deltaker 2 forteller her at han opplever å tenke annerledes når han får muligheten til å jobbe med det som han er mest interessert i. Han legger også vekt på at dette først og fremst er fordi han har en sterk interesse for musikk. Effekten hadde kanskje ikke vært den samme dersom man ikke er interessert i musikk.

Den likeverdige relasjonen med utgangspunkt i empowermentfilosofien har til formål å starte nettopp slike prosesser som deltaker 2 beskriver her. Det at ansvaret for å ta avgjørelser blir lagt på ham, gjør at han begynner å tenke annerledes, og legger nye strategier. Dette er et eksempel på hvordan man fra et ressursorientert perspektiv kan starte prosesser hos klientene selv, som legger til rette for en forandring.

### **4.3 Oppsummering**

Beskrivelsene i datamaterialet viser at musikk er en stor del av deltakernes hverdag. De forteller blant annet om hvordan musikk kan brukes som underholdning, til å påvirke energi, til å uttrykke budskap og følelser, og til å regulere humøret. Musikk kan også skape fellesskap og fungere som en ramme for sosiale opplevelser sammen med andre. Musikktilbudet blir beskrevet som et sted der man kan utvikle nye ferdigheter, både på musikkinstrumenter og i forhold til musikkteknologi. Deltakerne har fortalt om hvordan det å bli tatt på alvor og oppleve en voksenperson som er interessert i samarbeid, har vært med på å utvikle deres interesse for musikk. De har opplevd musikktilbudet som en åpen arena der det er muligheter for å prøve og feile, og selv bestemme hvordan de vil bruke tiden.

Det virker likevel som om de opplever at bruk av musikk på musikktilbudet adresserer litt andre behov enn når de bruker musikken i hverdagen. Noen fellesnevnerer for bruk av musikk i hverdagen og på musikktilbudet kom likevel frem. Dette gjelder spesielt bruk av musikk som en måte å formidle et budskap og som en måte å få mer energi på. Et viktig bruksområde for musikk i hverdagen som ikke ble nevnt i forhold til musikktilbudet var å regulere følelser. Det er ikke et mål i seg selv at musikken skal ha samme funksjon både i hverdagen og på musikktilbudet, men en interesse og forståelse for hvordan ungdommene bruker musikken i hverdagen kan likevel gjøre musikkterapeuten i stand til å hjelpe ungdommer til å få mer ut av musikken, både i hverdagen og på musikktilbudet.

## **5.0 Drøfting**

Etter å ha analysert datamaterialet har jeg funnet ut at ungdommene har et reflektert forhold til hvordan de kan bruke musikken som en helseressurs i hverdagen. Når ungdommene

snakker om sine erfaringer knyttet til musikktilbudet, blir musikkens funksjon litt mer uklar. Det oppstår dermed et slags skille mellom bruk av musikk i hverdagen og bruk av musikk på musikktilbudet. Jeg vil bruke teorien som ble presentert i teorikapittelet for å belyse noen av observasjonene jeg har gjort i denne studien. Jeg ønsker å se på hvordan ungdommenes beskrivelser av bruk av musikk i hverdagen kan bli mer integrert i musikktilbudet, og hvordan en slik tankegang er relevant i forhold til min problemstilling:

Hovedproblemstilling:

*Hvordan kan musikkterapi beskrives som forebyggende arbeid ved en alternativ ungdomskole?*

Underproblemstillinger:

*Hvordan beskriver ungdommer ved en alternativ ungdomskole bruk av musikk i hverdagen?*

*Hvordan beskriver ungdommer ved en alternativ ungdomskole sine erfaringer knyttet til å delta på et musikktilbud med en musikkterapeut?*

Etter å ha studert datamaterialet mitt i lys av teorikapittelet har jeg gjort noen observasjoner som taler for at koblingen mellom ungdommenes bruk av musikk i hverdagen og musikkterapien bør være sterk. Dette kan for eksempel handle om hvordan man kan se ungdommenes musikalske identitet som ressurs, ressursorientert musikkterapi som fremming av sosial identitet og om hvordan musikkterapien kan fungere som en kartlegging av beskyttende faktorer. Jeg vil argumentere for dette i det følgende kapittelet. Mot slutten vil jeg presentere en modell som jeg har valgt å kalle for ”de tre V-ene: å ville, være og våge”. Denne modellen er et forslag til hvordan man kan jobbe med musikkterapi som forebyggende arbeid i skolen, basert på observasjonene jeg presenterer under.

## **5.1 Ungdommers musikalske identitet som ressurs**

Ut fra datamaterialet kunne jeg lese at begge informantene hadde en etablert interesse for musikk da de startet på musikktilbudet. Spesielt musikklytting var en viktig interesse for dem. Deltakerne brukte musikken sin som underholdning, til å roe seg ned om kveldene, til å få gode lytteopplevelser, som en ramme for å tilbringe tid sammen med venner, og som et spennende samtaleobjekt sammen med andre musikkinteresserte.

Sett fra den ressursorienterte musikkterapien som jeg presenterer i teorikapittelet betrakter man ungdommenes personlige egenskaper, vennenettverk og skolekamerater, musikalske ferdigheter og deres kulturelle bakgrunn som ressurser (Rolvjord 2008, 2010). Dette er ressurser som ungdommene i hovedsak opparbeider seg i hverdagen. I forhold til musikkterapi vil det være nærliggende å fokusere på de ressursene som har noe med musikk å gjøre. Dette kan være knyttet til både musikalske ferdigheter, venner og kulturell bakgrunn. I stedet for å se på disse hver for seg ønsker jeg å snakke om sammensetningen av disse ressursene som ungdommenes musikalske identitet. Ungdommene lytter til musikk, snakker med vennene sine om musikk, lager egen musikk, uttrykker hvem de er gjennom musikk, og bruker også noen ganger musikken som et verktøy for å oppnå en bestemt tilstand eller stemning. Alt dette kan sees som en del av ungdommenes musikalske identitet, og kan betraktes som en ressurs.

I denne sammenheng er det relevant å trekke inn begrepet *affordance*, som jeg så på i teorikapittelet. I dette begrepet ligger det at musikken kan fungere som en medspiller i en rekke aktiviteter fra det virkelige liv (DeNora 2000:40). Informantene har beskrevet hvordan musikken kan påvirke energi, skape forandringer i humøret og forandre måten man tenker på. Det å bruke musikken som et verktøy på denne måten kan sees på som en ressurs. I musikkterapien har man muligheten til å rette oppmerksomheten mot denne ressursen, og bruke og videreutvikle den.

I det foregående kapittelet snakket deltaker 1 om hvordan musikklytting er noe hun bruker tid på fordi musikken er underholdende. Som nevnt i teorikapittelet skriver Laiho (2004) at denne typen musikkbruk kan gi en god følelse og generelt godt humør, motvirke kjedsomhet og gi oss energi til å møte utfordringer i hverdagen. Stige (2006) diskuterer begrepet ”pleasure” i musikkterapien, og mener at hvordan klientene uttrykker og opplever dette er noe man burde interessere seg for som musikkterapeut (Stige 2006:50). Evnen til å oppleve glede ved å lytte til musikk, slik som deltaker 1 snakker om, kan også sees på som en viktig ressurs i forhold til den ressursorienterte musikkterapien. Selv om glede ikke tar bort problemene våre, kan den hjelpe oss i utviklingen av relasjoner og vår livshistorie (Stige 2006:50). Duckworth, Steen & Seligman (2005) med bakgrunn fra den positive psykologien mener at man ved å fremme positive opplevelser, slik som glede, kan ta bort årsakene til smerte. Jeg mener at man ikke utelukkende kan si at problemene våre forsvinner hvis man opplever glede, men den kan likevel gjøre det lettere å leve med dem og dermed gi oss en bedre helse.

I intervjuene snakker deltaker 2 om hvordan musikken får ham til å føle seg komfortabel, og deltaker 1 om hvordan hun bruker musikken til å roe seg ned om kvelden. DeNora (2000) skriver om hvordan man kan bruke musikken som en form for egenomsorg ved at man bruker bestemte egenskaper i musikken til å oppnå en ønsket fysisk eller emosjonell tilstand (DeNora 2000:53). Dette kan for eksempel være det å slappe av, eller føle seg komfortabel, slik deltaker 2 snakker om, eller til å roe seg ned slik deltaker 1 beskriver. Når deltakerne snakker om hvordan musikken får dem til å bli rolige, eller føle seg komfortable, kan dette tyde på at de bruker musikken bevisst for å oppnå denne effekten. Skånland snakker også om hvordan man kan bruke musikk som egenomsorg, både bevisst og ubevisst (Skånland 2009:128). Som beskrevet i teorikapittelet snakker Laiho (2004) om musikken som et selvstyrkende objekt. Hun beskriver hvordan musikken kan underbygge følelsen av å være samme person på ulike steder og i ulike situasjoner. Når deltaker 2 snakker om å føle seg komfortabel, kan man tenke seg at det er tryggheten musikken gir ham, som skaper denne følelsen.

Musikken kan også påvirke våre fysiske prestasjoner, for eksempel når vi trener (DeNora 2000:90-91). Deltaker 2 snakker i sitt intervju om hvordan musikken og timene på musikkterapien kan gi ham mer energi og gjøre ham mer engasjert i de tingene han gjør. Dette er også et eksempel på hvordan man kan benytte seg av musikkens affordance og dermed gjøre den til en medspiller i daglige gjøremål. Deltaker 2 forteller om hvordan det å ta pauser fra for eksempel skolearbeidet og lytte til musikk, kan gjøre at han presterer bedre. På skolen der jeg gjennomførte egenpraksisen min, var det slett ikke noe uvanlig syn at ungdommene selv styrte når de ønsket å ta en liten pause sammen med mp3-spillerene sine. Med bakgrunn i det vi nå vet om musikkens affordance, kan dette være en god ordning. Det er god grunn til å tro at musikk ikke bare hjelper oss til å prestere når vi trener, men også i forhold til for eksempel skolearbeid.

Deltaker 2 snakker i sitt intervju om hvordan han kan bruke musikken til å formidle noe om hvem man er som person og om hvordan man tenker, eller som Ruud (1997) snakker om hvordan vi kan bruke musikken som en identitetsmarkør. Deltaker 2 er i sitt intervju opptatt av at både sitt eget og andres budskap skal være ekte, noe Ruud (1997) omtaler som autentisitet. Autentisitet kan knyttes både til hvilken musikk vi liker å lytte til, og til musikken vi utøver. I følge Ruud har vi ofte både en personlig og en kollektiv musikksmak, der den personlige er den som man kan omtale som mest autentisk, mens den offentlige har som oppgave å gi oss tilhørighet. I mitt arbeid med ungdommene har jeg inntrykk av at den personlige musikksmaken ofte er noe de vil holde litt for seg selv, mens de gjerne snakker om

den kollektive musikksmaken, kanskje spesielt når det er andre ungdommer tilstede. I musikkterapien ser man gjerne etter autentiske kvaliteter i musikken til klientene. Å få tilgang til deres personlige musikksmak kan for noen kreve mye trygghet i relasjon til musikkterapeuten. Som musikkterapeut mener jeg at man kan oppnå denne tryggheten ved å vise en åpenhet til musikken klientene kommer med og en interesse for å bli kjent med musikken deres. Selv om man skal vise interesse for ungdommene og deres musikk bør man likevel ikke late som man er ”ung og kul”. McFerran (2010) mener at det man trenger i samvær med ungdommer er sansen for humor, evnen til å ikke ta seg selv for seriøst, en genuin intensjon om å hjelpe, men mest av alt å være autentisk. Først når man har opparbeidet en trygg relasjon til ungdommene, kan man fungere som en støttende person i prosesser der de markerer sin identitet.

Forskjellige former for fellesskap er også viktige temaer i ungdommenes fortellinger. Deltaker 2 forteller om hvordan det å lage musikk sammen med andre er en verdifull måte å bruke tiden på, om gledene ved samtaler om musikk, og om det å lytte til musikk sammen med andre. Deltaker 1 forteller om hvordan musikken kan bringe folk tettere sammen og gi dem gode felles opplevelser i musikken. Ruud (1997) snakker om hvordan man i et fellesskap kan ha felles væremåter og verdier som kan komme til uttrykk for eksempel gjennom musikk. Laiho skriver også om hvordan det å lytte til musikk eller spille og synge sammen med andre skaper muligheter for å dele opplevelser og følelser med andre, og om hvordan man kan føle en dyp involvering og tilknytning til andre gjennom denne typen opplevelser (Laiho 2004:52). Det å legge til rette for at ungdommer får anledningen til å spille sammen, eller gå på konserter sammen med andre ungdommer innenfor trygge rammer, kan gi ungdommene tilgang til gode fellesskapsopplevelser.

Ungdommene forteller altså om hvordan de kan bruke musikken til å gi dem glede, til å gjøre noe med hvordan de føler seg, til å gi dem energi, som en identitetsmarkør og som en måte å oppleve fellesskap på. Alt dette er en del av ungdommenes forhold til musikk, og dermed også deres musikalske identitet. Måten ungdommene bruker musikk på i hverdagen kan ha et stort potensial i forhold til musikkterapi, og burde dermed betraktes som en viktig ressurs i musikkterapien. Rolvsjord (2008) legger vekt på at klientene selv har mye kompetanse om hvordan de kan bruke musikken til å gjøre livene sine bedre, og at det er måten de tar musikken i bruk på som gjør den til en helseressurs. Et slikt syn stemmer godt overens med ungdommenes beskrivelser i denne studien.

Målet for musikkterapeuten blir å hjelpe ungdommene til å ta i bruk sin musikalske identitet som en ressurs. Dette innebærer å vise interesse for musikken deres, for måten de bruker musikken på i hverdagen og for de fellesskapene som musikken kan gjøre dem til en del av. Musikkterapien blir slikt sett ikke bare et sted der man spiller musikk, men et sted der man kan diskutere et bredt spekter av temaer som er knyttet til den. Ved å se på ungdommenes musikalske identitet som en ressurs er man nødt til å gi ungdommene ansvar. Dette innebærer at musikkterapeuten i stedet for å ”finne på” ting man skal bruke tiden på i musikkterapien heller må ”gripe fatt i” ting som kommer fra ungdommene.

## **5.2 Ressursorientert musikkterapi som fremming av sosial identitet**

Et annet viktig tema i intervjuene er hvordan musikken kan si noe om hvem vi er, både med tanke på vår personlige stil, måten vi tenker på og hvordan vi oppfører oss. Gjennom musikken kan vi altså definere hvem vi er i forhold til andre (Ruud 1997). Med utgangspunkt i en ressursorientert musikkterapi mener jeg at man kan hjelpe ungdommene til å bli mer reflekterte rundt måten de definerer seg selv på. Jeg vil nå vise noen eksempler på dette.

Deltaker 2 forteller om hvordan han opplever at musikkterapeuten er interessert i å samarbeide, og om hvordan han mener at dette kan gjøre ungdommer interessert i å drive med musikk. Rolvsjord (2008, 2010) beskriver denne samarbeidende relasjonen, med likeverd som ideal, som en viktig del av den ressursorienterte musikkterapien. Det kan med bakgrunn i det deltaker 2 forteller virke som det å få muligheten til å påvirke sin egen hverdag, som er en sentral del av empowerment, kan gi en økt interesse for musikken, og gjerne også mer motivasjon til å drive med musikk. Den ressursorienterte musikkterapien bidrar på den måten til at ungdommene utvikler sin identitet, ved å få et mer bevisst forhold til musikkinteressen sin.

I det foregående kapittelet så vi at deltaker 2 ikke prater så mye om musikk med vennene sine, fordi han opplever at folk kan bli lei av å høre på ham dersom de ikke deler interessen for musikk. Det er likevel tydelig at det å ha samtaler om musikk er noe som er verdifullt for ham, og noe som han ønsker å gjøre. Musikkpreferanser er et viktig kriterium når ungdommer inngår vennskap, fordi de kan si noe om den potensielle vennens personlighet, livsstil og verdier. Når man har blitt venner, blir vennskapet likevel ikke ødelagt selv om musikkpreferansene skulle endre seg, og de har derfor ikke så mye å si for opprettholdelsen av et vennskap (Bogt, Branje, Meeus & Selfhout 2009:105). Kunnskapene og interessen for musikk kan derfor sees på som nyttige ressurser når deltaker 2 møter andre musikkinteresserte

ungdommer. Ved å stimulere ungdommer til å snakke om og dyrke interessen for musikken, kan man gjøre det lettere for dem å komme i kontakt med andre musikkinteresserte ungdommer, og dermed være med på å legge grunnlaget for dannelsen av gode vennskap. Det å utvikle gode vennskap er en viktig ferdighet å lære seg for barn og ungdom. ”Det er gjennom vennene at barnet skaper seg en egen verden blant ”likemenn”, en verden som det har innflytelse over, og som det kan utforme på egne premisser” (Frønes 2011:130). Musikken og interessen for musikk kan være et viktig redskap for å skaffe seg innflytelse i jevnaldersfellesskapet. Ogden (2009) snakker om begrepet ”sosial kompetanse” hos barn og unge. Han oppsummerer innholdet i begrepet slik:

Sosial kompetanse er relativt stabile kjennetegn i form av kunnskap, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, er en forutsetning for sosial mestring, og for å oppnå sosial akseptering eller etablere nære og personlige vennskap. (Ogden 2009:207)

Ogden (2009) legger også vekt på at en funksjonell definisjon av begrepet dreier seg om en kombinasjon av sosial forståelse og sosial handling, om å tilpasse seg eller påvirke. Deltaker 2 viser sosial forståelse når han tar hensyn til at folk kan bli lei av å høre på når han snakker om musikk. Sosial handling dreier seg derimot om å snakke om musikken på en måte som gjør at de andre blir interessert i å høre på. Han kan da fremstå som en ressurs i det sosiale samspillet. ”Mens voksne kanskje er mest opptatt av at barn skal lykkes i skolen og lytte til sine foreldre, kan barn selv legge størst vekt på hvordan de skal skaffe seg og holde på venner, og hvordan de skal oppnå sosial status og aksept blant jevnaldrende” (Ogden 2009:201-202). Det å formidle kunnskap om musikk i en vennegjeng, kan være en måte å oppnå sosial status og aksept blant sine jevnaldrende.

Ruud (1997) snakker om hvordan man kan knytte stereotypier til enkelte typer musikk. Deltaker 1 forteller i sitt intervju om hvordan hun mener musikk og mote hører sammen og om hvordan musikken noen ganger kan bli en del av stilen vår. Til nå har jeg lagt vekt på at man skal ta utgangspunkt i ungdommenes egen musikkinteresse i musikkterapien, uten å ta hensyn til hvilken sjanger de liker. Slik som Ruud (1997) forteller om kan noen sjangere være tilknyttet bestemte måter å oppføre seg på og bestemte sett med verdier. Det jeg nå vil peke på er at disse ikke alltid trenger å være positive. Schwartz & Fouts (2003) har undersøkt sammenhenger mellom musikkpreferanser, personlig stil og utviklingsproblemer hos ungdommer. De mener at den musikken ungdommene hører på, i tillegg til å si noen om deres verdier, oppførsel og følelser, kan si noe om hvordan de håndterer utviklingsproblemer

(Schwartz & Fouts 2003:212). Deres undersøkelse viser at preferanser spesielt for ”heavy music” blir assosiert med manglende tilknytning, å føle seg avvist eller misforstått av andre, og problemer i formelle intellektuelle aktiviteter (Schwartz & Fouts 2003:211). De som hadde en mer variert musikksmak viste seg å ha mindre problemer med å takle ungdomstiden, noe som kan tyde på at de er mer fleksible i måten de bruker musikken på. Som musikkterapeut blir man nødt til å foreta et valg hvis man treffer en klient som er interessert i for eksempel *heavy metal*, som kan sees på som typisk ”heavy music” (Larson 2005 i Schwartz & Fouts 2003:206). Man kan enten velge å se på denne interessen som en ressurs og bruke den i musikkterapien, eller se på den som et problem å prøve og tilby andre former for musikalske opplevelser. Ut fra et humanistisk standpunkt vil det mest naturlige for musikkterapeuten være å tilby *aksept* og dermed bidra til klientens *identitetsdannelse* (McFerran 2010:188). Et viktig poeng er at musikkterapien også kan være en god arena for å få nye og gode erfaringer knyttet til for eksempel *heavy music*, uavhengig av årsakene til at man liker den i utgangspunktet. Dersom det er slik at det er ungdommenes problemer i hverdagen som gjør at de søker til denne typen musikk, vil de sannsynligvis gå over til å lytte til en annen type musikk når de er klar for det selv. Musikkterapien kan hjelpe dem i denne prosessen ved å tilby aksept og gode opplevelser knyttet til musikk.

På musikktilbudet har mange av ungdommene jobbet med låtskriving. Deltaker 2 forteller om hvordan han ved å skrive sine egne låter får anledningen til å formidle et budskap som sier noe om hvem han er. I løpet av terapiforløpet har deltaker 2 skrevet mange sanger sammen med musikkterapeuten. Jeg vil nå se på hvilken funksjon denne typen låtskriving kan ha. Wigram & Baker mener at låtskriving sammen med en musikkterapeut er en måte ”å adressere psykososiale, emosjonelle, kognitive og kommunikative behov hos klienten” (Wigram & Baker 2005:16). Jeg har sett hvordan deltaker 2 beskriver at han gjennom låtene sine fikk anledning til å formidle at folk har behov for støtte, ikke kritikk, for å gjøre sitt eget liv bedre. Låtskrivingen kan være en måte for deltaker 2 til å adressere dette behovet på. Krüger, som har jobbet mye med ungdommer og sangskrivning, knytter sangskrivning til det som i psykologien kalles for narrativ terapi som handler om hvordan historiefortelling kan bidra til at erfaringer og subjektive opplevelser gis nytt meningsinnhold (Krüger 2012:131). Gjennom låtskrivingen har deltaker 2 fått muligheten til å reflektere over årsaken til at han er der han er, og hva som skal til for å komme seg videre. Låtskrivingen bidrar slik til å etablere orden i hans selvbiografiske fortelling. Budskapet som ligger i låtene kan så formidles til venner og kjente som har betydning for ham. Låtskriving kan være en viktig arbeidsform



innenfor den ressursorienterte musikkterapien, fordi den kan bidra til empowerment, ved å gi ungdommer muligheten til å fortelle for eksempel lærere eller medelever om hva som er viktig for at de skal ha det bra.

Deltaker 2 forteller også om hvordan han setter pris på å få bruke tiden i musikkterapien til å drive med noe som han selv ønsker. Dette kan være en motsetning til mye annet i skolehverdagen, der det stort sett er lærere med læreplaner som bestemmer hva som skal gjøres. I intervjuet forteller han om hvordan han opplever musikkterapeuten som en som er interessert i å samarbeide i stedet for å ha bestemt seg på forhånd hva tiden skal brukes til. En slik måte å møte ungdommene på kan sees i sammenheng med empowerment. Etter min mening trenger ungdommer å få muligheten til å oppleve en større grad av medbestemmelse i sin egen utdanning for at de skal bli motiverte til å ta grep som fører til et best mulig liv for dem. I musikkterapien får ungdommene muligheten til å bli vant til å reflektere rundt hvordan det de gjør i hverdagen påvirker deres helse og livssituasjon. Som musikkterapeut ser jeg verdien i å utfordre ungdommene til å tenke på hvorfor de liker å drive med det de gjør, ikke bare å utfordre dem til å velge hva de har lyst til å gjøre.

Ungdommenes fortellinger sier noe om hva jeg mener med at ressursorientert musikkterapi kan fungere som fremming av sosial identitet. Fortellingene ovenfor står som eksempel på hvordan man med utgangspunkt i ungdommenes ressurser kan skape interesse for musikk, legge grunnlag for samtaler om musikk, øke refleksjonen rundt deres personlige stil og musikksmak, gi muligheter til sosial handling gjennom å uttrykke et personlig budskap og gi muligheter til medbestemmelse i hverdagen. Alle egenskapene som er nevnt over kan knyttes til hvordan ungdommene utøver sin identitet i forhold til andre. Ut fra et ressursorientert perspektiv på musikkterapi blir ungdommene oppfordret til å videreutvikle og ikke minst fremføre sin identitet, både gjennom å få et bevisst forhold til musikken de hører på og lager, og også gjennom den ressursorienterte musikkterapiens fokus på empowerment.

Ved å legge vekt på ressursorientert musikkterapi som fremming av sosial identitet ligger det også en anerkjennelse av at det er ungdommenes sosiale liv utenfor musikkterapien som er det viktigste for dem. Ungdommer er ikke opptatt av empowerment eller refleksjoner rundt sin sosiale identitet, men av å skaffe seg venner og bli akseptert i jevnalderfellesskapet. Målet for musikkterapeuten blir slikt sett å tilby ungdommene aksept i forhold til deres identitet slik at de blir tryggere på seg selv. Sammen kan ungdommene og musikkterapeuten utvikle

kunnskap og talenter som gjør at ungdommene kan hevde seg og oppleve å bli verdsatt av andre ungdommer.

### **5.3 Musikkterapi som synliggjøring av beskyttende faktorer**

Med bakgrunn i ungdommenes fortellinger ser jeg at musikkterapi kan være en god arena for å kartlegge beskyttende faktorer i ungdommenes hverdag. Slik jeg var inne på i teorikapittelet kan evne til selvregulering, positiv selvoppfattelse og positivt selvbylde, positivt syn på livet, å ha talenter som er verdsatt både av en selv og av samfunnet, og nære relasjoner til kompetente, prososiale og støttende voksne, sees på som beskyttende faktorer for barn og unge (Masten, Cutuli, Herberts & Reed 2009). Disse beskyttende faktorene er viktige i forhold til å fokusere på forebygging. Jeg vil nå gi noen eksempler på hvordan man i musikkterapien kan lære om disse beskyttende faktorene ved å vise interesse for måten ungdommene bruker musikken på.

Begge deltakerne snakker om hvordan de kan bruke musikken til å forandre humøret sitt. Deltaker 2 snakker også om hvordan han kan bruke musikken til å påvirke energinivået sitt. Dette er gode eksempler på hvordan ungdommene bruker musikken som et verktøy til selvregulering. Sett fra den ressursorienterte musikkterapien vil musikkterapeuten være interessert i å lære om hvordan denne typen musikkbruk kan sees på som en ressurs som gir tilgang til en beskyttende faktor.

Jeg har tideligere sett på hvordan deltaker 2 forteller om at han er opptatt av et positivt budskap når han skriver låter. Dette handler både om å ha et positivt forhold til seg selv og til sine egne fremtidsutsikter, noe som kan sees på som beskyttende faktorer. Gjennom låtskriving sammen med musikkterapeuten får han anledning til å reflektere rundt temaer fra sitt eget liv. Sammen kan man finne frem til hensiktsmessige attribusjonsmåter og skape gode håp for fremtiden gjennom en konstruktiv og ressursorientert dialog.

Deltaker 1 snakker om hvordan hun synes det er fint å komme til musikkterapien for å lære nye ferdigheter. Dette kan tyde på at musikkterapien bidrar til å utvikle talenter som hun selv verdsetter. Det å kunne spille musikk er også et talent som kan utvikles slik at det blir verdsatt av andre, både gjennom fremføring og musikalsk samspill.

Innenfor et ressursorientert perspektiv møter man klientene med et mål om likeverd og gjensidighet der man anerkjenner hverandres ressurser og begrensninger (Rolvsjord 2008). Deltaker 2 forteller om hvordan han opplever det som positivt å møte en voksenperson som

tar interessene hans på alvor. Møtet med musikkterapeuten kan danne grunnlaget for et godt forhold med en kompetent, støttende og prososial voksen, og dermed gi tilgang til en beskyttende faktor.

Musikkterapien tilbyr altså gode muligheter til å få innblikk i og utvikle beskyttende faktorer hos ungdommene, og bidrar dermed også til økt resiliens. Slik jeg var inne på i teorikapittelet er resiliens og motstandsdyktighet viktige begreper i forbindelse med forebyggende arbeid. Det å rette oppmerksomheten mot beskyttende faktorer knyttet til ungdommenes bruk av musikk, kan dermed sees på som svært viktig for en musikkterapeut innenfor en forebyggende kontekst.

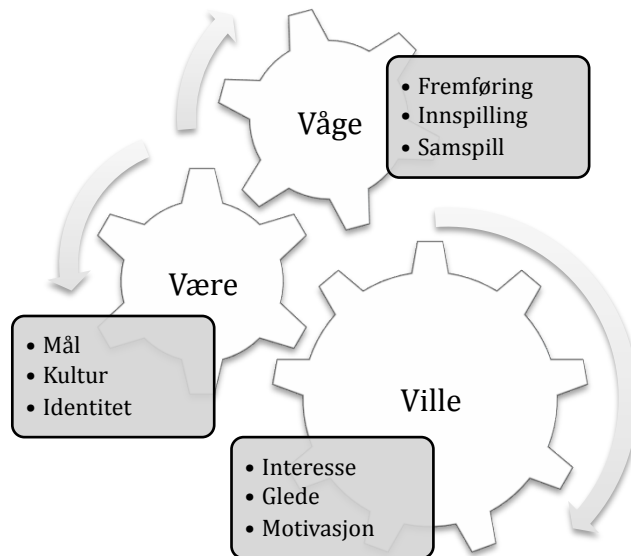
Som musikkterapeut må man anerkjenne at disse beskyttende faktorene kommer fra ungdommene selv. Det er ungdommene som vet hvordan de kan bruke musikken til selvregulering, det er de som må utvikle et positivt selvbilde og et positivt syn på livet, og det er de som må bli trygge nok til å gå inn i nære relasjoner til voksne. Musikkterapeuten har sånn sett ikke som oppgave å drive med ”opplæring” i beskyttende faktorer, snarere kan musikkterapeuten gjøre ungdommene mer bevisst på egenskaper som de sitter på som kan bidra til at de kan takle hverdagen på en bedre måte.

## **5.4 Forslag til modell for arbeid med ungdommer i skolen**

Jeg vil nå presentere et forslag til hvordan man kan arbeide forebyggende med musikkterapi i skolen. For å vise dette har jeg laget en modell, som sier noe om hvilke prosesser man kan arbeide med, og hvilke arbeidsformer som kan være relevante. Det er viktig å peke på at denne modellen ikke gir noen fasit på hvordan man bør arbeide med forebygging i skolen, den er snarere et forslag til en måte å gjøre dette på basert på mine erfaringer etter å ha gjennomført denne studien.

### **5.4.1 Å ville, være og våge**

Som et resultat av ungdommens fortellinger, min egen forforståelse og den teoretiske kodingen i analysen har jeg kommet frem til en modell som foreslår hvordan man kan arbeide med ungdommer og musikkterapi ut fra et ressursorientert perspektiv. Modellen fokuserer på å støtte ungdommenes identitetsutvikling innenfor en forebyggende setting.



Figur 4, Å ville være og våge

Den første V-en som handler om å *ville*, sier noe om hvordan musikkterapien kan være en arena der man kan skape *motivasjon*. Denne motivasjonen kan oppstå som et resultat av en synliggjøring av ungdommenes ressurser. I forhold til musikktilbudet handler dette først og fremst om deres musikalske identitet, men også om ressurser i for eksempel vennenettverk og på skolen. Det å gi ungdommene gode erfaringer med musikk som skaper glede og begeistring vil også være en stor del av det å *ville*.

Det å *ville* kan også sees i sammenheng med prosessen der kontakten mellom musikkterapeuten og ungdommen etableres. I praksis betyr dette at man i møte med ungdommene må være interessert i å samarbeide både om arbeidsformer, mål, og det musikalske innholdet. Jeg så i datamaterialet mitt at en slik samarbeidende relasjon kunne være et bidrag til å gjøre ungdommene mer interessert i musikk, og vise noen muligheter i musikken. Denne interessen for musikk kan gjøre at ungdommene blir *motiverte* og dermed starter prosessen som handler om å *ville*.

Denne prosessen handler i grove trekk om å komme i kontakt med ungdommene, om å skape interesse for musikk, og om å skape glede eller begeistring knyttet til musikalske opplevelser. Hvordan man i praksis oppnår dette er selvfølgelig avhengig av hver enkelt ungdom. Jeg vil likevel komme med noen forslag basert på mine erfaringer. Det å gå på konserter sammen med ungdommene, å lytte til musikk som ungdommene liker, og ”jamme” og ”leke” med musikken i samvær med ungdommene kan fungere som kilder til gode opplevelser som kan skape motivasjon til å drive med musikk. Det viktigste i en fase der man oppretter kontakt

med ungdommene er, som jeg var inne på tideligere, at man ”griper fatt i” noe man opplever at ungdommene interesserer seg for i stedet for å ”finne på” noe man tror de kan bli interessert i. Hvis en ungdom for eksempel liker å lytte til hiphop i hverdagen, vil det være naturlig for musikkterapeuten å sette seg inn i hiphop-sjangeren, lytte til hiphop sammen med ungdommen og eventuelt undersøke om det går an å oppsøke en hiphop-konsert.

Jeg vil nå gå videre til å se på den andre V-en, som handler om *å være*. Ved at ungdommene får utvikle sin interesse for musikk, vil de etter hvert begynne å bruke musikken til å definere hvem de er. Deres indre rom kan fylles med deres egne private musikk, holdninger og verdier. I tillegg kan man ved å knytte seg til musikkjangere, ved å gå på konserter, og ved å musisere sammen med andre oppleve å bli en del av et større fellesskap. Musikken kan slik bli en del av ungdommenes *selvbilde* og en del av deres *identitet*.

Det *å være* handler også om hvordan man bearbeider følelser som oppstår i forbindelse med vår identitetsutvikling. Som nevnt tideligere i dette kapitlet kan musikken fungere som er *verktøy* som ungdommene kan bruke i forbindelse med både følelsesregulering, identitetsutvikling og for å prestere bedre. Ved å gi ungdommene tilgang på, og kontroll over dette verktøyet, kan man gi dem en mulighet til å mestre utfordringer både i skolehverdagen og på fritiden på en bedre måte.

*Å være* handler også om å ta del i ulike fellesskap, og om det *å delta*. Ungdommenes musikalske identitet er en *ressurs* som de kan benytte seg av både i utviklingen av vennskap, i tilknytning til større fellesskap og som utgangspunkt for deltakelse. Som jeg var inne på tidligere kan den ressursorienterte musikkterapien være et godt utgangspunkt for å jobbe med å fremme ungdommenes sosiale identitet.

Også i denne fasen er den samarbeidende relasjonen sentral. Ungdommene får en rolle som handler om å bli kjent med seg selv, og får ansvar for å tenke konstruktivt i forhold til hvordan de mener at musikken kan være til nytte for dem. Musikkterapeutens funksjon blir å legge til rette for at ungdommene får muligheten til å reflektere over tema som er viktige for dem, ved å være interessert i det ungdommene forteller og ved å være aktivt deltakende i samtaler og aktiviteter.

Når man jobber med det *å være*, har man allerede vært gjennom en prosess der man kommer i kontakt med ungdommen. Musikkterapeuten kan nå ta en tydeligere rolle som aktivt deltakende i samhandling med ungdommen. Jeg vil nå foreslå noen aktuelle arbeidsformer for

å jobbe med *å være*. Det å jobbe med å produsere egne tekster og melodier, der ungdommen har muligheten til å reflektere rundt temaer som er viktige for ham/henne, kan være en måte å jobbe på. Disse kan handle både om utfordringer i hverdagen, på skolen, eller om gode erfaringer. Samtaler, både om musikksmak, musikkultur og bruk av musikk i hverdagen kan være et godt utgangspunkt for å arbeide med ungdommenes identitetsutvikling. Disse samtaler kan gjøre at ungdommene blir mer reflekterte rundt sine egne verdier både angående musikkpreferanser og kulturen som er knyttet til musikken. Samtalene kan også være en arena der musikkterapeuten kan anerkjenne ungdommenes egne meninger og verdier. En slik økt refleksjon kan sammen med anerkjennelsen fra musikkterapeuten føre til at ungdommene våger å fortelle andre om disse verdiene. Det *å være* handler også om å samarbeide frem noen mål for hva ungdommen ønsker å få ut av musikktilbudet. Eksempler på slike mål kan være å fremføre noe på en konsert, spille inn en låt i studio eller å begynne å spille i et band.

Den tredje V-en, *å våge*, handler om å ta i bruk selvbildet. Når man kommer til denne fasen av det musikkterapeutiske arbeidet har man allerede kommet frem til noen målsettinger for hva man ønsker å oppnå med ungdommen. Det *å våge* kan handle om å faktisk stille på konserten, tørre å synge i mikrofon og høre sin egen stemme, vise en låt man har spilt inn til venner og kjente, eller å være aktivt deltakende i et band både sosialt og musiklask. Gjennom å spille inn og fremføre låter, spille sammen med andre og formidle musikksmak både i musikkterapien og i hverdagen fremfører ungdommene sin identitet. Det å oppmuntre ungdommer til å fremføre, på ulike måter, er noe musikkterapeuten kan fokusere på. I egenpraksisen min har det å spille inn låter sammen med ungdommene, og å oppmuntre dem til og fremføre dem for andre, vært en god måte å gi dem muligheten til *å våge* og fremføre seg selv.

Det å våge handler også om å ønske og si noe mer enn "vet ikke" eller "samme det", når medelever, lærere eller andre voksne spør ungdommene om deres mening. I mitt første møte med mange av ungdommene jeg har jobbet med, var dette den første responsen jeg fikk da jeg oppfordret ungdommene til å ta initiativ. Det å arbeide sammen med voksne som viser en tydelig interesse for å høre meningen deres, kan være en måte å utvikle slike initiativer. Dette kan komme som et resultat av en prosess der ungdommene blir *motivert*, får et mer reflektert *selvbilde*, og våger å *fremføre* dette, eller som et resultat av *å ville, være og våge*.

Det er ungdommene selv som må være klar til å våge noe. Musikkterapeuten bør derfor være forsiktig med å legge press på ungdommene, samtidig som man aktivt må arbeide med å oppmuntre dem til å våge. Et eksempel på denne forskjellen kan være å ikke si at en ungdom *skal* delta på en konsert, men heller legge vekt på at man synes at ungdommen *kan* delta på konserten. På denne måten kan man formidle at ungdommenes bidrag vil bli satt pris på av andre og at man har troen på at de kommer til å greie og gjennomføre.

Hvor mye tid man bruker på å arbeide med hver av de tre V-ene, avhenger av hver enkelt ungdom. Noen ganger kan det ta lang tid å opprette god kontakt med ungdommene, og å skape motivasjon for musikken. Andre ganger kan denne motivasjonen være der fra første stund, mens terskelen for å fremføre kan være veldig stor. I noen tilfeller kan det å bli sikker på hva man har lyst til å oppnå på musikktilbudet, og det å oppleve tilhørighet til musikken være den store utfordringen. Det er også slik at disse tre prosessene alltid vil gå litt inn i hverandre, slik at man ikke på et hvert tidspunkt kan si nøyaktig hvor man befinner seg i modellen.

Selv om jeg i denne oppgaven i hovedsak konsentrerer meg om å se på det ressursorienterte perspektivet i musikkterapien, ser jeg tendenser til at også skolen generelt burde ta mer hensyn til ungdommenes ressurser og styrker. Dette vil innebære at man dreier litt bort fra det vi i dag kjenner som enhetsskolen, og mer mot en skole med et mer individuelt perspektiv. Et resultat av dette kan være at ungdommer *vil* mer og blir mer *motiverte*. Dette er en veldig stor politisk og pedagogisk diskusjon som jeg ikke har mulighet til å ta i denne oppgaven.

Samtidig vil jeg påpeke at det å arbeide for å få musikkterapi inn i skolen, og arbeide med utgangspunkt i modellen ”de tre V-ene”, kan være en begynnelse på et slikt individuelt ressursorientert fokus, og kan dermed virke forebyggende for de som sliter med skolegangen.

Modellen ”de tre V-ene” kan være svært relevant i forhold til forebygging. Den viser hvordan et musikktilbud med utgangspunkt i ressursorientert musikkterapi og fokus på ungdommenes identitetsutvikling kan resultere i en positiv spiral, der ungdommene tør å ta valg som fører til en bedre hverdag og nye handlemuligheter for dem. Den viser noe av det grunnleggende med empowerment, nemlig at det er noe som må skje hos ungdommene selv. Modellen er et eksempel på hvordan empowerment kan forekomme som et resultat av en ressursorientert praksis, og som et resultat av økt motivasjon og økt refleksjon i forhold til sin egen identitet. Den ressursorienterte musikkterapien kan i tillegg til å fungere som en synliggjøring av beskyttende faktorer, også være viktig i forhold til forebygging ved at ungdommene tør å ta

de riktige valgene. Ved å være bevisst på ”de tre V-ene”, og fokusere på motivasjon, selvbylde og fremføring i arbeid med ungdommer, kan man gi dem tro på sine egne reflekterte holdninger og gjøre dem bedre rustet til dette.

#### 5.4.2 Kritikk av eget studie

Jeg har i stor grad valgt å fokusere på individet og individuell musikkterapi i denne studien. Det ville også vært naturlig å se mye av det jeg har diskutert i en større sammenheng. Samfunnsmusikkterapien ville vært en aktuell innfallsvinkel for å studere deltakelsen i musikkterapien på et mer økologisk nivå. I samfunnsmusikkterapien er man opptatt av en åpen og inkluderende prosess som fokuserer på både problemer og ressurser slik deltakerne i en *aktuell sosial situasjon* erfarer dem (Stige 2008:147). I denne oppgaven har jeg undersøkt et musikktilbud som på mange måter er en konstruert sosial situasjon der musikkterapeuten og ungdommene jobber sammen i en kontekst som kun er musikkterapi. Slikt sett plasserer dette tilbudet seg litt utenfor samfunnsmusikkterapien. Jeg vil likevel med bakgrunn i drøftingen ovenfor argumentere for at man kan arbeide med musikk som medium for sosial endring også i en slik isolert kontekst. Å relatere musikkterapi i en alternativ ungdomsskole til samfunnsmusikkterapien ville være et interessant utgangspunkt for videre forskning. Det kunne for eksempel være interessant å se på hvordan musikkterapien kan bidra til muligheter for deltakelse på flere nivå, og å studere den sosiokulturelle økologien<sup>5</sup> som skapes gjennom likeverdige relasjoner både mellom individer, grupper og nettverk.

I forbindelse med denne studien har jeg pekt på noen sider ved musikken og ved den ressursorienterte musikkterapien som er aktuelle i forhold til forebygging. Denne studien er basert på egenpraksisen min, og arbeidet med to av ungdommene der. Musikkterapi med ungdommer som forebygging i skolen er et tema som det er skrevet lite om, men som jeg med bakgrunn i funnene i denne studien mener har et stort potensial. For at dette skal kunne bli et satsningsområde trengs det mer forskning på forebyggingsperspektivet i musikkterapi. Både kvalitative og kvantitative studier vil være viktige bidrag for å stimulere en slik utvikling. Det trengs mer kunnskap om hvordan man systematisk kan jobbe med å bruke ungdommenes forhold til musikk i hverdagen som en helseressurs og om hvordan et aktivt forhold til musikk kan bidra til forebygging av kriminalitet, rusmisbruk og helseproblemer.

---

<sup>5</sup> Se Stige & Aarø (2012:22)



En annen egenskap ved denne studien er at ungdommene som deltok har et relativt godt oppmøte på skolen. Det er også slik at mange av ungdommene i en alternativ ungdomsskole ofte velger å ikke komme på skolen i det hele tatt. Med bakgrunn i det jeg har funnet ut i denne studien er det likevel god grunn til å tro at musikkterapi ville vært gunstig for å motivere disse elevene til å komme på skolen. Hvis musikkterapien kan motivere ungdommer til å gå på skolen vil dette skape store muligheter i forhold til å unngå at noen ”faller av” i skolegangen. Det er likevel vanskelig å argumentere for dette uten mer forskning. Man må da først og fremst sette i gang et musikkterapiprosjekt som når ut til disse ungdommene, i tillegg til å legge til rette for en studie av dette prosjektet.

Et ressursorientert perspektiv på musikkterapi og teori om musikk og identitet, har lagt mye av grunnlaget for å belyse temaene jeg har trukket frem i denne studien. Det finnes mange andre perspektiver som kan knyttes til musikkterapi som forebygging. Valget i denne oppgaven falt på disse perspektivene både på grunn av min forforståelse og på grunn av ungdommenes beskrivelser. Jeg er klar over at ungdommenes beskrivelser kan være påvirket av at det er undertegnede som har utformet musikktilbudet. Slikt sett kunne denne oppgaven ha fått et helt annet utfall dersom noen andre hadde forsket på den samme problemstillingen. Modellen jeg presenterer her må derfor kun betraktes som en mulig løsning, og ikke som en fasit.

En avgjørende faktor i forhold til resultatene i denne studien, er at det kun er innhentet data fra to informanter. Det vil derfor ikke være mulig å fremstille noen form for generaliserbar kunnskap. Den antyder likevel noen retninger som være interessante å undersøke nærmere i fremtiden. Undersøkelsen er også verdifull fordi den med sitt deltakerperspektiv kan gi førstehåndskunnskap om hvordan ungdommer bruker musikken i hverdagen og om hvordan det oppleves å delta på musikktilbudet. Det å kun bruke to informanter har også gjort at datamaterialet fikk en overkommelig størrelse, slik at jeg har hatt muligheten til å studere hvert intervju nøye. For å kunne si noe håndfast om hvordan man kan bidra til forebygging ved hjelp av musikkterapi i skolen trengs det likevel flere kvalitative studier.

## **6.0 Avslutning**

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan musikkterapi ved en alternativ ungdomsskole kan beskrives som forebyggende arbeid. Et viktig fokus har vært at ungdommenes fortellinger skulle komme tydelig frem, og at deres bruk av musikk i hverdagen skal danne grunnlaget for

en økt kunnskap om hvordan man kan arbeide forebyggende med ungdommer ved hjelp av musikkterapi.

Et ressursorientert perspektiv på musikkterapi og teori som handler om sammenhenger mellom musikk og identitet har vist seg å være et relevant utgangspunkt for å drive med forebyggende arbeid. Disse teoriperspektivene ivaretar også i stor grad synet på ungdommene selv som eksperter i forhold til hvordan de kan bruke musikken som en helseressurs.

Ungdommenes egne beskrivelser av temaene som ble diskutert i intervjuene har gitt meg en ny innsikt i hvordan ungdommer bruker musikken, og hvordan man som musikkterapeut kan hjelpe dem til å dra nytte av forskjellige opplevelser knyttet til musikk. Uten ungdommenes egne fortellinger og refleksjoner rundt bruk av musikk ville det ikke vært mulig å gjennomføre denne undersøkelsen. Jeg ønsker herved å rette en takk til deltakerne for å ha delt sine erfaringer og sin innsikt til dette formålet.

Det som kanskje er det aller viktigste jeg kan formidle med denne oppgaven er at de aller fleste ungdommer er svært ressurssterke. Jeg mener derfor at det er synd at vi i dag har et skolesystem som kan gjøre noen av disse til ”tapere”. Det kan i mange tilfeller virke som man prøver å forandre ungdommene slik at de skal passe inn i skolen, i stedet for å forandre skolen slik at den blir tilpasset ungdommene. En bedre skole ville etter mitt syn vært en skole der forholdet mellom ungdommen og skolen som institusjon var bygget på likeverd. Noe som medfører en innsats både fra skolen og fra ungdommene for å tilpasse seg og komme frem til gode løsninger.

Modellen *ville, være og våge* fremstår i praksis som et slags ideal på hvordan man kan tenke seg at musikkterapien fungerer. Den understreker hvordan man kan benytte seg av flere sider ved musikken i møte med mange viktige utfordringer i ungdomstiden. I hverdagen kan det være vanskelig å se hvor ungdommer befinner seg i denne modellen. Dette kan være nettopp fordi ungdomstiden er kompleks og full av utfordringer, slik at man kanskje er flere steder i denne modellen på en gang. Budskapet jeg ønsker at ungdommene skal ta med seg videre, og som jeg prøver å formidle gjennom en ressursorientert praksis er at ungdommene må *våge* å *være* den de *vil*. Det kan musikken hjelpe dem med.

*”Lyden av bord og stoler som settes på plass akkompagneres av rungende latter fra lærerne på skolen. ”Det var sykt fett!” Før jeg rekker å svare har Thomas forlatt rommet. Jeg smiler kort, og fortsetter med å bære stoler.”*

## Litteraturliste

- Alvesson, M. & K. Sköldberg (1994). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund, Studentlitteratur.
- Barne- likestillings- og inkluderingsdepartementet (2003). *FNs Barnekonvensjon*. Hentet fra: [http://www.regjeringen.no/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns\\_barnekonvensjon.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf)
- Befring, Edvard (2004a). *Forebygging*. I Befring, Edvard & Tangen, Reidun (red.), *Spesialpedagogikk*. Oslo, Cappelen Akademisk Forlag
- Befring, Edvard (2004b). *Sosiale og emosjonelle vansker*. I Befring, Edvard & Tangen, Reidun (red.), *Spesialpedagogikk*. Oslo, Cappelen Akademisk Forlag
- Befring, Edvard (2008). *Forebygging i en psykososial kontekst*. I Befring, Edvard & Tangen, Reidun (red.), *Spesialpedagogikk*. Oslo, Cappelen Akademisk Forlag
- Blood, A. J. & Zatorre, R. J. (2001) *Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2001(98), 11818-11823
- Bogt, Tom F. M., Branje, Susan J.T., Meeus, Wim H.J., Selfhout, Maarten H.W. (2009). *The role of music preferences in early adolescents' friendship formation and stability*. *Journal of Adolescence* 2009(32), 95–107
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. London, Sage.
- Cobbett, Steve (2009). *Including the Excluded*. *British Journal of Music Therapy* 2009(23), 15-24
- DeNora, Tia (2000). *Music in everyday life*. New York, Cambridge University Press
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, Martin E. P. (2005). *Positive psychology in clinical practice*. *Annual Review of Clinical Psychology* 2005(1), 629-651
- Eide, B. & N. Winger (2003). *Fra barns synsvinkel: intervju med barn - metodiske og etiske refleksjoner*. Oslo, Cappelen akademisk forl.
- Frønes, Ivar (2011). *Moderne barndom*. Oslo, Cappelen Damm Akademisk

Gjærum, Bente, Grøholt, Berit & Sommerschild, Hilchen & (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo, Tano Aschehoug

Hagen, Kristine Amlund & Christensen, Bernadette (2010). *Atferdsproblemer hos ungdom*. I Befring, E., Frønes, I. & Sørлие, Mari-Anne (red.), *Sårbare Unge – Nye perspektiver og tilnærming*. Oslo, Gyldendal Akademisk Forlag

Heitmann, Janne (2011). *Motivasjon og mestring*. Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Pedagogisk institutt

Holsen, Ingrid (2009). *Depressive symptomer i ungdomstiden*. I Klepp, Knut Inge & Aarø, Leif Edvard (red.), *Unngdom, Livsstil og Helsefremmende Arbeid* (s. 59-72). Oslo, Gyldendal Norsk Forlag

Karkou, V. & Glasman, J. (2004). *Arts, education and society: the role of the arts in promoting the emotional wellbeing and social inclusion of young people*. Support for learning 2004(19), 57-65

King, Laura & Sheldon, Kennon M. (2001). *Why positive psychology is necessary*. American Psychologist 2001(56), 216-217

Knardal, Solgunn E. (2002). *Musikkterapi som forebyggjande og helsefremjande arbeid i klassen*. I Helgheim, M. (red.), *20-årsjubileum for Studiesenter Sandane* (s. 47-57). Rapport, Høgskulen i Sogn og Fjordane

Kolstad, Ian K. (2008). *The bad dream* (masteroppgave). Bergen, Universitetet i Bergen

Krüger, Viggo (2008). *Musikkterapi som læring i praksisfellesskap: en fortelling om et rockeband*. I Trondalen, Gro & Ruud, Even (red.), *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi* (s. 399-413). Oslo, NMH-publikasjoner

Krüger, Viggo (2009). *Musikkterapi som hjelp til selvhjelp i kontekst av barnevernsarbeid*. I Ruud, Even (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 171-186). Oslo, NMH-publikasjoner

Krüger, Viggo (2012). *Musikk, fortelling, fellesskap* (doktoravhandling). Bergen, Universitetet i Bergen

- Kvale, S. & Brinkmann S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Laiho, Suvi (2004). *The Psychological Functions of Music in Adolescence*. *Nordic Journal of Music Therapy* 2004(13), 47-63
- Linley, A., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S. & Wood, A. M. (2009). *Positive Psychology Applications*. I Lopez, Shane J. & Snyder, C. R. (red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (s. 35-47). New York, Oxford University Press
- Masten, A.S., Cutuli, J.J., Herberts, J.C., & Reed, M.J. (2009). *Resilience in Development*. I Lopez, Shane J. & Snyder, C. R. (red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (s. 117-132). New York, Oxford University Press
- McFerran, Katrina (2010). *Adolescents, Music and Music Therapy*. London & Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers
- McFerran, K., Roberts, M. & O'Grady, L. (2010) *Music Therapy with bereaved teenagers: A mixed method Perspective*. *Death Studies* 2010(34), 541-565
- Miranda, D. & Gaudreau P. (2011). *Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study*. *European Review of Applied Psychology* 2011(61), 1-11
- North, Adrian C., Hargreaves, David J. & O'Neill, Susan A. (2000). *The importance of music to adolescents*. *British Journal of Educational Psychology* 2000(70), 255-272
- Nöcker-Ribaupierre, M. & Wölfl, A. (2010). *Music to counter violence: a preventative approach for working with adolescents in schools*. *Nordic Journal of Music Therapy* 2010(19) 151-161
- Ogden, Terje (2005). *Skolens mål og muligheter*. Stockholm, Statens folkhälsoinstitut
- Ogden, Terje (2009). *Sosial kompetanse og problematferd i skolen*. Oslo, Gyldendal Akademisk Forlag
- Perkins, Douglas D., Zimmerman, Marc A. (1995). *Empowerment Theory, Research, and Application*. *American Journal of Community Psychology* 1995(23), 569-579

- Procter, Simon (2002). *Empowering and Enabling – Music Therapy in Non-medical Mental Health Provision*. I Kenny, Carolyn & Stige, Brynjulf (red.), *Contemporary Voices in Music Therapy* (s. 95-107). Oslo, Unipub Forlag
- Rolvjord, Randi (2004). *Therapy as Empowerment*. *Nordic Journal of Music Therapy* 2004(13) 99-111
- Rolvjord, Randi (2008). *En ressursorientert musikkterapi*. I Trondalen, Gro & Ruud, Even (red.), *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi* (s. 123-137). Oslo, NMH-publikasjoner
- Rolvjord, Randi (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum, Barcelona Publishers
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo, Universitetsforlaget
- Ryen, Anne (2002). *Det kvalitative intervjuet*. Bergen, Fagbokforlaget
- Saarikallio, Suvi (2007). *Music as mood regulation in Adolescence*. Jyväskylä, Jyväskylä University Printing House
- Saarikallio, Suvi (2011) *Music as emotional self-regulation throughout adulthood*. *Psychology of Music* 2011(39), 307–327
- Schancke, Vegard A. (2005). *Forebyggende helsefremmende arbeid, fra forskning til praksis*. Nordnorsk kompetansesenter – Rus, ved Nordlandsklinikken, Skrift nr 1/2005
- Schwartz, Kelly D. & Fouts, Gregory T. (2003) *Music Preferences, Personality Style, and Developmental Issues of Adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence* 2003(32), 205-213
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. I Lopez, Shane J. & Snyder, C. R. (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 3-9). New York, Oxford University Press
- Skarpeid, Grete (2008). *Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern*. I Trondalen, Gro & Ruud, Even (red.), *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi* (s. 429-438). Oslo, NMH-publikasjoner
- Skånland, Marie Strand (2009). *(Mobil) musikk som mestringsstrategi*. I Ruud, Even (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 113-130). Oslo, NMH-publikasjoner

- Stene, Ingvild (2009). *Musikkterapi som gruppetilbod for ungdom*. I Ruud, Even (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 85-100). Oslo, NMH-publikasjoner
- Stige, Brynjulf (2006). *The problem of pleasure in music therapy*. *British Journal of Music Therapy* 2006(20), 39-51
- Stige, Brynjulf (2008). *Samfunnsmusikkterapi – mellom kvardag og klinikk*. I Trondalen, Gro & Ruud, Even (red.), *Perspektiver på musikk og helse, 30 år med norsk musikkterapi* (s. 139-159). Oslo, NMH-publikasjoner
- Stige, Brynjulf & Aarø, Leif Edvard (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York, Routledge
- Tyson, E. H. (2006). *Rap-music Attitude and Perception Scale: A Validation Study*. *Research on Social Work Practice* 2006(16), 211-223
- Utdanningsdirektoratet (UD) (2012, 14/5). *Læringsplakaten*. Hentet fra <http://www.udir.no/Lareplaner/Prinsipp-for-opplaringa/Laringsplakaten/>
- Wigram, Tony & Baker, Felicity (2005). *Songwriting as therapy*. I Wigram, Tony & Baker, Felicity (red.), *Songwriting: Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* (s. 11-23). London, Jessica Kingsley Publishers
- Øvreeide, H. (2009). *Samtaler med barn: metodiske samtaler med barn i vanskelige livssituasjoner*. Kristiansand, Høyskoleforlag

## Intervjuguide

Tema: *Musikksmak, deltakelse, nettverk, kompetanse, mestringsopplevelse, tematikk, utrykke følelser, ambisjoner.*

Del 1.

Fortelle informanten om formålet med å gjennomføre intervjuet og hvorfor han er blitt spurt om å være med. Understreke at deltakelse i intervjuet er helt frivillig og at informanten kan trekke seg når som helst.

Snakke om hverdagslige ting for å skape en trygg avslappet atmosfære.

Del 2.

1. Uformell samtale for å komme i gang med samtalen. (Eventuelt som fortsettelse av musikkterapitimen)
2. Fortell litt om ditt forhold til musikk.
  - Musikksmak
  - Ferdigheter
  - Viktig eller lite viktig?
3. Hva føler du at du får ut av å være med i musikkterapitimene?
  - Kompetanse
  - Mestringsopplevelser
4. Ville du anbefale andre ungdommer å komme på musikktimer?
5. I hvilke situasjoner braker du musikk?
  - Skole
  - Fest
  - Slappe av
  - Forelskelse
6. Kan du fortelle litt om hvordan påvirker musikken deg?
  - Forskjell på de forskjellige sjangerne?
  - Humør
  - Energi
  - Forskjell på å spille musikk og å høre på musikk?
7. Finnes det andre ting som påvirker deg på en liknende måte som musikk?
8. Hvordan er ditt forhold til musikkterapeuten sammenlignet med forholdet til lærerne?
9. Hva kunne tenke deg å gjøre mer av i musikken?



## **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet ”Forebyggende ungdomsarbeid gjennom musikk”**

### **Bakgrunn og hensikt**

Dette er et spørsmål til deg og dine foreldre om du vil delta i en forskningsstudie for å undersøke dine opplevelser knyttet til musikk i hverdagen. Du er valgt ut fordi du deltar i et musikktilbud ved din skole. Studien blir gjennomført som en del av en masteroppgave i musikkterapi ved Griegakademiet. Formålet med oppgaven er å finne ut mer hvordan ungdom i alternativ skole opplever å delta i musikkaktiviteter.

Bakgrunnen for å gjennomføre undersøkelsen er å finne ut mer om hvordan man kan lage et musikktilbud i skolen som er på ungdommers primisser. Ønsket er at man gjennom å delta i undersøkelsen kan få formidlet egne meninger om hva som er viktig og meningsfullt å drive med i musikken.

### **Hva innebærer studien?**

Studien består av en samtale sammen med musikkterapistudent Øystein Eriksen. Samtalen vil handle om dine erfaringer og tanker om musikk, og om musikktilbudet på skolen.

Det vil også bli ført en logg over musikkundervisningen som tilbys. Dersom det er situasjoner fra denne loggen som kan illustrere det som kommer frem i samtalen, kan noe av dette bli gjengitt i den ferdige teksten.

### **Hva skjer med informasjonen om deg**

Det vil bli gjort lydopptak av samtalen. Dette vil bli transkribert og anonymisert. Navnelisten vil bli oppbevart et annet sted enn opptakene og transkripsjonene. Navneliste, lydopptak og eventuelle bakgrunnsopplysninger vil bli slettet senest til 01.08.2012. Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til opplysningene.

Opplysningene som blir samlet inn vil bli publisert i en masteroppgave ved Universitetet i Bergen.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg i den endelige oppgaveteksten.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for din videre deltakelse i musikken. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker din rett til å delta på musikktilbudet. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Øystein Eriksen på telefon 48117771. Du kan også kontakte veileder Viggo Krüger på telefon 99534628.

Med vennlig hilsen

Viggo Krüger  
Prosjektleder , UiB

Øystein Eriksen  
Musikkterapistudent

## Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er klar over at mitt samtykke innebærer at intervjuer vil:

- samle inn opplysninger direkte fra meg i en forskningssamtale som blir tatt opp på mp3
- benytte opplysninger om meg fra loggbøker, for å illustrere situasjoner/poenger vi kommer inn på under samtalen
- oppbevare data som er innhentet om meg frem til 01.08.2012

Jeg er kjent med at deltakelse i prosjektet er frivillig, og at jeg når som helst kan trekke mitt samtykke til undersøkelsen og be om å få slettet alle opplysninger som er innsamlet.

Jeg har mottatt muntlig og skriftlig informasjon, og er villig til å delta i studien

-----  
(prosjektdeltaker, dato)

Jeg har lest informasjonen over og samtykker til at min sønn/datter deltar i undersøkelsen. Jeg bekrefter å ha diskutert deltakelse med mitt barn, og jeg bekrefter at jeg har forsikret meg om at han/hun selv ønsker å delta.

-----  
(foreldre/foresatte, dato)

## Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Viggo Krüger  
Griegakademiet - Institutt for musikk  
Universitetet i Bergen  
Postboks 7800  
5020 BERGEN

Vår dato: 26.10.2011

Vår ref: 28155 / 3 / JSL

Deres dato:

Deres ref:

## KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 24.09.2011. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 25.10.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

28155	<i>Forebyggende ungdomsarbeid gjennom musikk - ungdommers beskrivelse av egen deltakelse i musikkaktiviteter</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Bergen, ved institusjonens overste leder
Daglig ansvarlig	Viggo Krüger
Student	Oystein Eriksen

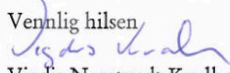
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

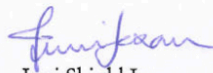
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.08.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Juni Skjold Lexau

Kontaktperson: Juni Skjold Lexau tlf: 55 58 36 01  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Oystein Eriksen, Søllerødveien 23, 5538 HAUGESUND

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no  
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 28155

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan ungdommer ved en alternativ skole beskriver sin deltakelse i musikkaktiviteter, og betydningen av denne, for slik å se på alternative metoder for å underbygge gode holdninger hos ungdommer som sliter i hverdagen. Resultatene av undersøkelsen er ment å være en hjelp for å utarbeide relevante målsetninger og en hensiktsmessig organisering av musikkterapeutiske tiltak for målgruppen.

Vi viser til e-post mottatt fra student 21.10.2011 hvor aktuelle problemstillinger i forhold til frivillighet, samtykkekompetanse og gjenkjennerbarhet i publikasjoner ble godt dokumentert og diskutert. Vi har tatt utgangspunkt i meldeskjema og denne e-posten når vi har vurdert prosjektet.

Utvalget består av ca 3 ungdomsskoleelever i alderen 15-16 år som går på en alternativ skole, som har sosiale/emosjonelle vansker og som deltar i et musikkterapeutisk tiltak. Førstegangskontakt opprettes gjennom student som har kjennskap til skolen.

Opplysningene samles inn gjennom personlig intervju og observasjon. Intervjuene vil foregå et annet sted enn på skolen (jf. e-post mottatt 21.10.2011). Det benyttes lydopptak under intervjuene. Det registreres direkte personidentifiserende opplysninger gjennom navn. Direkte personidentifiserende opplysninger lagres separat fra det øvrige datamaterialet, men kan kobles mot det øvrige datamaterialet ved hjelp av en referansekode som kun student har tilgang til.

Ifølge student behandles det ikke sensitive personidentifiserende opplysninger om helseforhold (jf. e-post mottatt 21.10.2011).

Elevene og elevenes foreldre informeres skriftlig om prosjektet og samtykker skriftlig til deltakelse (jf. informasjonsskriv og samtykkeerklæring mottatt per e-post 25.10.2011).

Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Universitetet i Bergen sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data. Vi anbefaler at alle filer som inneholder personopplysninger om deltakerne krypteres.

Datamaterialet anonymiseres senest ved prosjektslutt, 01.08.2012, ved at navneliste, lydopptak og eventuelle andre personidentifiserende opplysninger slettes.

Hei,

Vi viser til e-post for prosjekt 25199, mottatt 16.15.2012.

Vi har registrert at dato for prosjektslutt endres fra 01.08.2012 til 30.11.2012. Vi forutsetter at prosjektet for øvrig er uendret, og viser til våre tidligere vurderinger.

Dersom dato for anonymisering av datamaterialet senere ønskes utsatt, slik at forlengelsen av prosjektperioden strekker seg over mer enn 1 år utover det som utvalget opprinnelig ble informert om, må det som hovedregel påregnes ny informasjon til utvalget om status for prosjektet.

Ta gjerne kontakt dersom noe er uklart.

--

Vennlig hilsen

Juni Skjold Lexau  
Rådgiver  
Personvernombudet for forskning  
Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

Harald Hårfagres gate 29 // 5007 BERGEN

Tlf: 55 58 36 01// Tlf. sentral: 55 58 81 80 // Faks: 55 58 96 50  
[www.nsd.uib.no/personvern](http://www.nsd.uib.no/personvern) // [juni.lexau@nsd.uib.no](mailto:juni.lexau@nsd.uib.no)