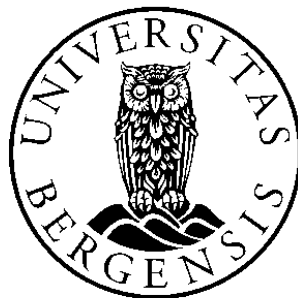


”Andre viser omsorg, så da må jeg og kunne klare det”

En kvalitativ undersøkelse av medlemmers sosiale erfaringer knyttet til deltakelse i et kor for mennesker med psykiske helseplager

Niran-Jan Murugesh



Masteroppgave i musikkterapi

Griegakademiet – Institutt for musikk

Universitetet i Bergen

Høsten 2012

Forord

Arbeidet med masteroppgaven har vært en tung prosess. Jeg er lettet over at det snart er et kapittel jeg kan legge bak meg. Neste mål blir å komme seg ut i arbeid og utøve yrket. Det gleder jeg meg til.

Det er mange som fortjener en takk i forhold til denne masteroppgaven.

En stor takk rettes til "Nathalie", "Oline", "Silje", "Anne", "Elise" og "Ronja" som var informantene i denne studien. Uten dere hadde det ikke blitt en så gøy analyseprosess. Takk for at dere delte deres erfaringer med meg. Det har jeg lært utrolig mye av.

Jeg vil også takke veilederen min, Randi Rolvsjord for gode innspill og konstruktiv kritikk. Du har vært en god støttespiller for meg gjennom denne lange prosessen.

Takk til venner og familie som har oppmuntret meg og støttet meg i denne perioden. Jeg gleder meg til å være mer sosial med dere. Tusen takk til mamma, pappa, og mine brødre Bobby og Bryndan som har støttet meg og familien min på mange måter.

Takk til Merete Fjellheim som har lest korrektur. Det var utrolig snilt av deg.

En spesiell takk rettes til samboeren min, Nora Brandtsgård. Takk for at du hele tiden hadde troen på meg og støttet meg. Nå er det min tur til å ta i et ekstra tak i husholdningen. En siste takk går til døtrene mine, Sara og Sofie som lyser opp hverdagen min etter tunge dager med oppgaveskriving.

ABSTRACT

The purpose of this qualitative study was to examine the social experiences of participants in a choir for people with mental health problems. The context of the choir is a community resource centre for mental health. People with mental health problems are at high risk of social isolation, stigmatization and social exclusion. Choir participation can be seen as an activity that fosters group cohesion, social inclusion and prevention of social isolation, which is understood as a high risk factor for health. The main theoretical frame for this explorative research was related to social capital and perspectives related to Community Music Therapy. *Sample:* The sample in this study was six choir participants, one man and five women. Their age ranged from 30 to 70 years. Many of them had been singing in the choir for many years, while some of them had just started.

Method: The method used to collect data was semi-structured interview. It was considered as the most appropriate method since it gave the researcher opportunities to explore some of the themes in depth with the participants. Interpretative Phenomenological Analysis was used to analyse the data.

Findings: Three main themes were identified: “*Support and mastery*”, “*Conflicts and norms*” and “*Social impact on other contexts*”. The findings indicate that the choir is generating both bonding social capital and bridging social capital. A similar life situation shared among choir participants, group belonging and social accept can be seen as bonding qualities. *Support and mastery* was both connected to social and musical aspects of the participation. Several of the informants reported that participation in the choir affected their self-esteem and self-evaluation in a positive direction. *Conflicts and norms* could be understood as a learning process where the participants learnt how to interact and co-operate with each other. Some reported that trust generated in the choir also had an impact on their interactions in other social contexts. Friendships that grew closer through the choir participation are also seen as a social resource in the participants’ daily lives since many of them spent time together outside the choir context.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	6
1.1 Samfunnsmusikkterapi og psykisk helse	7
1.1.1 <i>Psykisk helse</i>	10
1.1.2 <i>Psykisk helsearbeid innen en ikke-medisinsk kontekst i Norge</i>	10
1.1.3 <i>Samfunnsmusikkterapeutisk praksis innen en ikke-medisinsk kontekst</i>	12
1.2 Litteraturgjennomgang	13
1.2.1 <i>Studier fra andre fagfelt</i>	15
2.0 METODE	19
2.1 Valg av forskningsmetode	19
2.2 Utvalg	20
2.3 Valg av metode for datainnsamling	20
2.4 Gjennomføring av intervju	21
2.5 Transkribering	22
2.6 Epistemologisk grunnlag for IPA	23
2.7 Analyseprosessen	25
2.8 Ethiske refleksjoner	27
3.0 TEORI	29
3.1 Hva er sosial kapital?	29
3.2 Sosial kapital i kor	32
3.3 Sosial kapital og psykisk helse	33
3.4 Sosial kapital og musikkterapi	34
3.4.1 <i>Collaborative musicing</i>	36
3.4.2 <i>Collaborative musicing og sosial (musikalsk) kapital</i>	37
4.0 ANALYSE	39
4.1 Opplevd støtte og mestring	39
4.1.1 <i>Inkludering og tilhørighet</i>	39
4.1.2 <i>Trygghet</i>	41
4.1.3 <i>Mestring</i>	43
4.2 Konflikter og felles normer	45
4.2.1 <i>Konflikter</i>	45
4.2.2 <i>Tilpasse seg gruppen</i>	47
4.2.3 <i>Yte for fellesskapet</i>	49
4.3 Sosiale ringvirkninger	51
4.3.1 <i>Utforsking av roller</i>	51
4.3.2 <i>Vennskap</i>	53
4.3.3 <i>Trygghet i andre kontekster</i>	55

5.0 DRØFTING	57
5.1 De tre T'er: Trygghet, tilhørighet og tillit.....	58
5.2 Musikalsk kapital versus sosial kapital.....	60
5.3 Overbærende sosial kapital versus sammenbindende sosial kapital.....	62
5.4 Musikkens rolle mellom “musicality”, “musicianship” og “musicing”	65
5.5 Implikasjoner for praksis og forskning.....	67
5.6 Kritisk blikk på egen forskning	67
6.0 KONKLUSJON	67
Litteraturliste	69
Vedlegg 1	
Intervjuguide	73
Vedlegg 2	
Informasjonsskriv	74
Vedlegg 3	
Samtykkeerklæring.....	75

1.0 Innledning

Høsten 2009 startet jeg på musikkterapistudiet. Parallelt med dette fikk jeg en forespørsel fra et kommunalt dag- og aktivitetssenter for mennesker med psykiske helseplager. Dag- og aktivitetssenteret er innenfor en ikke-medisinsk kontekst. Fokuset ligger på mestring, normalisering og brukervedvirkning, noe som samsvarer med verdigrunnet for psykisk helsearbeid slik det beskrives i *Opptappingsplanen for psykisk helse* (Stortingsmelding 25). Lederen ved dag- og aktivitetssenteret lurte på om jeg kunne tenke meg å lede et kor. Jeg hadde verken jobbet med en slik gruppe, eller innenfor en slik kontekst før, og var spent på hva jeg hadde i vente. Opplegget jeg hadde forberedt var basert på en del lettere arrangementer for kor. Noen av disse falt i smak, mens andre ble forkastet. Jeg skjønnte fort at det var en hel del nye sanger jeg måtte lære meg, og det synes jeg har vært spennende. Deltakerne tok varmt i mot meg fra første stund, og jeg opplevde at det var en inkluderende gruppe. Til sammen var det 10-12 deltakere i koret. To av medlemmene i gruppen var menn, resten kvinner. Flesteparten var over 50 år, mens de yngste var i 30-årene.

Når sanger skulle velges tok hele gruppen del i prosessen. Noen var mer frempå enn andre, men når noen forslag virkelig traff blink, sang mange i gruppen på sangen. Også spurte de: ”Har du ikke hørt den før? Ja, den var vel lenge før du ble født! (haha)”. De sangene som folk kunne, ble som oftest tatt med i repertoaret. Deltakerne snakket ofte om sangene, artisten og tidsepoken. Det ble til tider flere gruppesamtaler der deltakerne mimret sammen, og ikke minst introduserte og lærte ny musikk til meg og de yngre deltakere i gruppen.

Humor er en viktig del av koret. Fra første stund var de tydelig på at koret var et sted for alle, og at man skulle syng ”med det nebbet man har”. ”Vi skal ikke bli verdensmestre”, var det en deltaker som sa. Fokuset syntes altså å ligge på sosiale faktorer som trivsel, inkludering og samhold. Jeg la merke til hvordan deltakerne samarbeidet og støttet hverandre med oppmuntrende ord og praktisk støtte under øvelsene. Jeg ble mer nysgjerrig på de sosiale aspektene ved koret og bestemte meg for å se nærmere på dette.

Da jeg valgte å knytte masteroppgaven min til arbeidet med dette koret var det flere årsaker til dette. For det første var det lett tilgjengelig i et system som jeg allerede var en del av. For det andre bidrar det til refleksjon rundt egen praksis. For det tredje ga det meg en mulighet til å bli enda bedre kjent med deltakerne. Og for det fjerde ga det deltakerne en mulighet til å bli

hørt. I denne studien har jeg valgt å ha et brukerperspektiv. Det vil si at det er brukernes sosiale erfaringer knyttet til dette kortilbudet, som er i fokus. Jeg lurer på hvilken betydning kordeltakelsen har for deltakerne. Hvorfor de velger å komme på øvelse uke etter uke, og om dette kan knyttes til helse.

Solli (2009) skriver at musikkterapi i psykisk helsevern i Norge kan deles inn i fire arbeidsområder: musikk-miljøterapi, individualterapi, gruppeterapi og samfunnsrettet musikkterapi. Samfunnsrettet musikkterapi handler om finne et musikktilbud som kan passe for pasienten etter endt sykehusopphold. Han refererer til Stige (1991) som kaller musikkterapeutisk arbeid knyttet til integreringsprosesser i samfunnet for ”musikkterapi som kulturarbeid” (Solli, 2009:20). Det sistnevnte kan fungere som en nyttig referanseramme for arbeidet mitt på aktivitetssenteret. Siden koret befinner seg i en ikke-medisinsk kontekst er det naturlig å knytte det til et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv. Videre vil jeg gi et kort overblikk over samfunnsmusikkterapien, psykisk helse og (musikkterapeutisk) arbeid innen en ikke-medisinsk kontekst.

1.1 Samfunnsmusikkterapi og psykisk helse

Musikkterapi innen psykiske helsevern ble i en tidlig fase knyttet til psykoanalytiske og behavioristiske perspektiver (Wigram, Bonde & Pedersen, 2002). Musikkterapi ble en behandlingsform der det viktigste var relasjonen mellom terapeut og klient. (Ruud, 2010). Ansdell (2002) beskriver ”konsensusmodellen” som en modell der musikkterapeuten har psykoterapeuten som nærmeste rollemodell. Terapien foregår på et lukket rom med individuelle målsetninger og det er et ekspert-klientforhold mellom klienten og terapeuten (Ansdell, 2002). Tilhengere av samfunnsmusikkterapien stiller seg kritisk til ”konsensusmodellens” restriktive krav til hvor terapien skal foregå. I stedet for å begrense terapien til å foregå bak lukkede dører åpnes det for musikalske opptredener også utenfor musikkterapirommet. Tanken er å fremme deltakelse og livskvalitet hos klientene i den konteksten de lever i. Det ultimale målet er i følge Ansdell å føre klientene fra terapi og ut i samfunnet (Ansdell, 2002:134-136). Dette er også essensen i en av de første definisjonene av samfunnsmusikkterapien:

“In Community Music Therapy, the therapist works with clients in traditional individual or group music therapy settings, while also working with the community.

The purpose is twofold: to prepare the client to participate in community functions and become a valued member of the community; and to prepare the community to accept and embrace the clients by helping its members understand and interact with the clients” (Brucia, 1998:237).

Integrering kan med denne definisjonen forstås som en gjensidig prosess mellom samfunnet og klientene. Mennesker med psykiske lidelser kan oppleve å være en ekskludert gruppe i samfunnet (Granerud & Svererinnsson, 2006). Musikktapeutens oppgave blir i følge denne definisjonen å handle for å motarbeide sosial eksklusjon både på klientnivå og samfunnsnivå. I boken ”Community Music Therapy” (Pavlicevic & Ansdell, 2004) er det ikke en eneste definisjon av begrepet. I stedet for å presentere en mal for hva samfunnsmusikkterapi er, argumenteres for at det er kontekstuelle faktorer som er avgjørende for praksisen.

Stige og Aarø (2012) gir oss en nærmere beskrivelse av hvilke kvaliteter som kjennetegner den samfunnsmusikkterapeutiske praksisen. I likhet med Brucia og Ansdell legger de vekt på å legge til rette for *deltakelse*. Det er en samarbeidsstyrt praksis der kunnskapen hos terapeuten og brukere blir ansett som like viktig. Deltakelse blir knyttet til menneskerettigheter og det rettes et fokus på gjensidig empowerment og at valg som angår gruppen tas gjennom demokratiske prosesser (2012:21).

Samfunnsmusikkterapien er *ressursorientert*. Det vil si at det rettes fokus på å mobilisere personlige styrker og sosiale, kulturelle og materielle ressurser. Når det er snakk om ressurser i sosiologisk teori knyttes det gjerne til faktorer som gjør oss i stand til å takle problemer og utforske muligheter i hverdagen (2012:21). Den *økologiske* kvaliteten i samfunnsmusikkterapien refererer til arbeid med gjensidige forhold mellom individ, grupper og nettverk i en sosial kontekst. Dette mener jeg er nært knyttet til *aktivistkvaliteten* der man erkjenner at brukernes vanskeligheter ofte er knyttet til begrensninger i samfunnet, som for eksempel ulik tilgang til ressurser.

Den *performative* kvaliteten refererer til fokuset på menneskelig utvikling gjennom handling og fremføring av relasjoner (performance of relationships) i en økologisk kontekst. Stige og Aarø (2012) skriver at denne kvaliteten er viktig for å utforske musikkens rolle i arbeidet. Samfunnsmusikkterapiens fokus ligger på helsefremming i en hverdagskontekst fremfor kurative intervensjoner. Flere aktivitetstilbud går derfor ikke under kategorien ”terapi”. Dette

gjelder også korttilbudet i denne studien. Den *reflekterende* kvaliteten refererer til dialog og samarbeid for å forstå utfall, prosesser og implikasjoner for praksis. Verdier som frihet, respekt, likhet og solidaritet er toneangivende for praksisen. Den *etiske* kvaliteten refererer til hvordan praksis, teori og forskning er rettighetsbasert (2012:22-23). Alle kvalitetene har deltakerne i fokus. En felles faktor er å bedre deltakernes liv og fremme retten til å delta i samfunnet.

Flere av disse kvalitetene er til stede i arbeidet med koret. Vi arbeider som oftest frem mot opptredener som enten er på aktivitetssenteret eller utenfor. Her velger vi ut repertoar i fellesskap. Tilrettelegging for deltakelse er noe jeg tar ansvar for, men deltakerne er ofte aktive når det kommer til problemløsning. Et eksempel på dette kan være å arrangere felles avreise med buss når koret skal opptre utenfor senteret. Brukermedvirkning er et sentralt begrep på aktivitetssenteret. Det legges vekt på at brukerne blir hørt og kan være med på å påvirke valg som angår deres aktivitetstilbud og andre avgjørelser som angår dem.

På opptredener får vi anledning til å utforske forhold mellom grupper og sosiale nettverk. Enkeltindividet får utforske sin egen identitet i andre kontekster og får muligheten til å utvide sitt sosiale nettverk. Opptredener blir etterfulgt av refleksjon. Her utveksler vi erfaringer og ideer til forbedring. Aktivitetssenteret har refleksjon som et krav til kursholderne. Derfor evaluerer vi også på slutten av hvert semester. Aktivistkvaliteten er ikke noe som eksplisitt kommer frem i arbeidet med denne gruppen, men de ytrer at de ønsker å bevise at de kan klare å gjennomføre. Dette kan tolkes som et personlig ønske ovenfor seg selv, men også som en aktivistkvalitet der de ønsker å bevise noe for omverden.

I det følgende vil jeg kort gjøre rede for psykisk helsebegrepet, og deretter gjøre rede for psykisk helsearbeid i en ikke-medisinsk kontekst i Norge.

1.1.1 Psykisk helse

Psykisk helse er i følge Verdens Helseorganisasjon ”en tilstand der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere vanlige stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet.” Helse forstås i følge denne definisjonen som fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og reduseres ikke kun til fravær av sykdom og lyte. God psykisk helse blir dermed en ressurs som gjør oss i stand til å takle påkjenninger som kan føre til sykdom (WHO, 1948 i Bang Nes & Clench-Aas, 2011).

Psykiske helseproblemer er et av de største folkehelseproblemene i Norge. Det estimeres at omtrent halvparten av landets befolkning vil rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet og at mindre psykiske helseplager vil ramme langt flere (Mykletun, Knudsen & Mathiesen, 2009). Årsaken til disse lidelsene og plagene knyttes til en rekke risikofaktorer som for eksempel genetisk sårbarhet, somatisk sykdom, levekår, sosiale og økonomiske forhold. God sosial støtte trekkes frem som en sentral beskyttelsesfaktor. Styrking av sosiale nettverk kan dermed tolkes som et helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak (Bang Nes, Clench-Aas, 2011:13)

1.1.2 Psykisk helsearbeid i en ikke-medisinsk kontekst i Norge

Utviklingen av støttetilbud for mennesker med psykiske helseplager er en sentral internasjonalt målsetting (WHO 2001, 2007). Elstad og Kristianssen (2009) skriver at norske retningslinjer er i tråd med en slik anbefaling fra Verdens Helseorganisasjon. I følge kommunen er senterets tilbud rettet mot mennesker som trenger et sosialt fellesskap og/eller ønsker å delta i ulike aktivitetstilbud. En felles faktor for deltakerne er at de trenger, eller ønsker å delta i et tilrettelagt tilbud der det blir tatt hensyn til deres livssituasjon. Kommunens handlingsplan for perioden 2010-2014 bygger på Stortingsmelding 25 (1996-97) der det blant annet står at hver enkelt kommune har ansvar for å opprette fritidstilbud for denne brukergruppen. Det står at ”den enkelte kommune råder over virkemidlene og støtteapparatet som kan utvikle tjenester og gode sosiale nettverk for å forebygge psykososiale problemer og mentale lidelser” (§ 3.2.1). Det gis spesielt støtte til forsøksaktiviteter i kommuner som sikter på å integrere mennesker med psykiske problemer i kulturaktiviteter som også er åpne for andre i lokalmiljøet (§ 3.3.4.7).

Elstad og Kristiansen (2009) skriver om psykisk helsearbeid innen en ikke-medisinsk kontekst i Norge. Dette er en av de kommunale satsningsområdene for forebyggende og helsefremmende tiltak. I en studie undersøker de brukernes erfaringer knyttet til ulike norske ikke-medisinske aktivitetssentre. I min oppgave ønsker jeg å belyse brukernes erfaringer knyttet til et korttilbud innen den samme konteksten, derfor mener jeg at denne studien er svært relevant for min oppgave. Elstad og Kristiansen (2009) skriver at brukerne opplevde sosial tilhørighet, og at de ble møtt med vennlighet i et trygt og avslappet miljø på aktivitetssenteret. Opplevelsen av trygghet og støtte ble knyttet til reduksjon av mentalt stress. Andre mente at deltakelse ved aktivitetssentrene bidro til færre sykehusinnleggelses. Opplevelsen av å være likeverdig og bli respektert trekkes frem som et viktig punkt (2009:203).

Flere fant støtte i å kunne snakke med hverandre og dele erfaringer. Gjensidig støtte kan være med på å fremme selvtillit og styrke menneskers identitet som noe mer enn bare "brukere" ved et aktivitetssenter. Noen mente at deltakelse ved senteret var med på å gi brukerne noe å snakke om med andre folk. Senteret ble også brukt som en form for trening for å takle hverdagen. Forfatterne knytter dette til brobyggende sosial kapital som de mener kan være viktig for denne brukergruppen (Elstad & Kristiansen, 2009:203).

Det å være blant likesinnete som delte samme skjebne som en selv, ble trukket frem som viktig. Brukerne hadde innsikt i hverandres situasjon, og kunne dermed utveksle gode råd med hverandre som for eksempel omhandlet sykdomserfaringer. Forfatterne referer til Gustavson (1993) og skriver at mennesker med psykiske lidelser ofte søker samhold med mennesker som har lignende erfaringer som en selv. Til tross for at flere hevdet at deltakelse på senteret også fremmet deltakelse i samfunnet ellers, var det flere som beskrev senteret som et sted der de kunne søke tilflukt fra omverden (Elstad & Kristiansen, 2009:204). Deltakelse ved senteret kan slik jeg ser det, bidra til sosial integrering i samfunnet for noen, men for andre er det gjerne et ledd i en prosess mot integrering. Det kan også tenkes at det kan bli et lukket miljø som ikke åpner opp for muligheter for integrering, enten fordi det ikke legges til rette for det, eller fordi brukeren ikke ønsker det.

1.1.3 Samfunnsmusikkterapeutisk praksis i en ikke-medisinsk kontekst

Når det gjelder samfunnsmusikkterapeutiske tilbud for mennesker med psykiske helseproblemer foreligger det en del tekster fra England som beskriver dette praksisfeltet innen en ikke-medisinsk kontekst (Procter, 2002, 2004; Ansdell, 2010; Ansdell & DeNora, 2012). Siden det er innenfor en slik kontekst jeg plasserer mitt eget prosjekt, mener jeg at disse studiene er særlig relevant for denne oppgaven. Procter (2002) skriver ikke om kor eller sangbaserte grupper, men hans refleksjoner rundt hvordan det er å være musikkterapeut i en ikke-medisinsk setting ser jeg på som nyttig. I England kaller de disse sentrene for ”Community resource centre for mental health”. Han skriver om kulturelle forskjeller mellom den medisinske og ikke-medisinske konteksten. De ikke-medisinske sentrene i England kom som følge av en motstandsbevegelse mot behandlingen av pasienter innen psykisk helsevern. Procter skriver at det psykiatriske systemet kan være problematisk og virke umyndiggjørende for pasienter med psykiske lidelser (2002:97-98).

Musikkterapeutisk praksis innen en ikke-medisinsk kontekst er noe annerledes enn på en sykehusinstitusjon. En viktig forskjell er at de ikke-medisinske sentrene ikke oppbevarer en medisinsk journal. Når sykehusansatte sitter med kunnskap om pasientens historikk knyttet til sykdom og avvikende adferd, kan dette oppleves som krenkende for pasienten. Procter skriver at den som får en diagnose kan få tilgang til en del rettigheter, men at det også kan oppleves som stigmatiserende for den som blir diagnostisert (2002:99).

En annen forskjell som Procter påpeker er at de ikke-medisinske sentrene ikke er like hierarkiske som de medisinske institusjonene. Eksempler han trekker frem er at ansatte og brukere sitter sammen ved samme bord og spiser, røyker sammen, og snakker sammen (2002:100). Procter skriver at han som musikkterapeut mister status og autoritet når han jobber i en ikke-medisinsk setting kontra en sykehusinstitusjon, men på den andre siden mener han at dette fører til mer frihet og flere muligheter (Procter, 2004:219). Denne beskrivelsen synes jeg også passer slik jeg opplever aktivitetssenteret i min egen praksis. Fokuset på likeverdige relasjoner er med på å redusere avstanden mellom brukere og ansatte (Procter, 2002:100). Han skriver også at sentrene helt eller delvis er brukerstyrt. Det vil si at det er brukerne som tar viktig avgjørelser som angår senteret.

Dette fokuset på brukermedvirkning finner vi også i Norge. På aktivitetssenteret der koret holder til, er det et eget styre der brukere sammen med de ansatte har jevnlig møter hvor viktige spørsmål blir drøftet. Det er brukerne som bestemmer hvilke kurs de skal ha, hva de ønsker å spise når det fest, hvilke destinasjoner de skal arrangere turer til, og hvordan ressurser generelt skal fordeles på senteret. En annen vesentlig forskjell er at deltakerne blir kalt brukere og ikke pasienter eller klienter. Procter skriver at brukerne som får tilbud om musikkterapi kommer som musikere, og ikke som en pasient med en diagnose. Han mener at det er mulig å jobbe som musikkterapeut uten å ha informasjon om klientens sykdomshistorikk og diagnose (2002). Dette betyr ikke at musikkterapeuten skal overse sykdomsutfordringer, men at fokuset ligger på ressurser og prosesser mot empowerment i stedet for patologi og problemer (Rolvjord, 2010).

1.2 Litteraturgjennomgang

I denne delen vil jeg presentere studier som omhandler kor og sangbaserte grupper for mennesker med psykiske helseplager innen samfunnsmusikkterapien. Deretter vil jeg trekke frem studier i nærliggende fagfelt som også knyttes til psykisk helsearbeid i en ikke-medisinsk kontekst. Søkemotorer som ble brukt var Bibsys og Google Scholar. Søkord som ble benyttet var ”choir”, ”mental health”, ”group singing”, ”(Community) music therapy”. Litteraturlistene i relevante tekster ble også brukt for å finne flere relevante kilder.

Baines og Danko (2010) skriver om et Canadisk musikkterapiprosjekt for mennesker med psykiske helseplager. Konteksten er i et ikke-medisinsk aktivitetshus og i fellesareal i forskjellige bofellesskap. Repertoaret var basert på brukernes egne favorittsanger. Musikkterapeuten sørget for at de utvalgte sangene ble spilt i fellesskap under musikkstunden. Brukerne fikk tilgang til PA-anlegg og andre instrumenter som piano, gitar og rytmeinstrumenter som de kunne bruke. Brukerne valgte å bruke tilbudet fordi det var gøy, avslappende, en fritidsaktivitet og sosialiserende. De fleste brukerne rapporterte at de brukte musikk som avslapning i hverdagen. De ansatte påpekte at prosjektet bidro til en overgang fra bofellesskap til aktivitetshusene (Baines & Danko, 2010:168).

Ansdell (2010) skriver om en sanggruppe som blir kalt ”Musical Minds”. Sanggruppen befinner seg innen den ikke-medisinske sektoren for psykisk helse i øst-London. Han beskriver en sanggruppe som velger å samles fordi de har en felles interesse for musikk. Gruppen er organisert slik at medlemmene velger egne sanger som de synger solo på. Enkelte

ganger synger de andre kormedlemmene på refrengene. Gruppen har også noen fellesnumre. Ansdell tar for seg begrepet fellesskap og diskuterer forholdet mellom identitet og tilhørighet. Medlemmene i gruppen opplevde at de ikke ble hørt og de ville heller ikke høre på andre rundt seg. Ansdell skriver at det har vært en prosess der medlemmene etter hvert har blitt mer bevisst på å lytte til hverandre både musikalsk og ikke-musikalsk. Musikktapeuten krediteres for å ha lagt til rette for en slik utvikling.

Ansdell (2010) skriver at sanggruppen også kan sees som et sosialt læringsfelt der det i dette tilfellet handlet om å kunne gi av, men samtidig ikke tape noe av seg selv. Spenningen mellom egen identitet og tilhørighet førte også til konflikter i gruppen. Musikktapeutens rolle ble å løse disse utfordringene på en god måte. Musikktilbudet ble en arena der deltakerne lærte seg å omgås hverandre, samarbeide, lytte, oppleve tilhørighet og utøve vennlighet i et deprivert og fiendtlig område. Musikkens rolle trekkes frem som et sentralt element fordi det var den som drev gruppen til å samarbeide og samhandle.

Ansdell og DeNora (2012) skriver om et samarbeidsprosjekt mellom sykehusinstitusjonen og et musikktilbud i en ikke-medisinsk kontekst (Ansdell & DeNora, 2012).

Samarbeidsprosjektet mellom instansene viste seg å være fruktbart for å få pasienter med psykiske lidelser inn i en ikke-medisinsk kontekst. Det var to musikktapeuter i prosjektet, en på sykehuset og en på aktivitetssenteret. På sykehuset fikk pasientene etablert eller gjenetablert sitt forhold til musikk. Her var det fokus på å ta i bruk musikk som kommunikasjonsmiddel og musikken fungerte som et hjelpemiddel for å sosialisere seg med andre. Når pasienten ble bedre, kunne musikktapeuten på sykehuset følge pasienten over til aktivitetssenteret og være en trygg kontakt i overgangsfasen. Pasienten kunne bli integrert inn i et av aktivitetstilbudene ved senteret, blant annet sanggruppen BRIGHT. Slik sett synes dette å være skreddersydd for pasientenes behov og det legger til rette for integrering i en ikke-medisinsk kontekst.

En evaluering av prosjektet viser at det la til rette for å utvikle økt evne til samarbeid med andre mennesker, både sosialt og musikalsk. Det økte også samhandling mellom instansene. Deltakernes musikalske fortellinger viser et tett forhold mellom musikalsk deltakelse og velvære, identitet, sosial mobilitet, og sosial kapital. Deltakelsen la også til rette for utvidelse av kulturelt og sosialt nettverk. "Den musikalske stien" fra sykehus til aktivitetssenter var en hjelp i overgangen fra institusjon til samfunn, og fra opplevelsen av sykdom til helse (Ansdell

& DeNora, 2012:100). Jeg har ikke sett lignende arbeid i Norge der det har vært et slikt tett samarbeid mellom sykehus og aktivitetssentre. Det kunne vært interessant å prøve ut lignende tiltak i Norge. Alle de tre overnevnte studiene viser hvordan musikkdeltakelse kan føre til sosial integrering i andre kontekster enn den deltakerne er i. I Banko og Baines (2010) kunne musikken bidra til å føre deltakere ut fra bofellesskap til å delta på en musikkcafe på aktivitetshuset. I Ansdell og DeNora (2012) ser vi at musikktilbud kan være med på å integrere pasienter inn i en ikke-medisinsk samfunnskontekst. Dette gjør at pasientene har et sosialt tilbud å gå til etter endt sykehusopphold.

1.2.1 Studier fra andre fagfelt

Det foreligger en del musikkterapeutiske tekster som omhandler kor for barn, eldre, hjemløse og innsatte i fengsel (Bailey & Davidson, 2003; Elefant, 2010; Knardal, 2007; Pavlicevic, 2010; Rio, 2005; Stige, 2010; Zanini, 2006). Av hensyn til plass tar jeg ikke med disse studiene i litteraturgjennomgangen. I stedet har jeg heller valgt å ta med studier i nærliggende fagfelt som primært fokuserer på brukere med psykiske helseplager. Det ble gjort et unntak da jeg valgte å ta med Balsnes (2011). Denne studien ble tatt med fordi hun eksplisitt drøfter forholdet mellom kordeltakelse, helse og identitet. Dette mener jeg er relevant for denne oppgaven.

I de senere år har vi vært vitne til en økt interesse for temaet musikk, helse og velvære. Teamet befinner seg i tverrsnittet mellom musikkpedagogikk, ”community music”, musikkterapi og musikk i hverdagen (MacDonald, Kreutz, Mitchell, 2012). Koret i denne studien er hovedsakelig et fritidstilbud for mennesker med psykiske helseplager. Primært kommer de for å synge sammen, lære nye sanger og utvikle sangteknikk. Siden dette både kan være sosialt inkluderende, gøy og givende kan det føre til andre ikke-musikalske (helse)fordeler for deltakerne. MacDonald, Kreutz og Mitchell skriver at slike tilfeller er med på å belyse overlappingen mellom ”community music”, musikkpedagogikk og musikkterapi (2012:8).

Helseeffekten av korsang er et tema som også har fått økt interesse i de siste tiår. Et eksempel på dette er en studie av Clift m. fl (2008) som omhandler kordeltakelse og velvære. De gjorde et interessant funn som er verdt å trekke frem i denne sammenheng. I studien ser de at

deltakere som skårer lavt på psykisk velvære også skårer høyt på positive effekter gjennom deltakelse i kor. Dette kan tyde på at mennesker med psykiske helseplager kan dra ekstra nytte av å delta i kor. I et prosjekt der flere kor ble etablert for brukere med psykiske lidelser, påviser Clift og Morrison (2011) at brukerne fikk en positiv effekt som følge av kordeltakelsen. Forfatterne mener at deltakelse i kor kan være med på å fremme bedringsprosesser for mennesker med alvorlige psykiske lidelser.

Dingle, Brander, Ballantyne og Baker (2012) mener at et tilpasset kortilbud gir brukere med psykiske helseplager gode muligheter til å oppleve en meningsfull aktivitet og sosial tilknytning til andre mennesker. I likhet med Bang Nes & Clench-Aas (2011) argumenterer de for at det er viktig med sosiale nettverk som en helseforebyggende faktor for mennesker med psykiske helseplager. Forfatterne skriver at denne brukergruppen ofte står i fare for å bli sosialt isolert, og at dette ofte knyttes til negative helseeffekter (Dingle m. fl. 2012:3). Opplevelse av aksept og tilhørighet var et av de hyppigste undertemaene. Forfatterne skriver at deltakerne opplevde kordeltakelsen som et springbrett for å kunne delta mer i lokalsamfunnet. Sosiale erfaringer med publikum ble et tema som særlig ble trukket frem i forbindelse med gode konsertopplevelser. Deltakerne mente at kordeltakelsen hadde bidratt til bedre sosial fungering. Aspekter som blir trukket frem er økt toleranse, mindre dømmende, mer åpen mot andre mennesker, og bedre samarbeidsevner (Dingle m. fl., 2012:11). Dette er med på å fremme tanken om at kordeltakelsen kan fungere som et sosialt læringsfelt der mennesker kan reintegreres i samfunnet.

I en norsk artikkel som omhandler temaet kor, identitet og helse trekker Balsnes (2011) frem funn fra sitt musikkpedagogiske PhD-arbeid. Når helse blir knyttet til identitet og kor, påpeker Balsnes at musikkopplevelser kan være med på å gi velvære i øyeblikket, og at de kan ha langsiktig betydning i identitetsutviklingen ved å bekrefte, utvikle og forandre selvet (2011:37). I likhet med overnevnte studie trekker hun frem mestringsopplevelser og økt selvtillit som en konsekvens av kordeltakelsen. Fellesskap og tilhørighet ble trukket frem som et tema der koret fungerte som en plass for sosial integrering for en dame som var nyinnflyttet til en bygd. Tilhørigheten ble knyttet til både menneskene i koret og til stedet hun flyttet til (Balsnes, 2011:34). I likhet med Dingle m. fl. skriver hun at kordeltakelsen kan gi en opplevelse av fellesskap og sosial inklusjon, i motsetning til følelser av isolasjon og ensomhet. Hun refererer til Ruud (2010) og skriver at tilhørighet er en av de viktigste faktorene for helse og livskvalitet (Balsnes, 2011:37).

Balsnes (2011) stiller spørsmåltegn ved om det er noe spesielt ved det musikalske fellesskapet som andre fellesskap ikke kan tilby. Hun peker på at sangen mellom deltakerne blir en bindende faktor der alle må underordne seg hverandre. Musikken samler folk uansett hvilken status de måtte ha. Hun peker også på at musikken legger til rette for en fin balanse mellom intimitet og avstand, der en kan oppleve nærhet til andre mennesker uten at det blir for intimt (Balsnes, 2011:38). Det mener jeg kan være en ressurs for mennesker som har lite nærhet til andre mennesker. Balsnes skriver at korsang krever ”et høyt utviklet nivå av gjensidighet, samarbeid og koordinasjon. Det samarbeidet som korsang krever har som mål å maksimere kollektivets beste. Korsang gjenspeiler dermed en ideell sosial relasjon” (2011:38). Hun fremtoner at alle i et kor også er likeverdige. Likeverd ble trukket frem som en viktig faktor for brukerne med psykiske helseplager i en ikke-medisinsk kontekst (Elstad, 2009).

Den svenske musikkpedagogen Lindström skriver blant annet om et rehabiliteringskor i sin korundersøkelse. Koret bestod av 12 kvinner som led av forskjellige helseplager. De fleste led av utbrenthet (Lindström 2006:85). Tilbudet ble etablert med et mål om å få deltakerne tilbake igjen i arbeid. Hun skriver at det var viktig for deltakerne at det ikke ble stilt store krav til dem i oppstarten. For dem som led av utbrenthet var dette helt avgjørende for å starte i koret. De syntes det var kjekt å ha noe og se fram til i en tid da de var delvis eller heltidssykemeldt. Tilhørigheten til koret ble ikke til ved at deltakerne hadde en allerede etablert koridentitet, men ved at de alle var langtidssykemeldte (2006:93). Mange av deltakerne hadde mistet sitt sosiale nettverk som følge av sykdommen og fravær fra arbeidsplassen. Lindström skriver at flere av informantene ikke orket å ha kontakt med omverden i starten av sykdommen. Isolering og skamfølelse gjorde at relasjonene til omverden ble satt på vent (Lindström, 2006).

I likhet med Dingle m. fl. (2012) skriver Lindström at deltakerne syntes det var skremmende å ta det første steget ut av hjemmet for å gå på korøvelse. Dette betyr at en korleder i en slik kontekst må være bevisst på hvordan han/hun tar imot nye medlemmer, da dette kan være avgjørende for om deltakeren forsetter med tilbudet. Korlederens rolle trekkes frem som en viktig motivasjonsfaktor for deltakerne. Lindström (2006) skriver at deltakerne satte pris på korlederens entusiasme og evne til å engasjere koristene. Korøvelsene hadde en lett stemning der deltakerne opplevde at det ikke var fokus på å finne feil (2006:102). Korlederens evne til å respondere både verbalt og nonverbalt trekkes frem som en viktig egenskap. Her vektlegges

korlederens evne til å lese gruppens og enkeltindividets behov. Personlig egnethet synes altså å være en avgjørende faktor for et vellykket kortilbud.

I litteraturen som jeg har gjennomgått vises det til funn som tyder på at kordeltakelse er en faktor som kan bidra til å skape musikalske felleskap for mennesker med psykiske helseplager. Siden dette er en gruppe med økt risiko for sosial isolasjon regnes dette som positivt. Kommunen satser på aktivitetshusene fordi det er steder som kan utvikle gode sosiale nettverk som kan forebygge psykososiale problemer og mentale lidelser, og altså redusere sykdomsforekomsten. Tellnes (2008) skriver at mennesker med psykiske lidelser ofte trenger tilrettelegging fra samfunnets side for å få tilgang på salutogene opplevelser i fritiden. Salutogenese refererer til faktorer som styrker helsen (2008:274). En del litteratur belyser at kordeltakelse kan være med på å gi denne brukergruppen opplevelse av sosial støtte, utvidelse av sosialt nettverk og opplevelsen av sosial tilhørighet. I litteraturen ser vi at dette kan sees på som beskyttelsesfaktorer for menneskers psykiske helse. Derfor har jeg valgt å fokusere på deltakernes sosiale erfaringer knyttet til kordeltakelse.

Problemstilling:

Hvilke sosiale erfaringer knytter medlemmene til sin egen deltakelse i et kor som er tilknyttet et kommunalt aktivitetssenter for mennesker med psykiske helseplager?

Kommentar:

De kommunale aktivitetssentrene har som mål å skape gode sosiale nettverk for brukere med psykiske helseplager. Dette forstås som et helseforebyggende tiltak. Ved å besvare problemstillingen vil jeg få en bedre forståelse av hvordan slike forebyggende målsettinger kan knyttes til mitt eget korarbeid på aktivitetssenteret.

2.0 METODE

I denne delen vil jeg gjøre rede for valg av forskningsmetode, utvalg, metode for datainnsamling, prosessene for gjennomføring av intervjuene, transkripsjonene og analysene av disse. Det gjøres rede for det teoretiske grunnlaget for analysemetoden samt etiske refleksjoner.

2.1 Valg av forskningsmetode

I denne studien har jeg som nevnt valgt å ha et brukerperspektiv. Det er deltakernes sosiale erfaringer og tanker rundt disse erfaringene som er i fokus. Det er ikke et mål å komme frem til en absolutt sannhet, men ved å få tilgang til brukernes sosiale egenerfaringer knyttet til kordeltakelse, vil jeg kunne presentere et nyansert bilde av hvordan deltakerne opplever å delta i kortilbudet. Dette er den viktigste årsaken til at jeg valgte en kvalitativ forskningsmetode. Innen kvalitativ forskning prøver en å forstå, eller å tolke fenomener ut i fra den mening folk gir dem (Denzin & Lincoln i Ryen, 2002).

Kvalitativ data presenteres i form av bilder eller ord og det benyttes ofte naturlig data som observasjon eller ustrukturerte intervju. Et brukerperspektiv passer godt i kvalitativ forskning siden det rettes et fokus mot mening fra aktørens eget perspektiv. Ryen skriver at kvalitative forskere ofte foretrekker induktiv hypotese genererende forskning fremfor hypotesetestende. Det vil si at det ikke er et fokus på å bevise forhold mellom årsak og virkning, men heller mot å produsere hypoteser (Ryen, 2002).

Kvalitativ forskning foregår ofte i en *naturlig setting*, og forskeren prøver ikke å manipulere fenomenet som er av interesse. Et *fleksibelt design* gjør det mulig for forskeren å gjøre endringer underveis. En fordel med dette er at en kan gjøre endringer etter hvert som man lærer og mottar ny informasjon (Wheeler & Kenny, 2005). Forskningsspørsmålets funksjon er å belyse hva forskeren ønsker å lære eller forstå. Maxwell (2005) argumenterer for at det må være en balansegang mellom hvor bredt og smalt forskningsspørsmålet formuleres. Altfor brede problemstillinger gir ingen retning på hva slags type data forskeren skal hente inn, eller hvilket teoretisk felt som er relevant. Hvis problemstillingen snevres inn, kan det være til hjelp for å gi studien en retning og peke mot ulike teoretiske felt.

2.2 Utvalg

Utvalget i denne studien består av fem kvinner og en mann. Det er en homogen gruppe mennesker i alderen 30-70 år som benytter seg av korttilbudet på aktivitetssenteret for mennesker med psykiske helseplager. I denne studien blir de omtalt som Nathalie, Oline, Ronja, Silje, Elise og Anne.

2.3 Valg av metode for datainnsamling

I det kvalitative forskningsintervjuet søker en å forstå verden sett fra intervjupersonenes side. Kvale og Brinkmann (2009) skriver at det er en samtale mellom to parter om et tema av felles interesse, og at kunnskapen skapes i skjæringspunktet mellom intervjuerens og den intervjuedes synspunkter. Forskeren forsøker å få frem betydningen av folks erfaringer og avdekke deres opplevelse av verden (Kvale & Brinkman, 2009). I denne studien er det nettopp medlemmenes erfaringer med koret som står i fokus. Jeg valgte intervju som metode for datainnsamling fordi det gir tilgang til detaljrike beskrivelser av deltakernes opplevelser knyttet til kordeltakelse. I tillegg gir det forskeren mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål ved interessante og uforventede samtaleemner.

Jeg valgte å benytte meg av det halvstrukturerte forskningsintervjuet fordi jeg ønsket en flyt i samtalerne som er nær den dagligdage samtalen. I og med at jeg praterte ukentlig med deltakerne ville jeg ikke at samtalerne skulle bli for ”kunstige” da dette potensielt kunne skape forvirring for dem. Kvale skriver at forskningsintervjuet er likt den daglige samtalen, men som et profesjonelt intervju involverer det også en bestemt metode og spørreteknikk (Kvale & Brinkmann, 2009:43). Jeg laget en intervjuguide som dannet et utgangspunkt for samtalerne. Denne ble benyttet som en sjekklister.

Kvale og Brinkmann (2009) beskriver en del aspekter ved det kvalitative forskningsintervjuet ut fra et fenomenologisk inspirert perspektiv. Intervjuet handler om intervjupersonens *livsverden* eller intervjupersonens forhold til den. Intervjueren registrerer sentrale temaer i intervjupersonens livsverden og fortolker *meningen* med det som ble sagt, og måten det blir sagt på. Det betyr at stemningen i samtalen og intervjupersonens nonverbale kommunikasjon også er av betydning. Forskeren søker å samle inn åpne og nyanserte beskrivelser av

fenomenet som er i fokus. Derfor innebærer det en viss grad av *spesifisitet* for å snevre inn fokuset. Spørsmålene formuleres for å treffe dette fokuset. Forskeren går inn i intervjusituasjonen med en *bevisst naivitet*. Det vil si at personen er bevisst på sin forkunnskap og ikke ønsker å trekke forhastede slutninger.

2.4 Gjennomføring av intervju

Før jeg startet gjennomførte jeg et testintervju med samboeren min. Dette var for å bli kjent med opptakeren og rollen som intervjuer. Dette gjorde at jeg følte meg mer trygg og forberedt. Intervjuene i denne studien ble gjennomført umiddelbart før korøvelsen, slik at deltakerne ikke skulle behøve å komme en ekstra dag til senteret. Intervjuene ble gjennomført i kjente omgivelser der korøvelsen finner sted. De ble tatt opp på bånd, og deretter transkribert.

Intervjuet ble startet, med det Kvale og Brinkmann (2009) kaller en for en ”brifing”. Jeg fortalte litt om hva jeg ønsket svar på og informasjon om hvorfor jeg brukte en båndopptaker. Jeg repeterte i grove trekk innholdet i samtykkeerklæringen og deretter spurte jeg informantene om det var noe de var usikre på før vi startet. I tråd med anbefalinger fra litteraturen (Kvale & Brinkmann, 2009) la jeg vekt på å forklare informantene at det ikke var noen rette eller gale svar, men at det var deres sosiale erfaringer knytte til kordeltakelsen som var i fokus for samtalen. Når vi først satte i gang begynte jeg med en del innledende spørsmål som omhandlet tiden da de startet i koret og hva som var motivasjonen for å starte. Deretter gikk jeg videre innpå spørsmål som var direkte knyttet til problemstillingen.

I intervjudelen vekslet jeg mellom ulike typer spørsmål (Smith m.fl., 2009) som kunne belyse temaet. Jeg brukte blant annet *kontrasterende* oppfølgingsspørsmål for å få informanten til å reflektere rundt ulike opplevelser. Hvis det var ting jeg ville høre mer om spurte jeg gjerne om de kunne fortelle litt mer om temaet. En måte å gjøre dette på var å spørre hva de mente med f. eks ordet ”gøy”. Jeg brukte også *evaluerende* spørsmål som f. eks ”Hva sitter du igjen med når du har gjennomført en god konsert?” eller ”Hvordan føler du deg etter en vellykket og en mislykket korøvelse?”. Her blir det både en evaluerende og kontrasterende kvalitet i spørsmålet. Pausene mellom spørsmålene var viktig for å gi informanten tid til å tenke seg om. Jeg måtte vurdere når jeg skulle gå videre eller bryte inn slik at det ikke ble en pinlig stillhet under intervjuene.

Etter intervjuene slo jeg av opptakeren, og startet med debrifingen (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg spurte om hvordan de opplevde intervjusituasjonen, og om de hadde opplevd noe negativt. Dette var spesielt med tanke på hvor sårbart det kan ha være å snakke så åpent om egne erfaringer mens det er en opptaker som står på. Ingen nevnte at det hadde vært en negativ opplevelse for dem, men noen var bekymret for om intervjuet var til nytte for meg. Jeg forsikret dem om at det helt klart var veldig nyttig og takket for intervjuet.

2.5 Transkribering

Transkribering er en reduksjon fra lyd til skrift. Lydfilen er allerede en reduksjon fra den virkelige intervjusettingen der intervjueren og informanten sitter ansikt til ansikt. I den reelle intervjusituasjonen foregår det kommunikasjon på flere plan. Når den virkelige samtalen transformeres til skrift står den i fare for å miste deler av sitt nonverbale innhold og budskap. Det er derfor viktig å være bevisst det som kan gå tapt i denne prosessen. På den andre siden blir intervjusamtalene strukturert slik at de blir bedre egnet for analyse (Kvale & Brinkmann, 2009:188)

Transkripsjon tar lang tid, og det er forskjellige metoder for hvordan man skal gjøre det. Hvordan man gjør det avhenger av hvilket fokus man har. Mitt fokus var å fange informantens meningsinnhold. Jeg brukte derfor ikke tid på å notere ting ned i minste detalj. Lyder man lager når man prøver å komme på det neste ordet i en samtale tok jeg ikke med. De ble vurdert som irrelevant. Overlapper ble heller ikke markert på en spesiell måte. Noen nonverbale tegn tok jeg med. Det var i tilfeller når ordene ikke ville gitt mening. Disse ble enkelt og greit beskrevet i parentes. F. eks (tegner en flat linje i luften). Latter ble notert (ler). Pauser ble notert med .. eller..., ved ekstra lange pauser skrev jeg det inn i en parentes. Ellers noterte jeg teksten ordrett fra lydfil til tekst. Jeg prøvde til enhver tid å være tro mot meningsinnholdet i informantens uttalelser.

2.6 Epistemologisk grunnlag for IPA

I analysearbeidet har jeg brukt boken ”Interpretative Phenomenological Analysis” (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Boken tilbyr en klar struktur for hvordan analysen skal gjennomføres. Forfatterne skriver at det ikke er en mal for hvordan dette skal gjøres, men siden jeg har lite erfaring med dette fra før valgte jeg å følge deres fremgangsmåte nesten slavisk.

Datamengden var enorm, og metoden som boken presenterte bidro til et fokus på hver individuelle informant, samt helheten. Før vi går igjennom analyseprosessen synes jeg det er naturlig å presentere det teoretiske grunnlaget for denne analysemetoden.

Fenomenologi

Fenomenologien er en filosofisk tilnærming for å studere erfaringer. Når det er snakk om kvalitativ forskning, er fenomenologien mer bestemt et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale & Brinkman, 2009: 45). Det er flere retninger innenfor fenomenologien, men et fellestrekk er fokuset på hvordan mennesket opplever forskjellige ting og hendelser. Mange fenomenologer er også interessert i hvordan vi forstår disse opplevelsene (Smith, Flowers & Larkin, 2009:11).

Edmund Husserl blir ofte kalt ”fenomenologiens far”, og han grunnla fenomenologien som filosofi rundt år 1900. Han var opptatt av at man skulle undersøke fenomenet der det oppstår, på dets egne premisser. Målet var å finne frem til *essensielle kvaliteter* ved et gitt fenomen. Disse kvalitative beskrivelsene av erfaringen ville da kunne *overføre* omstendighetene rundt den erfarte opplevelsen, som igjen kunne belyse et gitt fenomen også for andre mennesker (Smith m. fl., 2009:12). Det ble viktig å *beskrive* fenomenet så presist som mulig, fremfor å forklare eller analysere. Innenfor fenomenologisk filosofi er objektivitet uttrykk for troskap mot fenomenet som studeres. (Kvale & Brinkman, 2009:46). Husserl innså at det er vanskelig å fange den rene erfarte opplevelsen, fordi mennesket alltid prøver å få ting til å passe inn i dets allerede eksisterende kategoriseringssystem. Når han sier at vi burde ”go back to the things themselves” oppfordrer han forskeren til å gå vekk fra sine *naturlige holdninger*, der vi

lett tar ting forgitt og i stedet innta en *fenomenologisk holdning* som krever at vi stopper opp og reflekterer. (Smith m. fl., 2009:13).

Hermeneutikk

Hermeneutikken er læren om fortolkning av tekster (Kvale & Brinkmann, 2009). Det startet opprinnelig som en strategi for å unngå feiltolkninger av religiøse tekster innen teologien. Etter hvert ble hermeneutikken også anvendt innen andre felt som historie og juss. Gadamer var opptatt av historiske og litterære tekster. Her legger han vekt på hvordan vår forforståelse er med på å påvirke vår forståelse av en tekst, og at teksten igjen kan påvirke vår forforståelse. Det blir en slags dialog mellom forforståelsen og selve teksten. Bevissthet rundt egen forforståelse trekkes frem som et viktig moment, noe som gjenspeiles i Gadamers kjente sitat: "Forståelse er avhengig av visse *for-dommer*" (Kvale & Brinkmann, 2009:69). Når jeg prøver å forstå transkripsjonene er det basert på uttalelser fra informantene som selv har prøvd å forstå sine egne erfaringer. Dette kalles dobbelthermeneutikk fordi informantens tolkning er førstegradsfortolkning, mens forskerens tolkning blir fortolkningen av informantens fortolkning (Smith m. fl., 2009:35).

Min forforståelse av dette temaet kommer blant annet frem i litteraturgjennomgangen og teorikapittelet, men samtidig er det viktig å presisere at mine erfaringer fra korøvelser og opptredener med gruppen også danner et grunnlag for min forforståelse. Det er naturlig at jeg allerede har en del oppfatninger angående gruppen etter å ha vært leder for koret i snart 3 år. Derfor vil jeg si at det er ekstra viktig å være bevisst mine egne fordommer slik at jeg kan unngå å bare lete etter bekreftelse på ting som jeg "allerede vet". Dette kan også knyttes til den fenomenologiske holdningen om å stoppe opp og reflektere.

Jeg bruker en abduktiv tilnærming til metodeteori, med dette mener Ryen (2002) at teori og empiri gjensidig påvirker hverandre. Dette kan føre til nye tolkninger og nye måter å belyse fenomenet på. Ryen (2002) forklarer at abduksjon ligner induksjon ved å gå ut fra empiri, men at det ligger nærmere deduksjon siden det ikke avviser teoretiske forestillinger (2002: 20). Denne bevegelsen mellom empiri og teori kan nært knyttes til den hermeneutiske sirkel, og den brukes på flere nivåer i forskningen. For det første handler det om en dialog mellom forskerens forforståelse og datamaterialet. Når forskeren analyserer data vil han/hun strebe

etter å forstå de ulike delene i teksten gjennom helheten og helheten gjennom de ulike delene. I denne prosessen genereres ny kunnskap som igjen påvirker de andre delene og helheten.

En kritikk mot hermeneutikken er at ulike fortolkere vil fortolke teksten på ulik måte og finne forskjellige meninger ut fra samme datamateriale (Kvale & Brinkmann, 2009:218). Ved *partisk subjektivitet* leter forskeren kun etter bevis for å støtte egne meninger, og dette regnes som dårlig og upålitelig arbeid. På den andre siden har vi *perspektivisk subjektivitet* som betyr at forskeren legger frem ulike perspektiver og spørsmål til det samme datamaterialet. Gjennom stringent fortolkningsarbeid kommer forskeren også frem til ulike fortolkninger. Kvale og Brinkmann skriver at subjektivitet som mangfold av perspektiviske fortolkninger er intervjuforskningens styrke (2009:219). Gjennom de ulike perspektivene får forskeren en dypere forståelse rundt fenomenet han/hun ønsker å undersøke.

2.7 Analyseprosessen

Analyse innebærer å redusere datamengden og prosessen skal bringe orden, struktur og mening inn i alle innsamlede data. Når en kategoriserer data, betyr det at man samtidig begynner tolkningsarbeidet Ryen (2002:145-47), men en kan argumentere for at denne prosessen allerede starter under planlegging og gjennomføring av intervjuene, ikke minst under transkripsjonsprosessen. Til tross for at man går inn i intervjusituasjonen med et åpent sinn kan man ikke slå av hjernen. Vi får allerede tidlig i forskningsprosessen assosiasjoner til teorier og sammenhenger mellom temaer. Det viktige er at man er bevisst dette.

Nå vil jeg gjøre rede for fremgangsmåten som jeg brukte i analysearbeidet. Det strukturerte analysearbeidet startet med at jeg lyttet til lydopptakene mens jeg leste transkripsjonene. Smith m. fl. (2009) skriver at dette handler om å sette ned tempoet og ha informanten i fokus. Dette er for å forhindre en slurvete og forhastet analyse. Deretter begynte jeg å notere ned tanker, ideer og kommentarer. Denne delen handler om å danne et utfyllende og detaljert sett med kommentarer og notater til datamaterialet. De deskriptive kommentarene kan knyttes til et fenomenologisk fokus ved at en prøver å holde seg så tett som mulig til informantens eksplisitte mening. En prøver å sette seg inn i informantens livsverden. Fortolkende kommentarer kan knyttes til hermeneutikken da man gjennom diskusjon prøver å forstå informantens uttalelser gjennom sin egen forforståelse. Med disse to formene for notater økte også datamengden. Notatene ble brukt da jeg utviklet kodene.

I utviklingen av koder bryter man teksten ned i mindre deler. Smith m. fl. (2009) skriver at det blir en fokusendring fra transkripsjonene til ens egne kommentarer som er tett knyttet til de opprinnelige transkripsjonene. Når kodene ble utviklet, var oppgaven å fange essensen i utdragene på en kort og presis måte. Dette vil igjen være påvirket av den hermeneutiske sirkel der man prøver å forstå helheten gjennom utdragene og utdragene gjennom helheten. Smith m. fl. skriver at ”Whilst initial notes feel very loose, open and contingent, emergent themes should feel like they have captured and reflect an understanding” (2009:92). Det presenterer hva du har lært gjennom prosessen.

Koder	Transkripsjon A	Kommentarer
<p>Fokus i øyeblikket.</p> <p>Musikk som felles fokus og distraksjon.</p> <p>Å være midt inni en opplevelse.</p> <p>Musikken som middel for økt fellesskapsfølelse</p>	<p>A: Ja, på forhånd var jeg veldig nervøs for at jeg ikke skulle passe inn, men så akkurat som du sier så når du stod der i situasjonen så bare gikk det av seg selv. For da var du inni en situasjon og da tenkte du ikke over på hvordan på en måte hva i forhold til de andre for da ble du bare så ivrig etter at man skulle synge. Så var det så fengende. Også var det dette å konsentrere seg og finne og følge deg i melodiene og ja i det hele tatt du så ikke situasjonen utenfor. Utenifra og hvordan du eventuelt var, men du var midt inni en opplevelse og som du da delte med de andre rundt deg. Også ble du glad fordi det klang så fint når man sang sammen. Så var det helt utrolig hvor fint det klang! (entusiastisk)Også ble det bare gøyere og gøyere! (ler) Så ja...</p>	<p>I situasjonen tenkte hun ikke på ting rundt og glemte nervøsiteten.</p> <p>Musikk som fokus, motivasjon og distraksjon fra andre ting som nervøsitet.</p> <p>Inni en korboble med fokus. Mister oppmerksomhet utad, men er fullstendig inn i det. Flow?</p> <p>Opplevelse av å dele musikk med andre. Fellesskap. Glede over å mestre og nyte musikken av egenprodusert lyd.</p>

Når dette er gjort foreslår forfatterne at forskeren skal se på sammenhenger mellom de ulike kodene. Av tidsmessige årsaker bestemte jeg meg for ikke å bruke altfor mye tid på dette. Gjennom lytting og lesning av transkripsjonene i første trinn, har det allerede vært en prosess der en prøver å forstå utsagnene ut i fra helheten og omvendt. Jeg gikk videre til neste case og repeterte samme prosess som nevnt over. Alle de seks transkripsjonene ble behandlet på samme måte. Da denne prosessen var over, brukte jeg heller tiden på å se på sammenhenger mellom informantens utsagn. Jeg skrev ut alle kodene i papirformat og samlet dem inn i ulike kategorier. Dette ble synliggjort ved hjelp av fargestifter. De kodene som handlet om sosiale erfaringer knyttet til å synge sammen, fikk for eksempel fargen blå, mens koder som omhandlet omsorg for hverandre fikk fargen rød. Deretter slo jeg opp sitatene knyttet til kodene og limte dem inn i et word-dokument. Flere sitater passet inn i flere kategorier og jeg vurderte frem og tilbake hvor de passet mest. De overordnede kategoriene fungerte som ”magneter” som trakk til seg flere underkategorier. Et kriterium jeg hadde for de overordnede kategoriene var at de måtte gjelde alle deltakerne, mens underkategoriene måtte gjelde minst 33 %, det vil si minst to. Dette ble gjort for å sikre en helhetlig presentasjon av datamaterialet.

2.8 Etiske refleksjoner

Informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser og forskerens rolle er fire etiske aspekt innenfor intervjuforskning (Kvale & Brinkmann, 2009). Flere av disse aspektene har jeg måttet ta hensyn til.

Gjennom informert samtykke sikrer man at informanten deltar frivillig. Det ble gitt informasjon om studiens formål, retten til å trekke seg, anonymitet og sletting av lydspor. Innhenting av samtykke ble gjort av en ansatt på aktivitetssenteret med unntak av en informant som ble spurt av meg. For å sikre at informanten deltok frivillig, ba jeg personen om å ta med seg skrivebrevet hjem og diskutere det med sine nærmeste. Uken etter kom informanten og bekreftet at hun/han ønsket å delta i studien. Studien ble framlagt NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Dataforskning), og ikke vurdert som meldepliktig.

Konfidensialitet handler om at informantens identitet ikke skal avsløres. Anonymisering av navn har derfor vært viktig. Av seks informanter var det en mann, og for å sikre anonymitet presenterte jeg alle informantene som hunkjønn. Når jeg manipulerte eller strøk ut person - og

stedsidentifiserende informasjon prøvde jeg å være tro mot meningsinnholdet i transkripsjonene.

Kvale & Brinkmann (2009) skriver at man bør vurdere hvilke risikoer og fordeler informantene kan få som følge av deltakelsen. Det viktigste ansvaret man har som forsker, er at de intervjuede i studien har det bra. Jeg fulgte nøye med på informantenes kroppsspråk og prøvde til en hver tid å bruke mine mellommenneskelige egenskaper for å se om det ble ubehagelig for dem. Før intervjuet informerte jeg også om at de måtte si i fra hvis noe ble for vanskelig. En av informantene ga uttrykk for dette. Vi ble enig om å gå videre til andre typer spørsmål. Det kan tenkes at jeg kan ha vært for forsiktig slik at jeg kan ha gått glipp av verdifull informasjon. Debriefing kan være nyttig for å sikre at man ikke har trukket over noen grenser. I debriefingene etter at opptakeren ble slått av, var det ingen som meldte ifra om slike negative opplevelser. Fordelene for informantene i denne studien, var at de ble brukt som en ressurs i en prosess som kunne være med på å forbedre deres kortilbud. De ble bedre kjent med meg og jeg med dem. Dette førte til at jeg fikk kunnskap som kom dem til gode på korøvelser og opptredener. Jeg ble mer oppmerksom på problemområder, og prøvde å tilrettelegge så godt det lot seg gjøre.

Forskerens rolle som person, forskerens integritet, er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske belysninger som treffes i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2009:92). Min rolle som kordirigent og forsker, er det viktig å reflektere over. Dette kan være problematisk i forhold til å holde en profesjonell avstand i forhold til fenomenet som er av interesse. Dobbelrollen som dirigent og forsker kunne til tider være litt vanskelig. Ofte måtte jeg bytte roller rett som det var. Når disse rollene nesten går parallelt kan det være vanskelig å distansere seg fra koret og se det fra et ”outsider”-perspektiv. Jeg er tross alt en del av det jeg selv skal forske på, og dette regnes for å være en sterk bias. Samtidig er det en fordel fordi jeg allerede har et forhold til denne korggruppen. Dette kan føre til at informantene blir mer avslappet i intervjusituasjonen og at de lettere kan snakke åpent om de forskjellige temaene. Samtidig er faren for ønskete svar relativ stor. Flere av informantene hadde tydelig lyst til å hjelpe meg. Ved å fokusere på både positive og negative aspekter ved kordeltakelsen mener jeg likevel at datamaterialet presenterer et nyansert og detaljert bilde av informantenes sosiale erfaringer.

3.0 Teori

I denne delen vil jeg gjøre rede for det teoretiske grunnlaget for denne studien. Da jeg startet med studien var jeg nysgjerrig på begrepet *sosial kapital* og hvordan dette kunne forstås i forhold til de sosiale erfaringene som deltakerne hadde i koret. Jeg fant ut at de sosiale erfaringene også måtte sees i lys av de musikalske erfaringene. For å belyse dette vil jeg utforske begrepene ”*musical capital*” og ”*collaborative musicing*”.

3.1 Hva er sosial kapital?

Hovedpoenget med sosial kapital er at der ligger ressurser i det relasjonelle aspektet mellom mennesker (Rosenmeier, 2007:10). Her vektlegges det at de sosiale relasjonene som mennesker inngår i også er av verdi, selv om de ikke kan måles i tradisjonell forstand. Disse ressursene kan både komme individet, gruppen og samfunnet til gode (2007:28). Begrepet koples ofte tilbake til Durkheim som så på solidaritet som samfunnets lim.

Med bakgrunn i en gjennomgang av litteratur om sosial kapital fremhever Halpern (2005) tre fellesnevnerne: *nettverk*, *normer* og *sanksjoner* (Halpern, 2005 i Rønning & Starrin 2009:24). Sosial kapital kan ikke kontrolleres slik som annen type kapital fordi det er knyttet til nettverket som en er en del av. En slik forståelse av begrepet står i samsvar med Putnam og Coleman som mener at sosial kapital er noe som er innvevd i den sosiale strukturen mellom mennesker (Sund, 2010:12). Det er altså ikke noe som individet besitter. Suksessen og bruken av sosial kapital er avhengig av nettverket og støtte fra nettverket (Rønning & Starrin, 2009:24). Sosial kapital forstås som en felles gode, da det legger til rette for effektiv samhandling.

Innenfor et nettverk er det normer, verdier og forventninger som vi helst skal følge. Rønning og Starrin (2009) trekker frem at disse kodene ofte kan være vanskelig å forstå for nykommere. De som bryter disse ”reglene” blir møtt med sanksjoner, uformelle eller formelle (2009:24). Uformelle sanksjoner kan være når vennegjengen (uformelt nettverk) viser misnøye mot at du alltid avlyser avtaler, mens formelle sanksjoner kan være gjennom et borettslag (formelt nettverk) der en må betale en viss sum for ikke å ha deltatt på fellesdugnad.

Det fjerde elementet som ofte nevnes i forhold til sosial kapital er *tillit*. Putnam trekker frem tillit som et viktig element for at samarbeid skal lykkes (2000:136). Bø og Schiefloe presenterer en enkel definisjon på sosial kapital på individnivå som er ”ressurser som er tilgjengelige for aktører gjennom deltakelse i sosiale nettverk” (2007:162). Gjennom deltakelse i sosiale nettverk kan mennesker få tilgang til blant annet sosial støtte og kontakt med andre mennesker som kan være til hjelp i hverdagen.

Hvorfor benytte sosial kapitalbegrepet?

Sosialkapital-tilnærmingen gir oss nye forklaringsmodeller på hva som kan påvirke individers helse, livskvalitet og deltakelse eller inkludering i samfunnet. I stedet for kun å se på hvilke ressurser mennesket innehar, kan en her utforske hvilke ressurser som er tilgjengelig for individet gjennom de nettverksstrukturer det tar del i. Begrepet danner broer mellom flere vitenskapelige fagdisipliner som muliggjør tverrfaglige innfallsvinkler på viktige samfunnsspørsmål gjennom et felles vokabular (Hvinden & Gissinger, 2005:23). Sosial kapitalbegrepets økende popularitet i flere vitenskapelige felt gjør at bruk av begrepet gir utvidete muligheter for å formidle musikkterapifaget til andre fagkretser, og ikke minst muligheter for tverrfaglig samarbeid.

Sosial kapitalbegrepet kan også være til hjelp for en musikkterapeut som ønsker å formidle sitt arbeid til instanser som tar politiske beslutninger vedrørende økonomiske tilskudd (Procter, 2011:246) til helsefremmende og helseforebyggende tiltak. Blant sosial kapitalens fedre (Boudieu, Coleman og Putnam) er det Putnam som knytter sosial kapitalbegrepet til musikkdeltakelse, helse og velvære (Putnam, 2000), og han er mye sitert innen helseforskning. Til tross for at hans teori ofte plasseres på makronivå har jeg valgt å fokusere på Putnams begrep i denne oppgaven.

Putnam

Kjernen i Putnams teori er at sosiale nettverk er av verdi. Han skriver at sosial kapital er ”relasjoner mellom individer, sosiale nettverk, og normer som resiprositet og troverdighet som vokser ut av disse relasjonene” (Putnam, 2000:19). Resiprositet referer til gjensidig tillit, en generalisert norm der en gjør noe for andre i håp eller tro om at noen vil gjøre det samme

for deg en eller annen gang du har behov for det. Positive konsekvenser av sosial kapital er gjensidig støtte, samarbeid, tillit og institusjonell effektivitet (2000:22).

Sosial kapital kan både være en individuell og kollektiv gode. Et eksempel han trekker frem er Rotary, en klubb som jobber for å bekjempe samfunnsproblemer, men som samtidig gir medlemmene gode vennskap og nyttige forretningskontakter. Putnam studerer begrepet først og fremst på samfunnsnivå. Gjennom kvantitativ data som f. eks ved valgdeltakelse og deltakelse i frivillige organisasjoner mener han å påvise at den sosiale kapitalen i USA er i sterk nedgang (Putnam, 2000). Tittelen på boken hans "Bowling alone" viser til at vi før gjorde ting sammen, mens vi i dag gjør de samme tingene alene. Nedgangen skyldes i følge Putnam blant annet nye vaner som for eksempel TV (Field, 2003:35).

Putnam (2000) skiller mellom to former for sosial kapital, *bridging* og *bonding*. Bridging eller overbærende sosial kapital refererer til heterogene grupper der mennesker fra forskjellige nettverk og ulik bakgrunn møtes. Bonding eller sammenbindende sosial kapital refererer til homogene grupper som for eksempel nære venner, likesinnete mennesker og familiemedlemmer. Sammenbindende sosial kapital sies å være viktig for sosial og psykologisk støtte spesielt for ressursvake mennesker i samfunnet, mens overbærende sosial kapital kan være mer viktig i forhold til å få seg en jobb (Putnam, 2000:22). Sammenbindende antas å være ekspressivt styrt, mens overbærende kan være en mer instrumentell brobygging (Rønning & Starring, 2009:29). Det er ikke et absolutt skille mellom disse formene (Putnam, 2000:23), men det er effekten av den overbærende sosiale kapitalen som er i fokus hos Putnam.

Det rettes kritikk mot måten Putnam måler sosial kapital. Gjennom analyser av blant annet medlemsregistre i frivillige organisasjoner, mener han altså at et er nedgang i den sosiale kapitalen i USA. Flere mener at dette kun ser på deltakelsen hos den hvite middelklassen, mens andre mener at dette er et uttrykk for at den sosiale kapitalen har flyttet fra mer organiserte former til mer uformelle former for samvær (Rosenmeier, 2007:32). En annen kritikk er knyttet til forholdet mellom årsak og virkning. Selv om han nevner negative utfall kritiseres han for å ha altfor stor vekt på de positive utfallene ved sosial kapital (Rosenmeier, 2007:33). En annen kritikk som jeg synes er nevneverdig er at han nesten ikke nevner økningen i sosiale ulikheter når han skriver om nedgangen av den sosiale kapitalen i USA

(Sund, 2009). Når sosial kapital knyttes til helse blir det viktig å ikke ignorere sosioøkonomiske ulikheter.

3.2 Sosial kapital i kor

Langston og Barrett (2008) studerer genereringen av sosial kapital i et vanlig kor i Australia. Forfatterne skriver at det er store diskusjoner rundt hvordan man måler/undersøker sosial kapital i kvantitative og kvalitative studier. Ulike tolkninger og nivåinndelinger kan gjøre begrepet vanskelig å forstå. Gjennom en litteraturanalyse kommer de frem til åtte indikatorer som blir brukt for å måle sosial kapital: 1. Deltakelse, sosial interaksjon og samfunnsdeltakelse. 2. Nettverk og kontakter. 3. Venner og familie. 4. Resiprositet og obligasjoner. 5. Tillit. 6. Normer og verdier. 7. Læring. 8. Medlemskap i trossamfunn. Disse åtte indikatorene bruker de som utgangspunkt for å belyse genereringen av sosial kapital i koret.

Tillit blir i denne studien knyttet til ens egen og andres musikalske evne og kapasitet. De mener dette kan føre til både individuell og kollektiv mestring som for eksempel gjennom solosang eller fremføring generelt. Tillit blir også knyttet til forpliktelser i form av at det ligger en forventning om at deltakerne opptrer pliktoppfyllende ovenfor hverandre og koret. Forfatterne mener at tillit er en faktor som påvirker atferd i gruppen. Etter hvert som de blir bedre kjent med hverandre utvikles det en form for støtte som de knytter til sammenbindende sosial kapital (Langston & Barrett, 2008:126). Forfatterne nevner også tilfeller av overbærende sosial kapital. Koret beskrives som en arena der folk med forskjellig bakgrunn møtes. Dette danner et grunnlag for nettverksbygging som både kommer individet og koret til gode. Deltakernes nettverk ble for eksempel brukt for å komme i kontakt med ulike konsertarrangører. Dette legger til rette for samarbeid mellom organisasjoner.

Langston og Barrett (2008) mener at felles normer og verdier danner grunnlaget for tilhørighet. Normer som å yte omsorg for hverandre, møte opp til øvelser og støtte hverandre fører til en vekselvirkning som fører til en positiv utvikling for koret og medlemmene. Et læringsperspektiv blir knyttet til musikalsk støtte under opptredener og innstudering. Kompetansesterke sangere hjelper deltakere som for eksempel ikke kan lese noter. Dermed blir denne støtten en faktor som legger til rette for deltakelse for disse sangerne. Sosial kapital sees i denne sammenheng som et resultat av læring gjennom sosiale interaksjoner innen en

læringsarena i en sosiokulturell kontekst (Falk & Kilpatrick, 1999 i Langston & Barrett, 2008:130). Læring og økt musikalsk kompetanse knyttes til selvtillit og mestring både på gruppe og individnivå, spesielt i forhold til solosang og opptreden.

Fellesskap er en indikator som forfatterne mener har fått lite fokus i litteraturen (Langston & Barrett, 2008). Tillit, vennskap, gjensidig støtte, samarbeid og utvikling av relasjoner er alle faktorer som bidrar til fellesskap, men et fellesskap legger også til rette for at disse faktorene kan utvikles. Fellesskap blir i følge forfatterne en mekanisme som legger til rette for utviklingen av uformelle nettverk, deling av kunnskap, læring, tillit, omsorg, vennskap, samarbeid, felles normer og verdier. En mulig årsak til at fellesskap ikke har fått så mye oppmerksomhet i litteraturen er at det kan tolkes som en konsekvens av de andre faktorene. Der det er høyt nivå av samarbeid, tillit og felles normer kan det tenkes at det er et godt fellesskap.

3.3 Sosial kapital og psykisk helse

Putnam skriver at sosial kapital også virker gjennom psykologiske og biologiske prosesser som forbedrer individers liv. Han mener at mennesker med høy sosial kapital klarer seg bedre når sykdom og traumer inntreffer (Putnam, 2000:289). Starrin skriver at nære relasjoner har stor betydning for å redusere depresjoner (Starrin, 2009:36). Denne sosiale støtten kan også kalles en *buffer* som fungerer som en ressurs når det oppstår trusler som kan ramme helsen (Stige & Aarø, 2012:98). De som ikke har tilgang til en slik støtte blir lettere deprimert under stress eller for å bli langvarig deprimert enn dem som har tilgang til slik støtte (Brown & Harris 1978 i Starrin, 2009:36).

Det er viktig å presisere at det ikke er alle nære relasjoner som er positive for helsen. Starrin (2009) mener at nære relasjoner til mennesker som er ustabile, deprimerte eller misbrukere kan utgjøre en psykisk helsetrussel. Videre skriver han at nære relasjoner som ikke gir rom for individualitet også kan forårsake store psykiske lidelser (2009:36). Kaiwachi og Berkman (2001) skriver at ressursvake mennesker kan oppleve stress i forhold til de forpliktelsene de har i et sosialt nettverk. Hvis man føler at man ikke strekker til kan det føre til langvarig stress. I slike tilfeller kan deltakelse i sosiale nettverk føre til en negativ innvirkning på helsen.

Stress med en selvransakende komponent av skam som truer selvbilde kan i følge Starrin (2009) føre til alvorlige helsetrusler. I en studie han gjennomførte i 2008 fant han ut at det var et samspill mellom utbredelsen av psykisk velvære og erfaringer av å ha blitt skamgjort eller latterliggjort likesom med sosial status (Starrin 2008 i Starrin, 2009:42). Funnene bekrefter at helsen følger en sosial stige når det gjelder status og sosioøkonomiske forhold. Wilkinson (2005) skriver at enkeltindividets helse påvirkes av sosiale og økonomiske forhold. Menneskets subjektive opplevelse av hvor det er plassert i samfunnshierarkiet kan føre til ulike typer kronisk stress som igjen kan føre til sykdom (Wilkinson, 2005).

Skamfølelsen signaliserer utrygge relasjoner med fare for å bli avvist, mens stolthet knyttes til trygge sosiale bånd der en føler seg akseptert (Retzinger, 1991, Scheff, 1990 i Starrin, 2009:41). Starrin skriver at skam og stolthet er grunnleggende sosiale følelser, og at skamfølelsen knyttes til følelsen av å bli negativt evaluert av andre (Starrin, 2009:42). En kopling mellom sosial aksept og selvtillit finner vi igjen hos Kirkpatrick og Ellis (2003). Selvtillit beskrives her som en indikasjon på hvor godt inkludert individet er i gruppen som det er en del av. Gruppens rolle på individets selvtillit synes jeg er særlig relevant her.

3.4 Sosial kapital og musikkterapi

Innen musikkterapilitteraturen finner vi flere eksempler på hvordan sosial kapital knyttes til musikkdeltakelse (Procter 2004, 2006, 2011; Rolvsjord 2010; Ruud 2010). Rolvsjord som skriver om sitt arbeid innen psykisk helsevern beskriver hvordan musikken legger til rette for sosial interaksjon med venner og familie, som videre fører til opplevelsen av tilhørighet og gjensidighet (Rolvsjord, 2010:122). Ruud skriver at en av vestens største helseproblemer er knyttet til sosial isolasjon. Musikkgrupper blir en møteplass som både legger til rette for sammenbindende og overbærende sosial kapital (Ruud, 2010:116-117).

Procter (2004, 2006, 2011) er den forfatteren som gir den mest inngående presentasjonen av sosial kapital i relasjon til musikkterapi. Han bruker Putnam som et teoretisk utgangspunkt og peker på det passive forholdet mennesker har til musikk. Flere bruker mer tid på å lytte til musikk (konsumer) i stedet for å aktivt involvere seg i musikken. Musikkutøving blir en aktivitet kun forbeholdt eliten som har gode musikalske ferdigheter (Procter, 2006:148). Putnam (2000) skriver at deltakelse i kunstaktiviteter legger til rette for at mennesker med

forskjellig bakgrunn kan møtes. Overbærende sosial kapital blir en verdifull konsekvens av noe som i utgangspunktet har kunstneriske formål (2000:411).

Procter (2006) peker på den relasjonelle vendingen inne musikologien som belyser at musikk er noe som mennesker gjør sammen. Han mener at Smalls (1998) begrep *musicing* kan være et hjelpemiddel for å se hvordan sosial kapital genereres og utvikler seg (Procter, 2006:153). Pavlicevic og Ansdell videreutviklet begrepet til *collaborativ musicing* for å forklare gruppeprosesser i samfunnsmusikkterapi (2009). Dette begrepet presenterer jeg senere i kapitlet. Da *musicing* er en sosial handling mener Procter at det tilrettelegger for genereringen av sosial kapital (2011:252). Videre stiller han spørsmålsteget ved om det er noe spesielt for *musicing* eller om det kunne vært en hvilken som helst annen aktivitet.

Han hevder at generering av sosial kapital gjennom musikk krever at deltakeren tar del i musikken gjennom å ta risiko og vise gjensidighet. For det første må deltakeren ha evne til å ta del og for det andre må hun/han tørre å gjøre det (Procter, 2011:252). Dette kan være spesielt vanskelig hvis deltakeren har opplevd å bli avvist eller forbinder det med andre negative opplevelser. Musikkerapeutens rolle blir da å støtte deltakeren til å delta.

Normene i *musicing* er kulturelt konstruert. I artikkelen viser han eksempler på hvordan kjente sanger eller sjangerforståelse legger til rette for å ta del i musikken. Kulturell forståelse av musikken blir med dette et hjelpemiddel for å delta. Musikken i seg selv inneholder parameter som puls, rytme, melodi, harmoni og frasing som kan gjøre det enklere å ta del i aktiviteten. Deltakerne kan selv styre i hvilken grad de ønsker å delta som for eksempel å lytte på versene og synge på refrengene. Siden musikken involverer hele kroppen mener Procter at det gir muligheter for risktaking, gjensidighet og opplevelse av å bli sett og hørt (Procter, 2011:253).

Deltakelse i musikk legger til rette for en ny opplevelse av tidsbegrepet og opplevelsen av samhørighet. Procter snakker her om opplevelsen av at tiden opphører, og at man føler en intens tilhørighet til hverandre gjennom å lage musikk sammen. Tilhørighetsaspektet finner vi igjen hos Ruud som skriver at musikkgrupper kan være et sosialt rom der en kan utvide det sosiale nettverket (1998:63). Opplevelsen av felles musikalske erfaringer får her en viktig funksjon da det kan føre til at mennesker opplever et sterkere fellesskap gjennom de delte opplevelsene. Til tross for at *musicing* er en sosial handling mener Procter at det ikke dekker

hele aspektet ved sosial interaksjon (2011:254). Selv om musikkterapi kan legge til rette for generering av sosial kapital i tradisjonell forstand, mener han at kapitalen som generes gjennom musikk er et forstadium. Han definerer det som musikalsk kapital:

“a capital that is proto-social in nature but operates through the repair of communicative musicality.” (Procter, 2011:254).

Procter mener at musikalsk kapital virker gjennom å reparere den grunnleggende form for menneskelig kommunikasjon. Denne kommunikasjonen kan være skadet grunnet mangelfull sosial interaksjon mellom barn og omsorgsgiver, eller medfødte eller ervervede skader gjennom sykdom eller negative livshendelser. Dette knyttes også til psykiske helseplager og sosial isolasjon (Procter 2011:254). Musikkterapi blir ifølge Procter viktig for disse menneskene da de trenger tilrettelegging for å delta. Tilretteleggingen blir i form av trygge musikalske rammer, trygghet til å ta risiko og opplevelse av gjensidighet av musikkterapeuten og gruppen.

3.4.1 Collaborative musicing

Collaborative musicing (Pavlicevic & Ansdell, 2009) er et relativt nytt teoretisk begrep som fungerer som et verktøy for å forstå gruppeprosesser innen samfunnsmusikkterapien. Teorien kom som en kritikk mot eksisterende musikkterapilitteratur som benytter begrepet *communicative musicality*. Kritikken går ut på at fokuset ligger på den musikkterapeutiske dyaden, mens gruppeprosesser, sosiale og kulturelle perspektiver blir ignorert. Musikken blir redusert til *“just preverbal protomusic”* (2009:359). Forfatterne knytter denne uheldige konsekvensen til fortolkningen av musikkterapi som en form for psykoterapi, der den dyadiske relasjonen er det sentrale elementet for å promotere helse. Forfatterne prøver å se hvordan begrepet *communicative musicality* kan passe inn i samfunnsmusikkterapien (Pavlicevic & Ansdell, 2009:359).

Pavlicevic og Ansdell spør om grupper bare blir en enhet sammensatt av flere dyader eller om gruppeprosesser kan forstås som noe annet. For å forklare forholdet mellom sosiale og musikalske erfaringer i en gruppeprosess presenterer de en musikalsk-sosial utviklingsmodell innen samfunnsmusikkterapeutisk praksis. De peker på to forhold: musikk som verktøy for kommunikasjon og musikk som verktøy for samarbeid. De musikalske erfaringene knyttes til

den musikalske utviklingen fra ”musicality”, ”musicianship” til ”musicing”. Og de sosiale erfaringene knyttes til den sosiale utviklingen fra ”jeg/du”, ”vi” til ”oss”. Den musikalsk-sosiale utviklingen knyttes både til de sosiale og musikalske erfaringene og belyses gjennom utviklingen fra ”communicative” til ”collaborative musicing”. Forfatterne hevder at tidligere musikkterapilitteratur har fokusert på utviklingen frem til ”vi” som den ideelle musikkterapeutiske dyaden, mens samfunnsmusikkterapien utforsker utviklingen videre frem til et ”oss” og ”musical community” (Ansdell, 2002).

Forfatterne skiller mellom ”communicativ” og ”collaborative musicing” fordi de mener at det sistnevnte ikke er en akkumulering av flere dyader, men at det er tilrettelagt gjennom felles (paradyadiske) musikalske erfaringer. Funksjonene kan ikke lett skilles da flere av disse nivåene kan opptre parallelt. Vi lever mellom jeg/du/vi/oss og musikalitet/musikkfellesskap/musicing. Det poengteres at det er gjensidig påvirkning mellom nivåene (Pavlicevic & Ansdell, 2009:365). Forfatterne hevder at klientens livssituasjon kan ha noe å si for hvor de kan plasseres i denne modellen. De kan trenge hjelp til å reparere den kommunikative musikaliteten gjennom musikalske fellesskap eller hjelp til å inngå i samarbeidsorientert ”musicing” for å få tilgang til musikk, kultur og samfunn (Pavlicevic & Ansdell, 2009:365).

3.4.2 Collaborative musicing og sosial(musikalsk) kapital

Samarbeid er et ord som går igjen i sosial kapitalitteraturen (Putnam, 2000). Tillit mellom aktører blir ofte fremtonet som et trekk som fremmer samarbeid mellom aktører, som igjen fører til effektivitet. I følge Procter er musikalsk kapital et stadium før sosial kapital kan genereres i tradisjonell forstand. Det vil si at generering av musikalsk kapital må plasseres mellom ”jeg og ”vi” mens generering av sosial kapital kan plasseres mellom ”vi” og ”oss”. Et problem med begge begrepene musikalsk kapital og ”collaborative musicing” er at de kun presenteres på en slik måte at de knyttes til de sosiale prosessene i musikalsk samspill, mens de unnlater å vektlegge verbal kommunikasjon som en del av et musikkterapigruppetilbud. Musikkterapi blir et sted der det kun er musikalsk aktivitet.

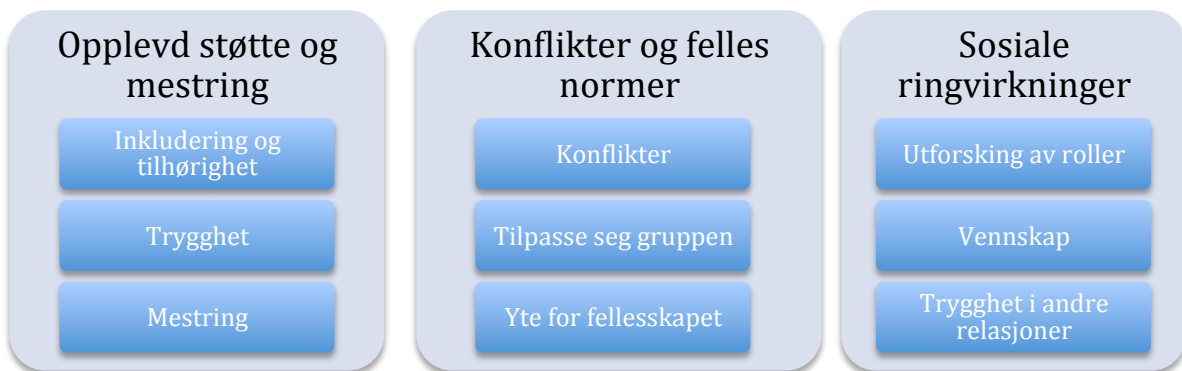
I korsammenheng vil diskusjoner være en del av tilbudet. Det dukker opp spørsmål som berører hver enkelt og dette vil føre til at demokratiske avgjørelser må tas. Når slike problemstillinger løses på en god måte fører det gjerne til et sterkere fellesskap. Det blir et

eksempel på ikke-musikalsk aktivitet som også kan føre til et sterkere musikalsk fellesskap, der sosial kapital generes i tradisjonell forstand. Deltakerne blir sett, hørt, respektert og tillit mellom aktørene forsterkes slik at samarbeidet kan fortsette.

Musikalsk kapital og ”collaborative musicing” er begreper som brukes for å analysere mikroprosesser i den reelle musiske samhandlingen. Det vil si at musikalsk-sosial utvikling som strekker seg over en lengre periode ikke blir betont. Tillit og gjensidighet bygges opp over tid og relasjoner må pleies. Tillit, gjensidighet, normer og sanksjoner utvikles i en hver gruppe over tid. Jeg mener at modellene også kan brukes for å se på utviklingen av gruppeprosesser over en lengre tidsperiode. Dette ble tydelig for meg da jeg så hvordan deltakerne snakket om trygghet til å våge i analysekapittelet. Utvikling skjedde over tid, og støtte fra de andre i tilbudet var en viktig faktor.

4.0 ANALYSE

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene som jeg har kommet frem til gjennom analyse av datamaterialet. Disse belyses gjennom tre kategorier: *Opplevd støtte og mestring*, *Konflikter og felles normer*, og *Sosiale ringvirkninger*. Alle kategoriene har tre underkategorier. I denne studien har jeg intervjuet seks deltakere. De individuelle fortellingene spiller en sentral rolle i presentasjonen, men samtidig har jeg et fokus på å tegne et helhetlig bilde av de sosiale erfaringene som informantene knyttet til kordeltakelsen.



4.1 Opplevd støtte og mestring

Deltakerne sier at kormiljøet oppleves som varmt og inkluderende. Opplevelsen av å være uerfarne sangere som befinner seg i en noenlunde identisk livssituasjon, synes å være en faktor som knytter dem sammen. Det ser ut til å ha vært en prosess der deltakerne har utviklet trygghet til å våge og å delta. Gjennom sosial og musikalsk mestring har deltakerne blitt mer trygge på seg selv og hverandre, og forventningen om å mestre har i seg selv vært en trygghet for mange. I denne delen vil jeg utforske deltakernes uttalelser knyttet til *inkludering og tilhørighet, trygghet og mestring*.

4.1.1 Inkludering og tilhørighet

Mennesker med psykiske lidelser har i likhet med alle andre et behov for å sosialisere seg med andre mennesker. Aktivitetssenteret har blant annet som mål å tilby slike fellesskap for mennesker som ønsker eller har behov for dette. Oline er med på å belyse dette behovet.

O: Nei, altså. Det sa jeg også til å begynne med at det å komme seg sammen med mennesker, det hjelper for psyken. Og når du da kommer hjem og har vært ute blant folk da er det deilig å komme hjem. Da kan jeg godt være alene. Men når du går inne i husdørene en dag, to dager, tre dager... det er... tortur. Til nød en dag kanskje. Det er vel fordi vi mennesker, eller i hvert fall de fleste av oss er sånn der flokkdyr, antakeligvis, og trenger andre mennesker rundt seg.

I hvert fall i perioder. Samtidig trenger man av og til å være for seg selv, en kortest periode men...

Oline berører her et behov som alle mennesker har. Når følelsen av ensomhet inntreffer sammenligner hun dette med tortur. Videre sammenligner hun mennesker med flokkdyr, og mener at de fleste mennesker søker, og er avhengig av tilhørighet til andre mennesker. Mennesker med psykiske helseplager kan av og til oppleve vanskeligheter med å finne miljø der de blir inkludert og føler tilhørighet. Ronja forteller om sin opplevelse knyttet til å delta i et nybegynnerkurs for korsangere.

R: Det blir liksom som å være der, men samtidig ikke være med i pausene.

Pausene er viktig i et kor. Her har man anledning til å sosialisere seg med de andre kormedlemmene. Under øvingen skal man tradisjonelt sett konsentrere seg om innstuderingen av sanger, og det blir ikke så mye tid til prat. Hvis man generelt sliter litt med den sosiale delen ser vi at dette kan være utfordrende i et ”vanlig” kor. Ronja følte at hun var med i koret, men at hun samtidig var utenfor i gruppen. I det koret hun synger i nå sier hun at hun føler seg mer inkludert og mer hjemme. Det kan knyttes til at koret er for medlemmer som befinner seg i en lignende situasjon som hun selv er i. Silje belyser dette på en fin måte.

S:... Jeg synes at de var veldig inkluderende, egentlig.

I: Hvordan var de inkluderende?

S: Jo, med at de liksom.. At de.. At de.. Ja, på en måte godtok meg. Jeg kan ikke helt sette ord på det.

I: Ja, men de godtok deg?

S: Ja, også var det litt sånn kjekt å se at andre og som liker å synge som kanskje ikke alltid er helt.. Det synes jeg var veldig greit å oppleve at andre og kan ha dårlige dager.

Silje sier at hun opplever at hun blir akseptert for den hun er. Hun får en bekreftelse på at hun ikke er den eneste som sliter. Dette kan gi trøst fordi hun ser at hun ikke er alene om å ha slike problemer. Den erfaringen som deltakerne bærer på som er knyttet til sykdom kan virke som en tilhørighetsfaktor fordi de deler noe som mange ikke har kjennskap til. Det gjør at det er større sjanse for å bli forstått og akseptert her enn i andre sammenhenger. Dette er med på å belyse hvor vanskelig det kan være for mennesker med psykiske helseplager å omgås med såkalt ”vanlige” mennesker, fordi det blir et stort skille mellom hvor man er i livet. Mange er utenfor det vanlige jobbmarkedet, og enkelte inn og ut av institusjon. Noen sliter med sosial angst og er avhengige av trygge rammer og støttepersoner rundt seg for å fungere sosialt.

Korets fokus synes å være på det sosiale. De er opptatt av at flest mulig skal få være med og at det skal være gøy. Ofte sier de: ”Syng med det nebbet du har”. At kor er for spesielt begavede stemmer, bryter med filosofien i dette koret. Øvelsene er lagt opp slik at det er et nivå som de fleste er komfortable med. Anne beskriver hvilken betydning ordet ”gøy” kan ha for gruppen.

I: Og at man får blodomløpet i gang og sånn. Men hva legger du i akkurat ordet ”gøy” når det kommer til dette med oppvarmingen og det å komme inn i begynnelsen av koret? For ”gøy” kan jo bety så mangt.

A: Altså det er gøy dette med å føle denne her samhørigheten med de andre, altså denne her sosiale opplevelsen. Nærhet med de andre. Dette med at vi opplevde noe sammen.

Anne bruker ordet ”gøy” og snakker om den delte opplevelsen gjennom sang. Hun sier at hun føler en nærhet og samhørighet med de andre gjennom den sosiale opplevelsen.

Dette kan tyde på at sangen i seg selv tilbyr kvaliteter som er med på å styrke gruppefølelsen. En følelse av ”oss” eller ”vi”. Når mennesker er preget av sosial isolasjon og mangel på nærhet kan altså sangen være et forum der en kan oppleve dette uten nødvendigvis fysisk nærkontakt. Etter hvert som deltakerne har tilbrakt tid sammen ser det ut til de utvikler sterkere følelser og bånd til hverandre.

4.1.2 Trygghet

Trygghet var et tema som sto frem på flere områder og på flere nivåer. I denne delen skal jeg se på ulike trygghetsfaktorer og prosessen mot å utvikle trygghet i gruppen. En faktor som kan være med på å skape trygghet er at deltakerne ikke trenger å bekymre seg om å gjøre ”musikalske” feil i koret.

N: Du legger det opp slik at ingen skal bli skremt av tingene. At alle skal føle at de er velkommen og ingen skal føle at de har gjort noen voldsomme feil som ikke er akseptabelt og at vi ikke har sangstemme. Sånne ting trenger vi ikke å være redd for.

Nathalie forteller om at hun ikke trenger å være redd for å gjøre feil. Snur vi om på det kan vi si at det skapes trygghet gjennom forventningen om å mestre. Det blir en forutsigbarhet i forhold til krav som stilles, og dermed vet deltakerne hva de kan forvente, og hva som forventes av dem. Når flere usikre deltakere står sammen i en gruppe, blir fellesskapet trygghet for deltakerne. Fra å være usikker alene, blir de en ressurs for hverandre. Det de ikke hadde klart alene, våger de å gjennomføre med støtte fra gruppen. Deltakerne forteller at det er lettere å synge i en gruppe fordi de blir anonymisert i gruppen. Oppmerksomheten rettes

mot hele gruppen og ikke bare enkeltindividet. Solister forteller også at det er en trygghet at gruppen står bak og støtter dem når de står foran og synger alene.

Ronja forteller at hun ble trygg nok til å synge solo etter hvert som hun fikk mer musikalsk ansvar i gruppen. I begynnelsen sang hun med støtte fra gruppen. Etter hvert sang hun overstemmer med en eller to andre på enkelte sanger, og til slutt turte hun å synge alene foran gruppen og på opptreden. Dette viser at tilrettelegging av aktiviteter også kan være en viktig faktor for å våge. En annen faktor er egenerfaring og tid for modning. Silje forteller hvordan denne prosessen har vært for henne.

I: Merker du noe forskjell fra da du begynte og nå?

S: Ja, jeg er mye tryggere.

I: Hva er det som gjør det, tror du?

S: Det er vel det at jeg har erfart at det går bra. Det er ikke så.. ja, at det går bra og at jeg liksom har lært meg at det går helt fint å være med og det går helt fint å synge, det går helt fint å snakke med de andre.

Silje knytter tid og egenerfaring opp mot utvikling av trygghet i gruppen, både musikalsk og sosialt. Det at hun erfarte at det gikk bra gang på gang over tid var en faktor bidro til dette.

Hun forteller også litt om hvordan dette forgikk da hun først startet i koret.

S: Nei, fordi at når du synger i koret da er det sånn som jeg sa før.. synge i kor er synge i kor. Mens den.. På en måte.. Jeg synes i hvert fall i begynnelsen at det var lettere å synge. Å være i en gruppe og være opptatt av noe annet som hele gruppen er opptatt av heller enn å sitte der og prøve å konversere. Det er ikke akkurat min sterke side. Men nå har jeg vært en stund med i koret. Så nå synes jeg det er ganske greit, egentlig.

Her ser vi hvordan den musikalske rammen var med på å skape trygghet til å delta. I sangen kunne hun være anonym, men samtidig kunne hun være et fullverdig medlem av fellesskapet gjennom felles fokus på musikken. Sangen la til rette for at hun kunne være anonym, og samtidig oppleve et nærvær med gruppen. Gjennom delte opplevelser i gruppen, ble også overgangen til å delta i samtaler med de andre lettere.

4.1.3 Mestring

Koret består av flere enkeltindivider med ulike behov og med ulike mål for deltakelsen. Noen har fokus på musikalske mål, mens andre har fokus på sosiale mål. For enkelte er det et mål å i det hele tatt våge og delta på opptredener. Silje er en av de deltakerne som må anstrenge seg voldsomt for å være med på opptredener. Videre sier hun at det føles som om hun blir kastet ut blant folk. Hun forteller selv at det er ubehagelig for henne og at hun er helt ferdig etter endt opptreden.

I: Men hva sitter du igjen med når du er kommet igjennom den perioden og du har roet deg litt. Hva sitter du igjen med da etter at du har gjennomført det?

S: Jeg er veldig stolt. (Ler) Jeg er veldig glad for at jeg har vært med på det, og for at jeg kan komme så langt at det blir greit, eller at det blir kjekt. Så er det veldig kjekt å ha noe å øve mot og da, selvfølgelig.

I: Så akkurat nå synes du ikke at det å synge for andre er spesielt kjekt, eller? Forstår jeg deg rett da?

S: Ja

I: Ja, men du hiver deg ut i det som en slags form for trening, eller?

S: Ja, liksom for å kunne være litt sosial så må man jo satse litt.

I: Det er en bra holdning, det. Får du noen tilbakemeldinger når du har gjort dette her?

S: Ja da, alle er så fornøyd. De synes det er så kjekt at jeg har vært med på det og alt det der. Så jeg får jo veldig mye positiv tilbakemelding.

I: Hva gjør det med deg når du får det?

S: Nei, da blir jeg litt glad.

Målet for Silje er at hun skal komme så langt at det blir kjekt å synge for folk. Å synge for andre blir hennes måte å satse for kunne være litt sosial. Opptreden blir en slags form for sosial trening eller sosial eksponering. Hun forteller at mestringsopplevelsen kommer lenge etter at opptredenen er over, og at hun blir stolt over å ha gjennomført. De positive mestringsopplevelsene mener jeg er større enn det negative ubehaget hun føler knyttet til opptreden. Ellers tror jeg ikke at hun ville utsatt seg selv for det. Usikkerheten knyttet til opptreden er noe som de fleste i koret deler. I Siljes tilfelle er nok følelsen av ubehag større enn hos de fleste deltakerne. Anne forteller om hvordan en konsert kan være en mestringsopplevelse for hele gruppen.

I: Så har jeg et spørsmål angående det sosiale fellesskapet i koret. Hvilken betydning har det for deg?

A: Du blir veldig glad i de andre for vi deler noe spesielt sammen. Det er noe vi deler, det er noe vi har sammen. Det er derfor du blir så glad i de andre.

I: Kan du beskrive litt av dette spesielle?

A: Det er den opplevelsen at vi alle kanskje har vært usikker. At vi møtes på samme nivå sånn sett, og vi er usikker, vi er ikke utdannede sangere. Alle har tenkt hvordan kan det bli og hvordan skal jeg våge dette og sånn også. Og da våger vi sammen, og vi tør dette her sammen også kan vi si til hverandre at: "Det gikk jo ikke så verst! Det gikk jo bra det!" Det kan vi si til hverandre. Så dulter vi i hverandre også opplever vi det sammen også ler vi og ja... (ler)

Anne forteller om en mestringsopplevelse der deltakerne opplever glede sammen og gir positive tilbakemeldinger til hverandre. Det blir noe som de klarte sammen. De positive tilbakemeldingene er noe de fleste trekker frem som en viktig faktor knyttet til positive mestringsopplevelser og til det å våge generelt. Oline forteller hvilken betydning de positive tilbakemeldingene har hatt for henne.

I: Kan du forklare mer om hvordan du etter hvert tok sjansen?

O: Nei, jeg fikk jo mer og mer skryt og det hjelper jo på sånn at du får mer tro på at du kan synge noenlunde, så løste den floken av seg selv. Akkurat den floken.

I: Jeg har lyst til å snakke litt videre om det, for det er jo mange som har kommentert det. At du har hatt en enorm utvikling på akkurat det. Fra å ikke tørre til å tørre. Hva er gruppens rolle i den utviklingen?

O: Gruppens rolle må jo være noen av de positive tingene de sa om stemmen min.

I: At de har gitt deg gode tilbakemeldinger?

O: Hvis de hadde sagt at "Du synger som en kråke" så hadde jeg ikke turt å synge høyt, men når du får gode tilbakemeldinger så tør du mer.

Oline belyser kraften som den positive tilbakemeldingen innehar. Alle deltakerne sier at dette betyr mye for dem. Enten det er fra dirigenten, de andre kormedlemmene, ansatte på aktivitetssenteret, eller tilskuere som har hørt dem synge. Ronja forteller også at det kan være vanskelig å ta imot positive tilbakemeldinger.

R: Det har kanskje ikke sammenheng, men jeg samler bare opp på mye negative tilbakemeldinger også når jeg får positive så blir jeg litt forvirret. (Ler) I det store og hele, men det kom sikkert litt utenfor men.

I: Nei, det er helt greit, men altså det er jo ingen fasitsvar som sagt. Det er dine opplevelser som er fasiten.

R: Men jeg tror at...jeg vet ikke...men blir det en konklusjon at gjennom sangen så har jeg litt etter litt funnet meg selv og stå for det jeg sier og... jeg vet ikke. At jeg tør å stå fram.

Her ser vi at informantene knytter mestringsopplevelsen opp til et positivt selvbilde. I likhet med Silje ville Ronja også være anonym i gruppen. Dette ønske kan være på grunn av lite tro på seg selv og/eller usikkerhet knyttet til solistrollen. Det at hun gjennomførte og ble mer synlig beskriver hun som en mestringsfølelse, samtidig som at det kunne være litt skummelt. Det endrede selvbilde kan også henge sammen med det hun sier senere i sitatet, nemlig det at hun har samlet opp på en del negative tilbakemeldinger, mens hun igjennom koret opplever

det motsatte. Bekreftelsen på at hun er god nok, har sannsynligvis vært med på å gjøre at Ronja tør å stå mer frem i dag. Selv reflekterer hun rundt dette og foreslår at hun litt etter litt har funnet sin egen stemme gjennom deltakelsen i koret.

4.2 Konflikter og felles normer

Selv om koret er en plass der deltakerne ser ut til å trives, er konflikter en del av virkeligheten. I denne delen vil jeg se nærmere på hvilke normer som eksisterer i koret, og hvordan deltakerne forholder seg til disse. Temaer som konflikter, tilpasning og normen om å yte for gruppen, vil bli presentert i denne kategorien.

4.2.1 Konflikter

Normen om at alle er likeverdige, står sterkt i koret. Når noen synger for høyt og tar for mye oppmerksomhet kan enkelte i gruppen fort reagere. Elise beskriver hvordan dette kan være en ødeleggende faktor for henne.

E: Når hun... Hva er det hun heter nå igjen? Hun høyrøstede.

I: Hva med henne?

E: Når hun synger litt for mye og litt for intenst så reagerer jeg, for jeg mener at i et kor der skal det ikke være slike bærende stemmer som er så selvstendige at de overtar hele koret, for i et kor skal alle høres.

Dette er noe som fleste i koret er enig om. Idealet er at alle skal høres og at alle er likeverdige. Når noen synger for høyt føler de andre seg overhørt eller overdøvet og det skaper misnøye blant deltakerne. Ronja beskriver blant annet flere problemstillinger knyttet til øvelser.

I: Hvordan kan koret være sosialt utfordrende for eksempel i øvingssammenheng?

R: Å ti still, å holde kjeft når de andre stemmene synger. Konsentrasjon. At noen synger høyere enn andre. Vi føler oss overdøvet.

I: Men det jobber vi med, sant? Skjer det noen sosiale gnisninger også?

R: Det er litt småsnakk, bemerkning og blikk-kontakt hvis det er litt feilsynging. Kanskje spesielt hvis det er enkeltpersoner som ikke helt er kommet inn i. Nei, jeg vet ikke.

Ronja beskriver problemstillinger som de fleste korister har vært bort i. Alle deltakerne nevnte følelsen av å bli overdøvet. Dette var knyttet til en ny person i koret som hadde problemer med å regulere stemmen sin i forhold til gruppen. Hun sluttet etter en stund. Slutten på sitatet gir indikasjoner på at denne personen kan ha hatt en vanskelig tid i koret. De nonverbale blikkene og bemerkningene kan oppleves som sårende spesielt når personen ikke klarer å følge normen som gruppen har i forhold til homogen sang. Eksempelen er med på å belyse at ekskludering kan skje til tross for at gruppen har en inkluderende holdning. Spesielt

hvis normen ikke blir overholdt. Elise beskriver uromomenter knyttet til hendelser der nye deltakere kommer inn i koret.

I: Var det noen utfordringer i gruppen?

E: Jeg reagerte når det kom noen "proffer" inn.

I: Hvorfor?

E: Fordi de dominerte.

I: Husker du hvordan de dominerte?

E: Da korøvelsen var startet opp, så når vi hadde pause så satt de seg til pianoet og spilte. Dominerte litt granne. Så vi fikk ikke pausen slik som Niran-Jan hadde sagt at vi skulle ha det.

I: Hva tenkte du da de spilte i pausen?

E: Jeg syntes at vi kunne få fred i pausen. Og jeg ble lettet og glad da de sluttet.

I: Kunne du tenke deg å slutte på det tidspunktet?

E: Ja, jeg holdt meg vekke en periode på grunn av det.

Elise sier at hun reagerte når noen "proffer" kom inn i koret. Det kan tenkes at dette forstyrret den oppfatningen som hun hadde av tilbudet. Ved at gode sangere kommer inn i koret betyr det også at kvaliteten går opp. Når kvaliteten går opp kan det også bli mer fokus på de musikalske prestasjonene. Dette kan føre til at en kanskje ikke føler at man er god nok lenger, og at kravene føles uoverkommelig. En slik reaksjon på nye som kommer inn, er stikk i strid med en inkluderende holdning. Det vitner mer om en inngruppementalitet der en føler seg truet av en ytre trussel. Den dominerende holdningen der de nye deltakerne forstyrret pausen ble ikke likt av informantene. Når noen krever stor plass blir det mindre plass for andre. Dette er med på å belyse at det også kan være konkurranse om autoritet, status, og plass blant deltakerne. Når nye deltakere prøver å finne sin plass, endres gruppen. Gruppens identitet forhandles på nytt. Dette kan oppleves som et uromoment. Elise holdt seg unna koret en periode på grunn av de negative hendelsene. Videre sier hun at hun ble glad og lettet da "proffene" sluttet. Det ble balanse i regnskapet og hun kom tilbake til kormiljøet som hun var vant til. Oline belyser en annen problematikk som er knyttet til at det ikke bare er positivt å være blant "likesinnete".

I: Hva betyr det sosiale fellesskapet i koret for deg?

O: Jeg har truffet noen som jeg er blitt ganske gode venner med og andre som jeg er vanlige venner med, og en som jeg sliter litt med, men jeg er ikke den eneste som har vanskeligheter med henne.

...

I: Hvordan vil du plassere koret kontra andre sosiale fellesskap?

O: Nå har jeg faktisk for å være helt ærlig så er det psykiatrisk fellesskap jeg har for det meste for tiden i motsetning til før, og jeg trives med det. Må innrømme det. Selv om noen ganger kan det være litt sånn slitsomt, men da tenker jeg som så at: "Vi er jo alle sammen

fordi vi er småcrazy eller storcrazy eller hva det måtte være. Og vi har det på forskjellig måte”.

Oline fremhever at dette fellesskapet også har en bakside, fordi en til tider må omgås mennesker som kan være i en dårlig periode. De fleste har høy toleranse for dette, men det går utover øvelsen sosialt, og musikalsk uttrykker hun at det kan være litt slitsomt. Det går altså en grense for hva deltakerne synes er akseptabelt. Samtidig sier hun at hun har knyttet nye vennskap i koret. Det er med på å belyse både positive og negative sider knyttet til det å være blant likesinnete. På den ene siden er det en faktor som bidrar til tilhørighet, og på den andre siden kan det føre til konflikter.

4.2.2 Tilpasse seg gruppen

I denne delen vil jeg belyse hvordan deltakerne tilpasser seg hverandre. Flere av informantene var opptatt av å være inkludert i gruppen, og gjorde selv en innsats for å forbli inkludert.

Dette ble ikke alltid vist gjennom handlinger, men også gjennom holdninger. I forrige kategori så vi hvordan enkelte i gruppen reagerte når noen ble for dominerende, eller tok for stor plass. Noen informanter er bevisst dette, og ønsker ikke å gjøre for mye ut av seg. Det synes å være en form for jantelov. Nathalie forteller at hun ikke ønsker å ta for mye plass.

N: Ja, samtidig er jeg litt redd for om det blir for mye at jeg synger alene at de liksom de andre skal si at: ”Gu, hun der...” Det er bare hun liksom, sant?

Nathalie sier at hun er redd for at hun tar for mye oppmerksomhet og at de andre kan bli lei, eller irritert på henne på grunn av det. Når noen tar, eller får for mye oppmerksomhet i forhold til andre, er det også stor fare for utvikling av sjalusi i gruppen. Samtidig kan enkelte føle seg mindre verdsatt. Dirigenten må være observant på disse temaene for å bevare balanse og trivsel i gruppen. De nevner flere måter å ta plass på som for eksempel å spille i pausene, snakke mye om egne problemer, og syngte for høyt i forhold til gruppen. Tidligere var jeg inne på at gruppen har toleranse når det kommer til hverandres problemer og at fellesskapet også kan ha en bakside. Silje belyser en annen side av samme sak der hun prøver å tilpasse seg ved å skjule symptomer, eller sosial angst så godt det lar seg gjøre.

S: Det var jo mange utfordringer. Jeg måtte fungere litt sosialt, og det har jeg veldig vanskeligheter med. Også måtte jeg klare å følge med. Også skulle jeg prøve å være litt grei med de andre og, men du vet.. Altså det som skjer når jeg er dårlig så.. Jeg kan ikke helt

forklare det, men da går jeg liksom litt inn i meg selv. Da fester jeg liksom blikket på et sted, også tror alle jeg står og ser på de. Og det gjør jeg ikke, jeg bare hviler øynene.

...

S: Jeg er ikke akkurat en som opplyser om alt mulig. Det jeg er redd for er at jeg skal virke så veldig negativ at folk liksom skal merke at... De tror at jeg ikke trives der. Jeg gjør jo det, men jeg er ikke så flink til å si det.

Silje forklarer hva sykdommen kan gjøre med henne i sosiale sammenhenger og hun er redd for at hun sender ut feile signaler til gruppen. Hun ønsker ikke å bli misforstått og det var viktig for henne å formidle at fjernheten ikke skyldtes at hun var umotivert. Tematikken dukket opp flere ganger under intervjuet med henne. Silje er bevisst de negative reaksjonene hun av og til får i sosiale sammenhenger, og hun prøver å tilpasse seg så godt det lar seg gjøre. Dette indikerer at sosial aksept og innpass i koret er viktig for henne.

Flere av informantene sa at koret var en strategi for å opprette, utvide og vedlikeholde sosiale relasjoner. Dette kan være en motivasjon for at deltakerne ønsket å tilpasse seg gruppen.

Ronja forteller om hvordan hun tilpasset seg gruppen da hun startet i koret.

I: Hvordan det var å være ny og... Komme i gang og jobbe seg inn i gruppen. Hvordan gjorde du det?

R: Møtte opp til fastsatt tidspunkt også satt jeg mer og observerte og fikk med meg hva andre gjorde, hvordan andre var enn å delta selv. Så har det kommet seg.

Dette er selvsagt en vanlig tilpasningsstrategi som vi aller fleste bruker. Ronja forteller at hun var pliktoppfyllende og kom til rett sted til rett tid. Videre forteller hun at hun observerte gruppen fremfor å delta selv. Slik fikk hun med seg spillereglene i koret, og etter hvert som hun ble trygg på ”reglene” deltok hun mer aktivt. Denne speilingen av gruppens normer skjer på flere nivåer og det er en interessant menneskelig tilpasning som skjer over tid. Ronja tilpasset seg formelle krav som å møte opp til rett. Silje belyser en tilpasning på det mellommenneskelige plan.

S: Andre viser omsorg, så da må jo jeg og kunne klare det.

Silje uttrykker at hun ønsker å kunne vise omsorg i større grad enn det hun er i stand til i dag. Hun ser at andre gjør det, og tenker at hun også bør kunne klare det. I dag er det fortsatt litt vanskelig for henne, men hun uttrykker at hun ønsker å bli bedre på det. Gjennom gruppen har hun opplevd å bli inkludert, mer trygg og hun har gjennomført ting hun ikke trodde hun ville få til. I Siljes tilfelle viser dette hvordan gruppen kan bli brukt som sosial læring. Når hun nå har fått holdningen om at hun burde klare å kunne vise mer omsorg er det

sannsynligvis ikke så lenge til hun viser omsorg gjennom handling. På en annen side kan det være at hun opplever denne normen som et krav, slik at det blir et press om at hun bør klare dette for å være et fullverdig medlem av gruppen. Hvis det er tilfelle, kan presset oppleves som mer stressende enn oppbyggende. Mange uttrykker eksplisitt at de verdsetter medlemskapet i koret, og at de ønsker å være en del av gruppen og utgjøre en ressurs for hverandre. Nathalie sier at hun ikke vil være den som trekker resultatet ned, men heller trekke det opp.

N: Jeg setter kanskje krav til meg selv på den måten. Vil gjerne at jeg ikke skal være den som gjør at det ikke blir vellykket for å si det sånn.

I: Du vil være en som drar lasset?

N: Nei, jeg vil være en av gjengen.

Nathalie sier at hun ønsker å bidra til at gruppen lykkes, ikke det motsatte. Personlig setter hun krav til seg selv for å yte for gruppen. Når jeg spør om hvorfor, svarer hun at hun vil være en del av gjengen. Et aspekt ved deltakelsen blir med dette å yte for gruppens beste for å beholde innpass i den. Dette blir en tilpasning til gruppens normer som handler om å yte for fellesskapet.

4.2.3 Yte for fellesskapet

I denne delen vil jeg se nærmere på normen om å yte for fellesskapet. Normen om å yte for fellesskapet gjelder altså både sosialt og musikalsk. Noen viser det gjennom holdning, mens andre også utøver støtte gjennom handling. I første kategori så vi flere eksempler på hvordan deltakerne opplevde støtte i gruppen, mens vi i denne delen skal se på hvordan deltakerne ønsker å være en støtte og yte for fellesskapet. Anne forteller om sine tanker knyttet til dette.

I: Hvordan vil du beskrive din rolle i koret da?

A: At jeg må prøve så godt jeg kan for å hjelpe de andre. Det er en veldig god måte for meg å tenke på uansett altså. Der jeg kan hjelpe andre, der må jeg gå inn for det. Der som jeg føler at jeg virkelig kan klare å holde tonen og sånn, da må jeg virkelig være flink og vende meg mot de andre og sånn, men det føler de andre og. Det er det samholdet at vi må hjelpe hverandre hele tiden. Når en er flink til å holde tonen og en er flink til å holde teksten på en sang, så vender man seg jo selvfølgelig mot de andre, så vi står og hjelper hverandre. Vi får og gir kraft til hverandre.

Anne beskriver et kor som tar i bruk sine ressurser til gruppens beste. Hun knytter ordet samhold opp mot en ansvarsfølelse ovenfor gruppen, der en må gå inn for å hjelpe hverandre der man kan. Det blir et dynamisk samspill der individet gjør best mulig nytte av sine ressurser for å sikre gruppens mål. Ut i fra det overnevnte sitat er det nesten som at

informanten føler det som en plikt å hjelpe de andre i gruppen. Hun sier at de andre også har den samme holdningen og at det dermed blir gjensidig. Informanten avslutter med å si at gruppen får og gir kraft til hverandre. Ronja belyser dette fra en annen vinkling der hun forteller at hun også hjelper seg selv gjennom å hjelpe andre.

R: Ja, som sagt før var det kun jeg som mottok all hjelp, og nå prøver jeg å gi litt. Jeg må yte for å få. Altså, jeg har funnet ut at for å bygge meg selv opp så må jeg gi noe til andre.

I: Og da får du jo noe og. Hva får du igjen?

R: Positiv forsterkning. Gode tilbakemeldinger.

Anne fortalte at koret står og gir kraft til hverandre. Det sitatet var knyttet til det musikalske aspektet ved kordeltakelsen. En bruker sine sterke sider for å hjelpe hverandre til å nå et musikalsk mål. Silje gir dette bilde en ny dimensjon der hun knytter det opp mot sin tidligere sykdomshistorikk. Hun forteller at hun var den som mottok all hjelp, mens hun i dag prøver å yte hjelp til andre. Ved å bruke seg selv som ressurs for fellesskapet opplever hun også at hun bygger seg selv opp. At man står og gir kraft til hverandre, kan dermed også overføres til sosiale mål. Koret blir en arena der Ronja får muligheten til å gi mer av seg selv og utforske forskjellige roller fra å være hjelpetrengende til å bli en ressurs.

Det gir også rom for å være i begge roller samtidig, og for noen avhenger dette av hvilken dagsform de er i. Her vil jeg vektlegge at en deltaker ikke kan kategoriseres som det ene eller det andre. Det er mange individuelle forskjeller. På korøvelsen er noen mer sosialt selvstendig, mens de er avhengig av gruppen for å mestre musikalsk og omvendt. Dette er med på å belyse forholdet mellom musikalsk og sosial støtte. Koret blir en arena som kan legge til rette for mestring på begge områder, der sosiale og musikalske ressurser i gruppen gir en positiv vekselvirkning.

4.3 Sosiale ringvirkninger

I denne delen skal jeg se nærmere på de sosiale ringvirkningene som informantene knyttet til kordeltakelsen, både innad og utenfor koret. Utforsking av roller, vennskap og trygghet i andre kontekster er temaene som blir presentert under denne kategorien.

4.3.1 Utforsking av roller

I begynnelsen av kapittelet så vi hvordan de nye deltakerne utviklet trygghet i gruppen. Det var blant annet to nivåer knyttet til dette. Trygghet i forhold til seg selv og trygghet i forhold til gruppen. Altså egen identitet i forhold til gruppeidentitet. Koret ga deltakerne mulighet til å utforske dette rommet. De kunne legge fra seg gamle roller og prøve ut nye. Ronja forteller om hvordan en konsertsituasjon kunne legge til rette dette.

I: Hva er det du liker med å synge for andre?

R: Vise oss frem og vise et resultat av øvingene. Komme ut...Og vise at jeg kan være med i andre sammenhenger enn i de jeg vanligvis er i. Jeg vet ikke. I stedet for å være pasient på DPSen så var jeg med og fremførte på DPSen.

I: Vise en...

R: annen side av meg selv.

Sykdom er kun en side av mennesket. Faren med diagnoser er at mennesker kan bli satt i bås. Konsertsituasjonen legger spesielt til rette for å vise frem menneskene bak diagnosene.

Distriktpsykiatrisk senter er et sted der Ronja tidligere har vært pasient. Opptreden på et slikt sted har trolig stor betydning for henne siden hun hadde et forhold til plassen. Det blir et sterkt bilde på hvor hun en gang var, og hvor hun er i dag. En markering fra gammel rolle til ny. Fra hjelpetrengende pasient til en ressurssterk korsanger som tør å stå fram og synge foran så mange mennesker. Dette budskapet trekker hun frem som en viktig motivasjon knyttet til opptreden. I Ronjas tilfelle ble dette en mulighet til å vise en annen side av seg selv. Hun forteller at hun utforsker sin rolle i møte med nye kontekster.

R: Ja, så jeg prøver å delta mer på andre arrangement og kurs enn bare sangen. Og nå har jeg som sagt meldt meg på den der teatergreien og så...

I: Det blir gøy.

R: Ja

I: Det blir en ny prosess, men det er jo mange du kjenner fra koret som også er med der.

R: Det blir en videreføring av meg selv som en person...

I: Det var filosofisk sagt. (Begge ler) Jeg vet ikke helt om jeg skjønnte det helt, jeg.

R: Ikke jeg heller. Finne ut av meg selv som person. Finne den jeg er. Finne den jeg i bunn og grunn er som har vært undertrykt opp igjennom årene som kommer til syne nå. Bedre sent enn aldri.

Informanten forteller at hun prøver å utvide sitt nettverk og prøve ut nye aktiviteter. Dette gir igjen muligheter til å utforske sin egen rolle. Ronja sier at det blir en videreføring av henne selv som person og hun knytter det opp til identitet og/eller selvforståelse. Undertrykkelsen hun har opplevd, kan ha ført til et lavt selvbilde som nå blir utfordret i møte med nye kontekster. Slik jeg ser det, gjennomgår Ronja en redefineringsprosess av seg selv som person. I møte med nye kontekster oppdager hun nye sider og ressurser ved seg selv. Videre forteller hun om hvordan det var å synge solo.

I: Hvilken opplevelse gav det deg å synge solo?

R: Det var en mestringsfølelse.

I: Hva var mestringsfølelsen? At du gjennomførte?

R: Mhm. Det bilde jeg hadde av meg før (viser hånden lavt nede), ble plutselig sånn (viser høyt hånden opp). (Ler)

I: Ja, hvordan var det.

R: Jeg ville egentlig være en anonym i gruppen og ikke bli trukket frem.

I: Ja, hvorfor det?

R: For det er sånn det har vært ganske lenge, at jeg ikke har ...

Det er flere aspekter knyttet til å synge solo. Du må holde nervene i sjakk for å få stemmen frem og du må tørre å være synlig for andre. Hun gjennomførte dette og sier at selvbildet gikk fra å være negativt til positivt. Sett i forhold til det hun sa tidligere gir det mening at hun ønsket å være anonym i gruppen. Når en person blir undertrykt og opplever å ha et lavt selvbilde, kan det tenkes at personen ikke ønsker å være synlig nettopp på grunn av synet en har på seg selv. I møte med nye kontekster og nye mennesker kan det skje endringer i hvordan omgivelsene oppfatter henne og dermed også hvordan hun oppfatter seg selv. Koret har vært en arena der Ronja har fått følelsen av å være god nok. Videre forteller hun om hva denne mestringsfølelsen gjør med henne som menneske.

R: Mer positiv mot andre.

I: Mot gruppen?

R: Ja, men generelt og hvis du er glad og fornøyd så møter du verden på en annen måte enn når du føler at du ikke har mestret. Gjort det godt nok. Du får en positiv innstilling til verden fremfor en negativ. Du går ut når du er ferdig og samler mer positiv energi fra andre enn hvis du føler deg mislykket.

Informanten sier at følelsen av å være god nok gjør at hun møter verden med en positiv innstilling. I Ronjas tilfelle blir dette en positiv konsekvens av mestringsopplevelsen i koret. Snur vi på det forteller hun også hvordan hun møter verden når hun føler at hun ikke er god nok. Dette viser at et inkluderende miljø i et kor som legger til rette for mestringsopplevelser, ikke bare endrer informantens selvbilde, men også endrer informantens holdning til

omverden. Det blir en positiv vekselvirkning som både påvirker enkeltindividet og miljøet rundt. Dette har klare paralleller til underkategorien ”Trygghet” i første hovedkategori. Gjennom prosessen fra å utvikle trygghet til å våge, og å delta er det ikke utenkelig at flere deltakere har lignende erfaringer som Ronja.

4.3.2 Vennskap

I denne delen vil jeg se på utviklingen av vennskap mellom deltakerne i gruppen. I datamaterialet finner vi flere indikasjoner på at deltakerne utgjør en sosial ressurs for hverandre både i og utenfor korøvelsen. Silje forteller om hva det sosiale fellesskapet i koret betyr for henne.

S: Det betyr veldig mye. Det gjør det. Det er vanskelig av og til, men det betyr veldig mye. Det å liksom i det hele tatt være i en gruppe.. det.. sosialt så.. på en måte.. det blir jo bare her jeg liksom har.. der jeg bor så er vi jo de samme gamle, mens her. Det blir på en måte. Jeg kan ikke helt forklare deg det, for det blir på en annen måte.

Silje sier at korfellesskapet betyr mye for henne. Det er blitt et sted der hun har fått venner utenom jobbsammenheng og i bofellesskapet. Siden hun ikke er med på så mange andre aktiviteter, blir koret viktig arena for henne. Vennskapene i koret har også en funksjon i hverdagen for flere av deltakerne. Elise forteller om en deltaker i koret som spredte nyheten om at hun hadde bursdag. Her ligger det en bekreftelse på at andre vil henne vel, og at andre bryr seg om henne.

I: Hva betyr det sosiale fellesskapet for deg? (Stille) Hvilken posisjon har det i din hverdag? (Stille lenge)

*E: Var det Oline som sa at jeg hadde bursdag den **. **?*

I: Ehhh, ja, det var faktisk det.

E: Ja, jeg kan tenke meg det. Tidligere leder her på huset ringte meg og sendte meg melding fra syden og gratulerte meg. Jeg tror det er samme person som var ute der også. (Begge ler)

I: Men hva betyr det sosiale fellesskapet i koret for deg?

E: Det betyr mye.

I: Kan du utdype det litte grann?

E: Jeg synes jeg utdypet det tidligere ved å fortelle om hun som spredte nyheten ang bursdagen min.

I: Så du mener jeg kan tenke meg til det selv?

E: Ja, det synes jeg at du kan.

I: Ok, ja. Den er grei. Jeg tar poenget.

E: Tar du poenget.

Det interessante er spørsmålet som ble stilt da dette svaret kom. Hun gir ikke et direkte svar og nøler lenge. Dette indikerer at det kanskje er litt vanskelig å snakke om. Jeg spurte om hva

det sosiale fellesskapet betydde for henne. Forenklet sier hun at koret inneholder mennesker som bryr seg om henne og anstrenger seg litt for at hun skal ha det bra på bursdagen sin. Det betyr mye for informanten. Dermed setter hun stor pris på det sosiale fellesskapet i koret. Sitatet belyser at medlemmene er en sosial ressurs for hverandre utenom korøvelsen. Anne forteller at de av og til ønsker å tilbringe litt mer tid med hverandre rett etter korøvelsen.

A: ... Ja, hvordan opplever jeg å være i koret? Jeg opplever. Det som jeg opplever med å være i koret er at jeg opplever at jeg blir så glad i de andre. Også dette med at vi. Ofte når vi er ferdig og synge i koret så har vi gått sammen ned til byen også har vi tatt oss gjerne en liten matbit før vi har reist hjem hver til oss. Akkurat som at du blir så glad i de andre og du føler sånn varme for de andre og det blir sånn solidaritetsfølelse.

Vi ser at korfellesskapet legger til rette for utvikling av vennskap. Gjennom de trygge rammene som blir satt under korøvelsen har de etter hvert blitt trygge på hverandre. De har opplevd positivt sosialt samhold og ønsker å være med hverandre selv om korøvelsen er slutt. Oline forteller at noen samles selv utenom øvingsdagene.

I: Treffer du noen utenom koret?

O: Nathalie treffer jeg. Vi har sosial omgang. De andre. Ja, jeg sender melding til Eirin av og til får jeg tilbake. Så var vi jo på konsert i hallen på fredag. Det var jo helt fantastisk.

I: Da var dere en gjeng?

O: Ja, fra det andre treffstedet. Det var 8 glade menn som underholdte. Det var en vennekrets. Og det var helt enormt altså. Han ene kjente jo jeg fra gaten der som jeg er oppvokst. Og hun damen (kjendis) hadde en fantastisk kraftig stemme. Det visste jeg ikke. Hun satt rett foran meg. Så det var virkelig en underholdning. Jeg stortrivdes. Også gikk vi på kafé og drakk noen halvlitere. To sånne 0,6 l. Og Eirin drakk øl.

Musikkinteressen ser ut til å være noe som også samler dem utenom øvelsene. Videre forteller hun at det var en fin konsertopplevelse, og at de gikk på kafé etter konserten. Dette er et eksempel på at kordeltakerne også er med hverandre på fritiden. Vi ser at sosiale relasjoner har fått utvikle seg gjennom deltakelsen i koret. Noen har det som den eneste fritidsaktiviteten, mens andre er med på flere. Enkelte har fått gode vennskap i koret og er gjerne med hverandre på fritiden, mens andre kun ser deltakerne på korøvelsen. Mennesker uten psykiske helseplager har ofte større frihet i forhold til hvilke sosiale aktiviteter de ønsker å være med på, og de har ofte et større sosialt nettverk. De som lider av psykiske helseplager må noen ganger ha tilpassete aktiviteter for å kunne delta. Dette blir dermed viktig for å inkludere de menneskene som trenger det for å forhindre sosial isolasjon og ekskludering av samfunnet. Koret har vært en arena der deltakerne har fått utviklet flere sosiale relasjoner. Dette gjør verden til et mindre ensomt sted for flere av deltakerne.

4.3.3 Trygghet i andre kontekster

I denne delen vil jeg trekke frem deltakernes tanker rundt hvordan kordeltakelsen har påvirket dem utenfor korkonteksten. Silje forteller om hvordan hun har opparbeidet seg mer tillit til omverdenen. Tillit innad i kormiljøet, og der hun jobber synes å ha hatt ringvirkninger til bofellesskapet der hun bor.

I: ja, men det hørt jo positivt ut? Sånn i forhold til koret. Dette med trygghet som person i en gruppe. Har det hatt ringvirkninger for deg som person utenfor korsammenheng?

S: Ja, både det og jobben. Jeg lærte meg liksom å fungere i grupper utenom også. Sånn som i forhold til de som jeg bor med der oppe og. Jeg tør å snakke mer med de og. At folk er greie liksom, på en måte.

Hun sier at hun tør å snakke mer med de andre og at hun har innsett at folk rundt henne er greie. Silje hadde som mål å lære seg og fungere i grupper. Dette har vært en prosess der hun litt etter litt har lært seg å stole på omverden. Jeg ble nysgjerrig på om hun kunne skille ut hvilken rolle koret hadde i denne prosessen og spurte henne videre om dette.

Hvordan kan du vite at det er koret som har gjort at du er blitt mer sosial og at det ikke er andre ting?

S: Det kan jeg vel egentlig ikke vite, men det jeg vet er at. Sånn som på jobben sant, der er vi en gruppe hele tiden. Og der er det mange ledere tilgjengelig. Så det blir liksom.. Der sørger de for at vi snakker og at vi bryr oss om hverandre. Altså koret her.. Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal forklare det, men jeg er på en måte. Jeg må gjøre litt selv. Litt innsats. Rett og slett, selv. Og det.. Jo, det går bedre.

I: Så da tenker du med deg selv at du har blitt litt mer sosial?

S: Ja, jeg håper det.

I: her i koret og andre steder. Hvordan merker du det der du bor?

S: Jeg snakker mye lettere med de. Så kan jeg sitte i en gruppe med de uten at jeg går min vei.

Silje belyser at koret har vært en arena der hun har måttet ta mer ansvar for egen sosiale deltakelse. Hun mener at dette har bidratt til at hun er fått mer utholdenhet i sosiale situasjoner, både i koret og utenfor. Med større ansvar vokser også den sosiale mestringen, og troen på at en kan klare det. Ved å være i situasjoner der en ikke får mulighet til å ta ansvar og der andre tar styringen på det sosiale plan kan det virke mot sin hensikt, selv om det er godt ment. Med dette mener jeg at en kan bli påtvunget en rolle som begrenser individet. Ronja forteller mer om hvordan deltakelse i normaliserende aktiviteter har påvirket henne.

R: Jeg tror at skolen og sangen generelt har fått meg ut av boblen. Eller...

I: Ja.

R: Har vært med på å utvikle meg til den jeg er hittil i dag.

I: Ja, hva er boblen? Er det hjemmet eller?

R: Det er vel den sinte, innesluttete...

I: Ja

R: jeg vet ikke.

I: Ja, også har du det med litt mer fremtredende og mer trygg.

R: Jeg er ikke så institusjonalisert nå som jeg var.

I: Okey.

R: Nå prøver jeg å finne andre kanaler enn gjennom...

I: Koret?

R: Nei, ikke bare koret, men psykiatrikontakter.

Ronja mener at normaliserende aktiviteter har bidratt til at hun er blitt mindre institusjonalisert enn det hun var tidligere. Gjennom å delta i samfunnet føler hun at hun kommer seg mer vekk fra den sinte og innesluttete siden av seg selv. Dette er med på å belyse at kordeltakelsen kan fungere som et springbrett for å integrere seg i samfunnet. Informanten meddeler at hun aktivt prøver å utvide sitt sosiale nettverk til også å gjelde utenfor servicetilbudene for psykisk helse.

5.0 Drøfting

Problemstillingen har vært sentral i alle fasene i arbeidet. Før jeg går videre til drøftingen vil jeg minne leserne om forskningsspørsmålet og oppsummere funnene fra empirikapittelet.

Hvilke sosiale erfaringer knytter medlemmene til sin egen deltakelse i et kommunalt lavterskelkortilbud for mennesker med psykiske helseplager?

For å forsøke å svare på denne problemstillingen har jeg intervjuet seks medlemmer i et kor som jeg selv dirigerer. I arbeidet med innledningen lærte jeg hva som var bakgrunnen for at kommunen ønsket å satse på slike ikke-medisinske tiltak. Hensikten er at disse tilbudene skal fungere som et sosialt forebyggende tiltak for mennesker med psykiske helseplager. Jeg ønsket derfor å se på hvordan min egen praksis kunne forstås i forhold til en slik målsetting.

Gjennom analyseprosessen kom jeg frem til tre hovedkategorier. Kategorien *Opplevd støtte og mestring* belyste deltakernes opplevelse av dette kormiljøet. De opplevde støtte i form av musikalsk og sosialt samvær med andre, omsorg, sosial aksept, inkludering og at de var blant ”likesinnete”. Dette førte blant annet til at deltakerne opplevde å ha tilhørighet til gruppen. Flere av deltakerne nevnte trygghet som et viktig tema. Trygghet ble knyttet til tid, modning gjennom egenerfaring, egenidentitet og gruppeidentitet. Forventningen om å mestre førte også til trygghet for en del. Mestring ble knyttet til gode tilbakemeldinger fra andre og dette ble noe som blant annet bidro til et positivt selvbilde.

Den andre kategorien var *konflikter og normer*, her kom det fram at det var en del felles normer som deltakerne ønsket å følge. Uttalelsene knyttet til konflikter var når noen dominerte i gruppen. En norm som ble vektlagt var at alle i et kor er likeverdige. Flere tilpasset seg for å følge gruppens normer. Dette ble blant annet gjort gjennom speiling. Med speiling mener jeg at deltakerne ønsket å tilpasse seg etter normer og verdier i koret. Noen hevdet at de ikke ønsket å ta for stor plass, eller være til bry for andre. Ønske om å følge gruppens normer ble knyttet til å beholde innpass. En av de viktige normene jeg fant var normen om å *yte for fellesskapet*. Flere ønsket å være en ressurs for gruppen og noen mente at en kunne hjelpe seg selv gjennom å hjelpe andre.

Den siste kategorien *sosiale ringvirkninger* er på mange måter knyttet til trygghetsaspektet. Flere hevdet at koret la til rette for en trygg ramme der de kunne utforske nye roller som ga et mer positivt selvbilde. Trygghet i forhold til seg selv og andre ble knyttet til trygghet i relasjoner også utenfor korekonteksten. Vennskap som utviklet seg i koret ble også en ressurs for deltakerne i hverdagen. Flere deltakere tilbrakte tid sammen på fritiden utenom korøvelsene.

De tre kategoriene kan knyttes til et individ-, gruppe- og samfunnsnivå. *Opplevd støtte og mestring* beskriver deltakernes opplevelser på et individnivå, mens *Konflikter og normer* beskriver deltakernes erfaringer knyttet til gruppeprosesser. *Sosiale ringvirkninger* belyser hvordan kordeltakelsen har påvirket deltakernes liv i andre sosiale kontekster. Når dette knyttes til ”collaborative musicing” ser vi klare paralleller til inndelingene mellom jeg, vi og oss. Dette er med på å belyse gruppeprosesser og genereringen av sosial kapital i en korekontekst. I arbeid med teori og analyse så jeg en del sammenhenger mellom de ulike nivåene og teoriene som vil være naturlig å drøfte i dette kapitlet. Temaene i drøftingskapitlet er ”*Trygghet, tilhørighet og tillit*”, ”*Musikalsk kapital vs. sosial kapital*”, ”*Overbærende sosial kapital vs. sammenbindende sosial kapital*” og ”*Musikkens rolle*”.

5.1 De tre T’er – Trygghet, tilhørighet og tillit

Disse tre kvalitetene trygghet, tilhørighet og tillit er nært beslektet og knyttes her til den første kategorien *opplevd støtte og mestring*. Trygghet mener jeg er en faktor som kan knyttes til stedet, lederen, seg selv og gruppen. Den gode atmosfæren som deltakerne ble møtt med beskrives som et avslappet og inkluderende miljø (3.1). Jeg mener at dette kan være med på å skape trygghet til å våge, og å delta. Denne prosessen kan knyttes til utviklingen av tillit. Grunnen til at jeg har valgt å bruke trygghet som et begrep her er knyttet til bruken av begrepene skam og stolthet i relasjoner til andre mennesker. Psykisk helse er et tabubelagt tema og mange opplever skam i forhold til dette. Starrin (2009) skriver at det er samsvar mellom opplevd skam/latterliggjøring og psykisk velvære. Skam knyttes til utrygge relasjoner med fare for å bli avvist, mens stolthet knyttes til trygge sosiale bånd der man føler seg sosialt akseptert (Retzinger, 1991, Scheff, 1990 i Starrin, 2009:41).

Tillit derimot er et begrep som knyttes til å stole på andre mennesker for å sikre samarbeid og effektivitet, mens trygghet slik jeg bruker det her, handler om å føle seg sosial akseptert. Er

det grunn til å tro at mennesker med psykiske problemer oftest får sosial aksept blant andre mennesker med psykiske problemer? Tilhørighet blir blant annet knyttet til det å være blant likesinnete. Det å dele samme skjebne og ha innsikt i hverandres problemer synes å være en faktor som fører til tilhørighet (Elstad & Kristiansen, 2009, Lindström, 2006). Mennesker med psykiske lidelser søker ofte samhold med mennesker i samme situasjon som en selv (Guastavsson, 1993 i Elstad & Kristiansen, 2009). På den ene siden kan det tenkes at samfunnet ikke er inkluderende nok for denne brukergruppen, og at de kun får sosial aksept blant mennesker med lignende helseplager. En annen forklaring kan være at mennesker med psykiske helseplager føler skam i relasjoner med andre mennesker som har en høyere sosioøkonomisk status enn en selv. Skammen kan knyttes til at en ikke lenger føler seg som en produktiv bidragsyter som fører til samfunnsvekst, men heller som et samfunnsproblem og/eller at en ikke blir møtt med forståelse fra mennesker som ikke har lignende erfaringer.

Tillit er et nøkkelbegrep i Putnams teori om sosial kapital (2000). Hans argument er at sosial interaksjon skaper tillit mellom mennesker som kan komme individ, grupper og samfunnet til gode. Siden sosial kapital i følge ham er noe som eksisterer i relasjonene mellom mennesker, mener han at tillit som er opparbeidet i en kontekst er overførbar til en annen kontekst. Altså tillit avler tillit, og der folk stoler på hverandre kan de samarbeide mer effektivt. Hos Langston & Barrett (2008) blir tillit knyttet til egne og andres musikalske ferdigheter som igjen kan føre til mestring både for individet og gruppen. Tillit kan i følge forfatterne påvirke atferd i form av at gruppen utvikler normer som pålitelighet, omsorg og gjensidig støtte. Et spørsmål er om denne tilliten er overførbar til andre kontekster. Er det grunn til å tro at generering av sosial kapital i dette koret vil føre til integrering i samfunnet? Gjennom datamaterialet kommer det frem at flere deltakere for det meste har kontakt med andre som befinner seg i samme situasjon som en selv (3.2.1). Dette er en felles faktor for de fleste som benytter seg av aktivitetssenteret. Aktivitetssenterets oppgave er blant annet å skape tilbud for mennesker som trenger et sosialt fellesskap. Det kan bety at de som slutter å bruke det enten er blitt for friske eller for syke til å benytte seg av tilbudet.

5.2 Musikalsk kapital vs. sosial kapital

Procter (2011) definerer musikalsk kapital som et prososialt medium som virker gjennom å reparere den grunnleggende form for kommunikasjon. Denne kommunikasjonen kaller han ”communicative musicality” som refererer til menneskets medfødte evne til å kommunisere og påvirke omverden (Malloch & Trevarthen, 2009). Tillit kan i denne sammenheng begrenses til å gjelde musikalsk tillit. Jeg stoler på at vi kan synge sammen uten at det skjer meg noe som er så ubehagelig at jeg ikke vil kunne takle det. Procters definisjon kan være med på belyse hvordan mennesker med psykiske lidelser kan opparbeide tillit i forhold til en gruppe. Altså lære seg å ta del i en gruppe. Når en jobber med mennesker som kan ha slike sosiale utfordringer synes et slikt perspektiv å gi mening. Datamaterialet belyser tilfeller der deltakelse gjennom musikk var lettere for enkelte medlemmer, mens verbal deltakelse i pausene syntes å være vanskeligere (3.1.2). I lys av musikalsk kapital kan dette tolkes som en prosess der tillit dannes gjennom musikalsk deltakelse, og at det senere lot seg overføre til en ordinær sosial interaksjon.

Ruud (1998) og andre forfattere skriver at tilhørighet blant annet dannes gjennom felles musikalske erfaringer (Ansdell, 2010; Dingle m. fl., 2012). Dette er med på å belyse at mennesker med sosiale utfordringer kan oppleve tilhørighet til en gruppe uten å kommunisere verbalt, men gjennom musikk. En annen faktor som bidrar til tilhørighet, er å være blant likesinnete (Elstad & Kristiansen, 2009; Lindström 2006). Det blir et sted der de føler seg sosialt akseptert og forstått. Dette er en faktor som kan ha en større betydning enn musikken. Uansett mener jeg at begge faktorene har en forsterkende effekt på hverandre. De tilbringer tid med folk som de trives med og driver med en aktivitet de liker som legger til rette for flere fellesskapsopplevelser.

Begrepet musikalsk kapital synes ikke å være tilstrekkelig for å belyse hele spekteret av den sosiale interaksjonen som deltakerne beskriver. Gjennom datamaterialet finner vi flere temaer som kan knyttes til generering av sosial kapital i tradisjonell forstand. I den sammenheng kan vi se på sosial kapital i et læringsperspektiv. Falk og Kilpatrick (Falk & Kilpatrick, 1999 i Langston & Barrett, 2008:130) foreslår at sosial kapital er et resultat av læring gjennom sosiale interaksjoner i en læringskontekst. Langston og Barrett (2008) knytter dette utelukkende til musikalske ferdigheter, men i dette tilfellet mener jeg at en også kan knytte

det til sosiale ferdigheter. En slik form for sosial læring ser vi i måten deltakerne tilpasser seg hverandre gjennom felles normer (3.2.2).

Denne tilpasningen skjedde over tid gjennom speiling av gruppens normer. En av deltakerne mente at hun hadde lært seg å fungere bedre sosialt gjennom erfaringene i koret. Hun hadde lært at det gikk fint å synge og snakke med andre. Det ble en prosess der hun bygget opp tillit i forhold til omverden. Opplevelsen av å bli støttet av de andre ga henne et ønske om å kunne være en støtte for andre (3.2.2). Dette viser at gruppen former hverandre gjennom felles normer som deltakerne ønsker å tilpasse seg etter. En av normene som utpekte seg var å ”yte for å få”. Dette kan knyttes til kjernen i Putnams (2000) definisjon på sosial kapital som handler om gjensidig tillit. Deltakernes ønske om å yte for gruppen ble knyttet til et ønske om å være en ressurs for andre. En av deltakerne mente at hun bygget seg selv opp ved å hjelpe andre. Hun mente at det var positivt for henne å kunne være i stand til å hjelpe andre i stedet for å være den som mottok all hjelp. Koret ble en arena der hun kunne utforske ulike roller som hun ellers ikke har hatt mulighet til å utforske. Det å identifisere seg som en ressursperson i koret kan her knyttes til et mer positivt selvbilde.

Gjennom datamaterialet er det tydelig at gruppen kan fungere som en sosial ressurs for hverandre. Koret legger til rette for tilhørighet, fellesskap og mestring, både sosialt og musikalsk. Likevel er konflikter en del av virkeligheten. Konflikter retter fokus mot et annet kjernebegrep innen sosial kapital, nemlig sanksjoner. De fleste konfliktene som kom frem i datamaterialet handlet om når noen tok for stor plass, enten ved å synge for høyt, eller dominere på andre måter (3.2.1). Normen om at alle er likeverdige, stod sentralt. Konflikter kan med dette forståes som en uformell sanksjon der man blir irettesatt og orientert om hva som er normene, eller forhandle om normer og verdier i koret. På denne måten blir partene bedre kjent med hverandre. I neste omgang kan det føre til et bedre samarbeid, men hvis avstanden blir for stor kan det være noen slutter. Og dette ble det gitt en del eksempler på i datamaterialet.

5.3 Overbærende sosial kapital vs. sammenbindende sosial kapital

I litteraturen argumenteres det for at både overbærende og sammenbindende sosial kapital er viktig for mennesker med psykiske lidelser (Elstad & Kristiansen, 2009, Putnam, 2000).

Overbærende eller brobyggende sosial kapital refererer til grupper der aktører fra ulike nettverk møtes, mens sammenbindende sosial kapital refererer til sterkere bånd som for eksempel hos nære venner og familie. Hos Langston og Barrett (2008) så vi hvordan aktørenes ulike nettverk bidro til å skaffe konsertoppdrag for koret. Dette var en faktor som gjorde det lettere for koret å samarbeide med andre aktører. Slike tilfeller finner vi ikke i denne studien. Dette kan være fordi deltakerne har et begrenset sosialt nettverk.

Aktivitetssenteret og musikkterapeutens oppgave blir dermed å legge til rette for utvikling av overbærende sosial kapital (Putnam, 2000). Konsertoppdragene vi har mottatt, kan være en indikator på korets overbærende sosial kapital. Alle opptredener vi har hatt har vært knyttet til kulturdager for psykisk helse eller festdager på ulike aktivitetssentre.

Deltakerne uttrykker et ønske om å opptre på andre arenaer som er utenfor servicetilbudene for psykisk helse. Foreløpig har ikke det latt seg gjøre grunnet mangel på kontakter eller manglende interesse fra andre. En annen forklaring kan være at aktivitetssenteret ikke har brukt sine nettverkskontakter i stor nok grad for å få i gang slike samarbeid. En fordel med en åpen kveldskonsert utenfor psykisk helsearenaer, er at deltakerne kan invitere venner og familie. I lukkede arrangement som vi foreløpig har deltatt på, har ikke dette vært mulig. På individnivå kan vi si at gruppen tilbyr overbærende sosial kapital for deltakerne. Hos enkelte deltakere er den sosial interaksjonen med gruppen begrenset til kun å gjelde på øvelser. For disse personene kan gruppen fungere som overbærende. Andre medlemmer treffer og ringer hverandre på fritiden. Siden disse medlemmene har mer hyppig kontakt og tilbringer mer tid sammen på fritiden, kan det minne mer om sammenbindende sosial kapital (3.3.3). Bruk av aktivitetssenterets organisasjonsnettverk kan gi tilgang til ulike nettverk som kan forstås som overbærende, men her trengs det mer oppsøkende aktivitet. Det er ikke et absolutt skille mellom disse formene. Funn fra denne studien indikerer at det er den sammenbindende formen for sosial kapital som er den mest eksisterende i denne gruppen.

Overbærende sosial kapital tolker jeg som et begrep der deltakerne får tilgang til ressurser gjennom andre aktørers nettverk. Dette kan være i form av at det blir lettere å skaffe seg en jobb på grunn av tips eller en anbefaling fra en venn eller bekjent. Slik jeg ser det har ikke

deltakernes eksterne nettverk stor betydning for denne gruppen. Det er heller nettverket som de sammen danner som er av verdi, og dette kan ha en overbærende kvalitet i forhold til det nettverket de allerede har. Sammenbindende sosial kapital kjennetegnes ved at det er en homogen gruppe med likesinnete mennesker med felles interesser (Putnam, 2000), og den sies å være ekspressivt styrt (Rønning & Starring, 2009). Det er ingen tvil om at deltakernes sykdomserfaringer er en faktor som knytter dem sammen. Gjennom datamaterialet kommer det frem at de har en felles interesse for musikk, og at de ønsker å være en del av gjengen (3.2.2). Dette kommer frem gjennom opplevelser av fellesskap, tilhørighet, ønske om å yte for gruppen og omsorg.

Hvilken funksjon har denne sosiale kapitalen i forhold til deltakernes helse og velvære? Sammenbindende sosial kapital forstås som en viktig faktor for psykologisk og sosial støtte for ressursvake mennesker (Putnam, 2000). I forhold til psykisk helse knyttes denne sosiale støtten til to hypoteser, buffereffekt og direkte effekt. Buffereffekt betyr at støtten kan fungere som en mostandsressurs når sykdom oppstår, mens direkte effekt betyr at støtten knyttes til lavt nivå av psykiske symptomer generelt (Stige & Aarø, 2012). Deltakerne ble ikke spurt om spørsmål som direkte angikk deres psykiske helse, men en del spørsmål berørte likevel dette temaet. Musikk ble blant annet knyttet til distraksjon fra problemer og vanskelige tanker. Det å ha noe å gå til ble knyttet til forebygging av sosial isolasjon og følelser av ensomhet (3.1.1). Dette kan i seg selv kan ha en positiv innvirkning på deltakernes psykiske helse (House, 2001).

Når sykdom inntreffer og deltakerne er i en krise, er det imidlertid ingen funn i datamaterialet som bekrefter at de får støtte av hverandre. Dette ble det heller ikke spurt om. Flere av deltakerne sier derimot at de tilbringer tid sammen på fritiden og at kordeltakelsen har ført dem tettere sammen (3.3.3). Det betyr at vennskap som vokser ut av kordeltakelsen kan forstås som en hverdagsressurs som motvirker sosial isolasjon og fremmer sosial aktivitet. Siden sosial isolasjon kan føre til alvorlige helsetrusler kan dette i seg selv forstås som helseforebyggende (House, 2001).

Musikalsk og sosial mestring har hatt en positiv innvirkning på deltakerne. Flere knyttet det til økt fellesskapsfølelse, positivt selvbilde og mestring i andre sosiale arenaer. Gjennom tillit som blir opparbeidet i koret ser det ut til at noen av deltakerne møter verden på en mer åpen og positiv måte (3.3.3). En deltaker hevdet at hun hadde utviklet mer utholdenhet i forhold til

sosial interaksjon på andre områder enn i koret. En annen deltaker sa at hun hadde en mer positiv holdning til omverden, og at hun samlet mer på positiv energi når hun følte at hun hadde mestret i koret. Dette peker i retning av at korfellesskapet utgjør en viktig ressurs i hverdagen til deltakernes liv, men det er lite som tyder på at det fører til sosial inklusjon i områder utenfor servicetilbudene for psykisk helse.

Sammenbindende sosial kapital sies å føre til negative konsekvenser når de knyttes til ustabile mennesker (Rønning & Starrin, 2009), men i koret ser ikke dette ut til å være et faremoment. Når deltakerne er for syk til å delta, blir de heller værende hjemme. I forhold til tillit og sanksjoner er det toleranse for at slike situasjoner oppstår. En slik toleranse kan være avgjørende for mange. Hvis det ble forventet en strengere oppmøtedisiplin, kan det være at flere ikke kunne vært med. En skulle kanskje tro at mennesker med psykiske lidelser helst burde omgås andre mennesker uten slike problemer for å oppnå best mulig støtte og helseforebyggende effekter. Når dette ikke er tilfelle, kan vi tolke det som at felles sykdomserfaringer og opplevelsen av likeverd er viktigere for å oppleve sosial støtte og tilhørighet for denne brukergruppen. En annen forklaring kan være at mennesker med psykiske lidelser ikke blir inkludert eller mangler arenaer der de kan omgås mennesker uten psykiske lidelser. Et eksempel i datamaterialet belyser denne problematikken der en deltaker følte at hun var med i den musikalske aktiviteten (3.1.1), men at hun ble holdt utenfor i pausene. Hun følte seg ikke inkludert og valgte heller å begynne i et annet kor. Det paradoksale med dette, var at det var i et nybegynner kurs for deltakere uten korerfaring. En kan stille spørsmålstegn ved om det er i samfunnets interesse å skape arenaer der mennesker med og uten psykiske lidelser kan treffes, eller om mennesker med psykiske lidelser like gjerne kan være med hverandre.

5.4 Musikkens rolle mellom ”musicality”, ”musicianship” og ”musicing”

Jeg/Du

Musikalitet er menneskets grunnleggende kapasitet til å respondere og engasjere seg i verden (Pavlicevic & Ansdell, 2009:362). Når Procter (2011) skriver at musikalsk kapital fungerer gjennom å reparere denne musikaliteten, betyr det at de menneskene han jobber med, kan ha en ervervet, eller medfødt skade som gjør det blir vanskelig å forholde seg til andre mennesker og omverden. I denne studien er ikke dette tilfellet. De sosiale vanskene som noen av deltakerne opplevde i forhold til kortilbudet var knyttet til trygghet. Når de opplevde sosial aksept (3.1.1) i gruppen, turte de å delta mer aktivt og verbalt i øvings situasjoner og pauser. Dette betyr at det var opplevelsen av å være inkludert som satte i gang prosessen fra å være passiv til mer verbalt deltakende i gruppen. Musikken ble et medium som gjorde at de kunne oppleve et fellesskap gjennom å delta i musikkaktivitetene. Balsnes (2011) skriver at musikkdeltakelse legger til rette for opplevelsen av nærhet uten at det blir for intimt. På denne måten opparbeidet de nye deltakerne tillit til gruppen, og sin egen musikalske kapasitet til å delta. Dette er et viktig punkt fordi en del nye deltakere uttrykte at de var usikre på sin egen musikalske evne, og om de kunne fungere i en korsetting. Musikalsk og sosial mestring fungerer dermed som en bekreftelse på at koret er et sted der de ville kunne passe inn.

Vi

Musisk fellesskap er i følge Pavlicevic og Ansdell (2009) ”a cultivated facility of musicality-in-action within sociocultural contexts” (2009:362). Forenklet sier de at det er prosessen av formidling og generering av musikalsk kunnskap gjennom musikalsk praksis. Vi beveger oss nå fra ”jeg” til ”vi”, og fra ”communicative” til ”collaborative”. Når deltakerne kommer på korøvelsen kan vi allerede begynne å kjenne følelsen av et ”vi”. Deltakerne hilser på hverandre og småsnakker litt før øvelsen starter. Øvelsens fokus er som oftest vedlikehold av gamle sanger og innlæring av nye. I en slik prosess er det en selvfølge at det genereres musikalsk kunnskap. Slik som Pavlicevic og Ansdell (2009) påpeker, blir det kunstig å skille mellom det sosiale og det musikalske i en slik setting. Når innlæring av musikk er i fokus foregår det også en form for sosial læring samtidig. Deltakerne lærer å forholde seg til hverandre og gjennom utvikling av felles normer dannes det en øvingskultur. I et sosial kapitalperspektiv kan vi si at det dannes felles normer og økt tillit mellom deltakerne som fører til økt samarbeid i gruppen.

Oss

Pavlicevic og Ansdell skriver at musicing er ”a universal activity of musicianship in action” (2009:326). I vår kontekst kan vi si at det er å ta del i koraktiviteten og korkulturen. ”In action” påpeker at det er noe vi gjør sammen. Gjennom solosang, gruppesang eller fremføring generelt er det en aktivitet som skaper relasjoner mellom mennesker. Forfatterne bruker denne modellen for å utforske gruppeprosesser på et mikronivå, for eksempel i en gruppeimprovisasjon. Når jeg bruker denne modellen her er det for å belyse en gruppeprosess over en lengre tidsperiode. Selv om det er en konstant bevegelse mellom jeg, vi, og oss i en gruppe, mener jeg at koret i denne studien generelt befinner seg på et ”oss”-nivå.

Datamaterialet belyser at musikkdeltakelsen er en faktor som har ført til generering av sammenbindende sosial kapital i gruppen. Tilhørighet gjennom å være med likesinnete og gjennom musikkdeltakelse belyser at musikken blant annet har vært en faktor som har ført til et sterkere bånd mellom deltakerne. Konsertsituasjoner har vært med på å gi gruppen et ansikt utad i samfunnet og gitt dem muligheten til å vise sitt potensiale, og bryte ned fordommer. Dette har i flere tilfeller vært med på å fostre mestringsopplevelser på individ og gruppenivå som igjen fører til en sterkere gruppeidentitet.

Høyt nivå av sosial kapital i en gruppe betyr også høy grad av samhandling. Alle avgjørelser som angår koret som gruppe tas i fellesskap. Dette betyr at det er en gruppe som både samarbeider i musikken og utenfor. Deres interesse for musikken og for hverandre er en ressurs for gruppen. Når jeg plasserer koret på et ”oss”-nivå i et langtidsperspektiv, er det fordi samarbeid er en viktig del av alt vi gjør sammen, både musikalsk og sosialt. Det kan dermed ikke plasseres i den enden av skalaen der ”jeg” og ”kommunikasjon” befinner seg, men heller mot det som Pavlicevic og Ansdell kaller ”collaborative musicing” og ”musical community”.

5.5 Implikasjoner for praksis og forskning

Dag og –aktivitetssentre for mennesker med psykiske helseplager er en lite utforsket kontekst i den norske musikkterapilitteraturen. I den internasjonale litteraturen ser vi flere eksempler på at musikkterapeuter arbeider innenfor slike ikke-medisinske settinger (Baines & Danko, 2010; Ansdell & DeNora, 2012). Slik jeg ser det kan det også bli et praksisfelt for flere norske musikkterapeuter. Denne studien viser at musikkterapi på dag- og aktivitetssentre kan være viktig for mennesker med psykiske helseplager. Gruppen som sosial trening og læring er et aspekt som kan studeres nærmere i en slik kontekst. Det kan virke som at mennesker med sosial vansker spesielt kan ha nytte av slike tilbud da det legger til rette for en gradvis utvikling som brukeren selv kan regulere.

5.6 Kritisk blikk på egen forskning

I denne studien var det et selvselektivt utvalg og en håndplukket informant. Det kan bety at det var de mest positive tilfellene som ble representert i denne studien. En ulempe med dette er at det presenterer en skjev balanse av det som faktisk er realiteten. Ved å intervju deltakere som av en eller annen grunn har sluttet i koret kunne det bidratt til et mer nyansert bilde. Datamateriale i denne studien var muligens for stort i forhold til oppgavens omfang. Hvis jeg hadde valgt å ha med færre informanter kunne jeg gjennomført en dypere analyse enn det som var tilfelle i denne studien. I slutten av prosessen oppdaget jeg at jeg med fordel kunne inkludert mer teori om sosial kapital i et læringsperspektiv. Siden det var så sent i prosessen ble ikke dette gjennomført.

6.0 Konklusjon

I denne kvalitative studien har jeg undersøkt medlemmenes sosiale erfaringer knyttet til deltakelse i et kor for mennesker med psykiske helseplager. Aktivitetssenteret som koret er en del av sikter på å skape gode sosiale nettverk og aktivitetstilbud som kan ha en positiv innvirkning på brukerne og deres hverdag. Seks deltakere ble intervjuet, og funnene fra analysen av datamaterialet peker mot at koret legger til rette for utviklingen av både overbærende og sammenbindende sosial kapital. Deltakernes felles livssituasjon, opplevelse av tilhørighet og sosial aksept tolkes som en sammenbindende faktor. Opplevd støtte og

mestring ble både knyttet til musikalske og sosiale sider ved kordeltakelsen. Flere mente at mestring og positive tilbakemeldinger hadde en positiv innvirkning på selvtilliten.

Konflikter og utviklingen av felles normer kan forstås som en sosial læringsprosess der deltakerne lærer å forholde seg til hverandre og å samarbeide med hverandre. ”Andre viser omsorg, så da må jeg og kunne klare det” er et sitat som fanger essensen i denne læringsprosessen. Gjennom tillit som blir opparbeidet i gruppen ser det ut til at medlemmene blir mer trygg på hverandre og tør å gi mer av seg selv. Trygghet i relasjoner og vennskap som har utviklet seg i koret har også vist seg å ha positive ringvirkninger i andre sosiale kontekster. Dette kan forstås som en sosial ressurs i deltakernes hverdag. Det er imidlertid lite funn som tyder på at deltakelsen i koret kan føre til integrering i samfunnsgrupper med mennesker uten psykiske helseplager. Siden det er en interesse for dette på nasjonalt plan ser jeg et samfunnsmusikkterapeutisk potensiale for å utvikle slike arenaer. I denne studien har jeg ikke intervjuet deltakere som har sluttet i koret. Slike tilfeller kan være med på å gi økt kunnskap om hvorfor de sluttet og hvordan koret kan inkludere flere brukere.

LITTERATURLISTE:

- Ansdell G. (2002). *Community Music Therapy & The Winds of Change*. Kenny C. & Stige B. (red.) Contemporary Voices in Music Therapy. Oslo: Unipub
- Ansdell G. (2010). Kap. 2: *Action: Musicing on the edge: Musikal Minds in East London, England*, Kap. 3: *Reflection: Belonging through Musicing: Explorations of Musical Community*. Where music helps. Stige, B., Ansdell G., Cochavit E., Pavlicevic M. England: Ashgate Publishing Limited
- Ansdell G. & DeNora T. (2012). *Musical Flourishing: Community Music Therapy, controversy, and the cultivation of wellbeing*. Music, health & wellbeing. Kap 8. Macdonald R.A.R., Kreutz G., Mithcell L. (red.) New York: Oxford University Press
- Baines S. Danko G. (2010) *Community mental health music therapy: A consumer-initiated song-based paradigm*. Canadian Journal of Music Therapy, 16(1)
- Bailey B.A. & Davidson J.W. (2003) "Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument." Nordic Journal of Music Therapy. 12(1)
- Balsnes A.H. (2011) "Sangen har gitt meg et nytt liv": *Kor, identitet og helse*. Musikk, helse, identitet. Stensæth K. & Bonde L.O (red.) Oslo: NMH-publikasjoner, 2011:3
- Bang Nes R. & Clench-Aas J. (2011). *Rapport 2011:2. Psykisk helse i Norge*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Bruscia, K. (1998). *Defining Music Therapy*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Bø, I. & Schiefloe, P.M (2007). *Sosiale landskap og sosial kapital*. Oslo: Universitetsforlaget
- Clift, S., Hancox, G., Morrison I., Hess B., Stewart D., Kreutz G.(2008). *Choral Singing, Wellbeing and Health: Summary of Findings from a Cross-national Survey*. Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.
www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/Documents/ChoralSingingSummary.pdf
- Clift, S. & Morrison, I. (2011) *Group singing fosters mental health and wellbeing: findings from the East Kent 'singing for health' network project*. Mental Health and Social Inclusion 15(2): 88-97
- Dingle, G.A., Brander, C., Ballantyne, J., Baker, F.A. (2012) 'To be heard': *The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults*. *Psychology of Music* publisert online 8 februar 2012.
<http://pom.sagepub.com/content/early/2012/01/24/0305735611430081>
- Elefant, C. (2010) Kap. 5: *Action: Must We Really End? Community Integration of Children in Raanana, Israel*. Where music helps. Stige, B., Ansdell G., Cochavit E., Pavlicevic M. England: Ashgate Publishing Limited

- Elstad, T.A. & Kristiansen, K. (2009). *Mental health centres as "meeting places" in the community: exploring experiences of being service users and participants*. Scandinavian Journal of Disability Research. Vol. 11, No. 3, 195-208.
- Field, J. *Social Capital*. (2003). London, New York: Routledge
- Granerud, A., and Severinsson, E. (2006). *The struggle for social integration in the community - the experiences of people with mental health problems*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing (13): 288-93.
- Helse og omsorgsdepartementet. (1996-97). *Åpenhet og helhet*. Stortingsmelding 25. http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/19961997/st-meld-nr-25_1996-97/4.html?id=191090
- House, J. S. (2001) *Social Isolation Kills, But How and Why?* Psychosomatic Medicine (63): 273-274
<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/63/2/273.short>
- Hvinden, B. & Gissinger, R. (2005) *Sosial kapital: Klargjøring av ulike perspektiver på sosial kapital - Kunnskapsstatus, funn og forskningsbehov - Forslag til en videre satsing på forskning om sosial kapital i Norge*. Oslo: Norges Forskningsråd.
- Kaiwachi, I. & Berkman, L.F. (2001). *Social ties and mental health*. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine. 78(3): 458-567
<http://link.springer.com/article/10.1093/jurban/78.3.458?LI=true#page-2>
- Kirkpatrick, L.A., & Ellis, B. J. (2003). *"An evolutionary-psychological approach to self-esteem: multiple domains and multiple functions."* In Fletcher G. J. O. & Clark M. S. (red.) Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes. Padstow, Cornwall, England: Blackwell Publishers Ltd
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Knardal, S. (2007). *"I sangen vi møtes... Ein tekst om pensjonistar som syng i kor, basert på medlemmenes egne forteljingar"*. Upublisert masteroppgave, NMH
- Langston, T.W. & Barrett, M.S. (2008) *Capitalizing on community music: A case study of the manifestation of social capital in a community choir*. Research Studies in Music Education 30(2): 118-138.
- Lindström, D. (2006). *SJUNG, SJUNG FÖR LIVET! En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livskvalitet*. Musikhögskolan i Piteå, Institutionen för music och medier.
- Macdonald, R.A.R., Kreutz, G., Mithcell, L. (red.) (2012). *Music, health & wellbeing*. New York: Oxford University Press
- Malloch, S. & Trevarthen, C. (red.) (2009). *Communicative Musicality -*

Exploring the basis of human companionship. New York: Oxford University Press

Maxwell, J.A. (2005) *Qualitative Research Design. An Interactive Approach*. London: Sage Publications Ltd.

Mykletun, A., Knudsen, A. K., & Mathiesen, K. S. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Oslo: Folkehelseinstituttet 2009:8.

Pavlicevic, M. & Ansdell, G. (2004) *Community Music Therapy*. UK: Jessica Kingsley Publishers.

Pavlicevic, M. & Ansdell, G. (2009) *Between communicative musicality and collaborative musicing: A perspective from community music therapy*. Communicative Musicality - Exploring the basis of human companionship. Malloch S. & Trevarthen C. (red.) New York: Oxford University Press

Pavlicevic, M. (2010) Kap.7: *Action: Because It's Cool. Community Music Therapy in Heideveld, South Africa*. Where music helps. Stige, B., Ansdell G., Cochavit E., Pavlicevic M. England: Ashgate Publishing Limited

Procter, S. (2002). 'Empowering and enabling - music therapy in non-medical mental health provision'. Kenny C. & Stige B. (red.) *Contemporary Voices in Music Therapy*. Oslo: Unipub

Procter, S. (2004) 'Playing politics: Community Music Therapy and the therapeutic redistribution of musical capital for mental health'. *Community Music Therapy*. Pavlicevic M., & Ansdell G. (red.) London: Jessica Kingsley Publishers

Procter, S. (2006) 'Music therapy and social capital: What are we playing at?' Edwards R., Franklin J. & Holland J. (red.) *Assessing Social Capital: Concept, Policy and Practice*. Newcastle: Cambridge Scholars Press

Procter, S. (2011) *Reparative musicing: thinking on the usefulness of social capital theory within music therapy*. *Nordic Journal of Music Therapy* 20(3)

Putnam, R. (2000). *Bowling alone - the collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster

Rio, R. (2005). *Adults in recovery: "A Year with Members of the Choirhouse"*. *Nordic Journal of Music Therapy*. 14(2): 107-119

Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum NH: Barcelona Publishers

Rosenmeier, SA. (2007). *Den sociale kapitalens fædre*. Sosial kapital som teori og praksis. Hegedahl P & Rosenmeier SA (red.) Fredriksberg: Forlaget samfundslitteratur

- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, Communication, and Culture*. Gilsum NH: Barcelona Publishers
- Ruud, E. (2010) *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Gilsum NH: Barcelona Publishers
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rønning R. & Starrin B. (red.) (2009). *Sosial kapital i et velferdsperspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Small, C. (1998). *Musicking. The Meanings of Performing and Listening*. London: Wesleyan University Press.
- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage Publications Ltd.
- Starrin, B. (2009) Kap. 2: *Sosial kapital og helse*. Rønning, R. & Starrin, B. (red.) *Sosial kapital i et velferdsperspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Stige, B. (2010) Kap. 9: *Action: A Society for All? The Cultural Festival in Sogn og Fjordane, Norway*. Stige, B., Ansdell, G., Elefant, C., Pavlicevic, M. *Where Music Helps*. UK: Ashgate Publishing Limited
- Stige, B. & Aarø, L.E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge Taylor & Francis Group
- Solli, H.P. (2009) *Musikkterapi som integrert del av standard behandling i psykisk helsevern*. Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge. Ruud, E. (red) Oslo: NMH-publikasjoner
- Sund, E.R. (2010) *Sosial kapital: teorier og perspektiver – en kunnskapsoversikt med vekt på folkehelse*. Oslo: Helsedirektoratet
- Tellnes, G. (2008) *Samspillet Natur-Kultur-Helse i et medisinsk-historisk perspektiv*. The Norwegian Medical Society. Michael 2008(5):264–74
- Wheeler, B. & Kenny, C. (2005). *Principles of Qualitative Research*. I B. Wheeler. (Red.). *Music Therapy Research*. (s. 59-71). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Wilkinson, R. G. (2005). *The impact of inequality*. London: Routledge.
- WHO. (2001). *Mental health: New understanding, new hope, world health report*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2007). *Community mental health services will lessen social exclusion, says WHO*. <http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2007/np25/en/print.html>.

Wigram, T., Pedersen, I.N., Bonde, L.O. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

Zanini, C.R.O. (2006). "Therapeutic Choir – A Music Therapist Looks at the New Millennium Elderly." *Voices: A World Forum for Music Therapy*. 6(2)
<https://normt.uib.no/index.php/voices/article/view/249/193>

Vedlegg 1

INTERVJUGUIDE

HS: Hvilke sosiale erfaringer knytter medlemmer opp til sin egen deltakelse i et lavterskel kor?

Hva fikk deg til å starte i koret?

- Hvordan fikk du informasjon om kortilbudet?
- Kjente du noen av de andre deltakerne før du startet i koret?
- Var det noen som oppfordret deg til å begynne å synge i kor?
- Var det noen utfordringer med å være ny i gruppen?

Kan du fortelle litt om hvordan det er for deg å være med i koret i dag?

- Hva er det som motiverer deg til å gå på korøvelsene?
- Hva er viktig for deg med korøvelsene?
- Hvordan opplever du det å synge sammen med andre?
- Hvordan opplever du det å synge solo for de andre i gruppen?
- Hvordan opplever du det å synge på konserter og fremføre musikk for andre?

Hva betyr koret for deg og hverdagen din?

- Har du noen personlige mål knyttet til din deltakelse i kor?
- Legger koret forholdene til rette for å nå disse målene? Hvordan?
- Hva betyr det sosiale fellesskapet i koret for deg?
- Er det noen som har stilt deg spørsmål angående koret før? Hvem? Hva svarer du da?
- Er du med på andre fritidsaktiviteter?

Hvordan opplever du det sosiale miljøet i koret?

- Hvordan var det å bli kjent med de andre deltakerne i koret?
- Treffer du noen i koret utenom øvelser og konserter?
- Hvordan kan koret være sosialt utfordrende? (f.eks i øvingssammenheng)
- Hvordan er din rolle i koret?

Vedlegg 2

FORESPØRSEL OM Å DELTA I EN INTERVJUSTUDIE I FORBINDELSE MED EN MASTEROPPGAVE I MUSIKKTERAPI

Jeg, Niran-Jan Muruges h er masterstudent i musikkterapi ved Griegakademiet, Universitetet i Bergen og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er erfaringer knyttet til deltakelse i kor. Jeg er interessert i medlemmenes egne erfaringer knyttet til koret som en sosial arena og lurer på hvordan dette tilbudet kan være til nytte for deltakerne.

For å finne ut av dette trekker vi ut 6 deltakere fra koret. 2 menn og 4 kvinner. Spørsmålene vil handle om musikk, opplevelser av å synge sammen med andre, hvorfor man ønsker å delta i kor, hva koret betyr for deltakerne ellers i dagliglivet osv.

Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta ca. 45 min. Vi blir sammen enig om tid og sted.

Det er frivillig å delta i prosjektet og du kan når som helst trekke deg, uten å måtte forklare deg. All informasjon om deg som blir innhentet i intervjuene vil ikke kunne bli sporet tilbake til deg. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes i slutten av skoleåret 2011/2012.

Dersom du har lyst til å være med på intervjuet er det fint om du signerer samtykkeerklæringen nederst på siden.

Hvis det er noe du lurer på kan du kontakte meg på telefon:eller e-postDu kan også kontakte min veileder Randi Rolvsjord ved Griegakademiet, UiB på telefon:

Studien er meldt inn til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Mvh
Niran-Jan Muruges h

Vedlegg 3

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt informasjon om studien av erfaringer knyttet til deltakelse i kor og ønsker å stille til intervju.

Sted og dato:

.....

Signatur:.....

Telefonnummer:.....