



Universitetet i Bergen
Fakultet for kunst,
musikk og design

*«Musikk for lysegrå hverdager»:
Sangskrivning for pårørende innen psykisk helsevern*

MASTEROPPGAVE
Integrert masterprogram i musikkterapi

Jørgen Aasen Berget

Vår 2019

RUNNINGHEAD: SANGER OG PÅRØRENDE

Hovedveileder: Jill Diana Halstead Hjørnevik

Biveileder: Randi Rolvsjord

Forord

Music tells us the one thing we really want to hear. We are not alone.

- Bryan Appleyard

De siste to årene har jeg fått lov til å bruke tid på å reflektere over en sangskrivingsprosess, basert på 11 sterke møter med pårørende innen psykisk helsevern. Disse representerer 11 unike historier til foreldre og søsken (Berget, 2017). Sammen med bandet Bart Clavier har jeg fått fremføre sanger vi har skrevet for en gruppe pårørende og hørt deres tanker og tilbakemeldinger. Takket være mine dyktige veiledere har jeg opplevd det berikende å arbeide med prosjektet kunstnerisk, faglig, etisk og forskningsmessig.

Jeg ønsker å rette en stor takk til Jill Halstead og Randi Rolvsjord for veiledninger og et stort engasjement gjennom hele perioden! Takk til Ingvild Vårvik Sønnesyn, Janne Glesnes Berget, Harald Lexander, Kristin Jellestad og Johan Torgersen Klætte for hjelp med gruppeintervjuer, diskusjon og gjennomgang av oppgaven. Takk til Edel Aasen Berget og Ole Preben Berget for støtte og diskusjon. Takk til alle medvirkende musikere og særlig bandet mitt Bart Clavier med medlemmene Guri Gjermstad Dypvik, Magnus Johnsen Sandå og Torstein Mongstad for hjelp med gruppeintervjuer og musisering. Takk til Griegakademiet for hjelp til innspilling ved Davide Bertolini og lån av rom. Takk til Gud, gode venner og felleskap for støtte og motivasjon!

Til slutt en stor takk til alle pårørende som lot seg intervjuet til prosjektet og delte sine verdifulle livshistorier. Jeg håper at teksten og sangene er noe dere kan kjenne dere igjen i!
Tusen takk!

Bergen 15.05.19

Jørgen Aasen Berget

Sammendrag

Denne studien utforsker sangskrivning som en måte å forstå erfaringene til pårørende innen psykisk helsevern. Ved å benytte kunstbasert forskning som et metodisk rammeverk har to sanger blitt skrevet basert på tidligere intervjuer av 11 pårørende (Berget, 2017). Sangskrivingsprosessen har blitt gjort i samarbeid med bandet Bart Clavier og ble dokumentert gjennom bruk av logg som inkluderte tekst, bilder og lydopptak. Fire pårørende ble invitert til en fremføring av sangene «Hold meg» * og «Den gode følelsen» * etterfulgt av to gruppeintervjuer hvor de pårørende fikk dele sine erfaringer med sangene. Gjennom en tematisk analyse av intervjuene har jeg kommet frem til fire tema: (1) Sangene gav følelser, (2) Sangene gav et kunstnerisk inntrykk, (3) Sangene minnet om bruk av musikk i hverdagen (4) Sangene minnet om relasjonen til «sønnen». Som en del av analysen skrev jeg en tredje sang «Mammas fang» * for å reflektere over det fjerde temaet. Forskningsprosedyren har tillatt en utforskning av epistemologiske og fenomenologiske perspektiver på hvordan sanger og sangskrivning kan bidra til måter å forstå og relatere til hverandre. Studiet understreker hvordan sanger, hverdagsliv, helse og musikkterapi er mangefasettert og uløselig bundet til hverandre.

* Sangene er tilgjengelig via Spotify og Apple Music under artistnavnet Bart Clavier

Abstract

« Music for Grey Days»: Songwriting for Carers within Mental Health

This study explores songwriting as a way of understanding experiences of those caring for relatives with mental health problems. Using arts-based research as a methodological framework two songs have been written based on interviews with 11 carers within mental health care (Berget, 2017). The songwriting process was a collaboration with the band Bart Clavier and was documented through a log including text, images and recordings. Four participants were invited to a performance of the songs “Hold meg” (Hold Me)* and “Den gode følelsen” (That Good Feeling)*. In two group interviews that followed the relatives shared their experiences of the songs. A thematic analysis of the participants’ narratives was used to generate four themes: (1) Coping with emotions, (2) Artistic experience, (3) Everyday life use music, (4) Family relationships. As part of the analysis a third song was written: “Mammas fang” (My mother’s lap)*, to reflect upon the fourth theme. The research procedure facilitated an exploration of epistemological and phenomenological perspectives on how songs and songwriting can contribute and challenge ways of knowing and ways of relating. The study highlights the inseparability and multiplicity of songwriting, everyday life, health and music therapy.

* Songs available from Spotify and Apple Music under the artist name Bart Clavier

Innholdsfortegnelse

Forord.....	s.3
Sammendrag.....	s.4
Abstract.....	s.5
1. Innledning.....	s.8
Pårørende innen psykisk helsevern.....	s.9
Om å skape kunnskap.....	s.11
Kunstbasert forskning.....	s.12
Musikkterapeutisk kontekst.....	s.14
Problemstilling.....	s.16
2. Sangskrivning, musikk og helse	s.17
Sangskrivning innen musikkterapi.....	s.17
Sangskrivning i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv.....	s.18
3. Metode.....	s.23
Om meg selv.....	s.23
Om å skrive sanger.....	s.26
Intervjuer med de pårørende.....	s.27
Etiske refleksjoner.....	s.29
4. Sangskrivingsprosessen.....	s.35
Den gode følelsen.....	s.36
Hold meg.....	s.39
Samarbeid.....	s.41
Fremføringer.....	s.43
Fremføring for pårørende.....	s.47
Studioinnspilling.....	s.48

5. Tilbakemeldinger på sangskrivning.....	s.53
Sangene gav følelser	s.53
Sangene gav et kunstnerisk inntrykk.....	s.55
Sangene minnet om bruk av musikk i hverdagen.....	s.56
Sangene minnet om relasjonen til «sønnen».....	s.59
6. Diskusjon.....	s.61
Mammas fang.....	s.62
Kunnskap fra sangskrivingsprosessen.....	s.63
Kvaliteten på samspill.....	s.63
Egenomsorg og sårbarhet.....	s.66
Innspilling og intertekstualitet.....	s.67
Kunnskap om det å være pårørende.....	s.68
Å bli sett og hørt.....	s.69
Musikk og hverdagsliv.....	s.69
Relasjonell bedring.....	s.70
Hva sangene har bidratt til.....	s.71
Formidling og publikum.....	s.71
Det lokale musikkliv.....	s.72
Relevans for musikkterapi.....	s.73
Styrker og svakheter.....	s.74
7. Konklusjon.....	s.76
8. Referanser.....	s.77
9. Vedlegg.....	s.86

1. Innledning

«Møt meg, ikkje hjelp meg
Se meg åpen og nysgjerrig»
(Berget, 2019b)

Jeg sitter i et øvingsrom ved Griegakademiet i Bergen høsten 2017. Jeg skriver en sang basert på en samtale jeg hadde med en mor, hvor refrenget er de to linjene ovenfor. Hun var en av de 11 pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser jeg snakket med, som en del av min hovedoppgave i psykologi (Berget, 2017). Samtalene berørte meg, så nå når jeg skriver en master i musikkterapi, ønsker jeg å vil jeg formidle det de fortalte gjennom musikk. Jeg opplever at jeg kommer nærmere de levde erfaringene gjennom musikken enn gjennom en akademisk artikkel. Jeg spurte derfor de pårørende om det var greit at jeg formidlet deres erfaringer fra hovedoppgaven i psykologi gjennom kunst og kunstformidling. Under er et utdrag fra et intervju jeg gjorde med avisen Studvest om prosjektet. Dette beskriver noen av mine tanker rundt prosjektet.

«Men det er ikke bare-bare å skulle snakke med mennesker om deres innerste tanker, for og så videreformidle dem tilbake gjennom musikk. Fra sofahjørnet sier han:
– Det har vært skummelt. Før jeg skulle spille låtene for de pårørende, så jeg for meg at noen ville reise seg og bare gå ut. Hvordan skulle jeg reagere? Hva om noen ikke likte det jeg gjorde med deres egne historier? Det skjedde aldri. Han har skrevet låter om hverdagslykke og maktesløshet. 29-åringen tar en slurk av kaffekoppen og nikker.»

Tema i denne masteroppgaven er pårørende innen psykisk helse. Ved Universitetet i Bergen har jeg studert både klinisk psykologi og musikkterapi. Dette gir meg et solid grunnlag for å arbeide med musikk og psykisk helsevern. Tidligere har jeg levert en kvalitativ hovedoppgave i psykologi (Berget, 2017) som var basert på intervjuer med pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Et av hovedfunnene ved forskningen min var at de pårørende ser på psykisk helse som et relasjonelt fenomen. Med dette mener jeg at mennesker innen en familie er avhengige av hverandre for å kunne ha det bra. Individuer som står i en nær relasjon til hverandre påvirker hverandre gjensidig. De pårørende fortalte at de kunne kjenne seg maktesløse i møte med familiemedlemmer som har det vanskelig. Samtidig både arbeidet de, og var med familie og venner for å ivareta seg selv og for å håndtere sin situasjon. Da jeg skulle velge tema for min masteroppgave i musikkterapi, ønsket jeg å arbeide videre med disse intervjuene (Berget, 2017) for å ytterligere kunne utforske temaene gjennom sangskrivning.

I oppgaven forfølger jeg tre ulike spor. Det første er sangskrivningsprosessen, det andre er intervjuene av de pårørende i etterkant av en fremføring av sangene og det tredje den

teoretiske og analytiske forståelsen av prosessen. Jeg har prøvd å se disse tre sporene i forhold til hverandre. Under hele prosessen har jeg skrevet logg, tatt bilder og lydopptak for å prøve å fange prosessen. Å arbeide med ulike paradigmer og forståelser av kunnskap gjør at man kan falle «mellom to stoler», samtidig som dette åpner for nye spørsmål om hva kunnskap er. Det er kanskje i skjæringspunktene mellom psykologi, intervju, musikkterapi og sangskrivning at noe nytt kan oppstå. Historiene til de pårørende som jeg har møtt har vært gripende og tøffe. De har åpnet opp en ny verden for meg i forståelsen av psykisk helse som et relasjonelt fenomen. Jeg har kjent på et sterkt ønske om å formidle de pårørendes historier til et bredere publikum enn hva en artikkel kan tilby.

Pårørende innen psykisk helsevern

Når jeg omtaler pårørende tenker jeg på hovedsakelig på søsken eller foreldre i nær familie til mennesker med alvorlige psykiske lidelser. I FNs menneskerettighetserklæring står det «Familien er den naturlige og grunnleggende enhet i samfunnet og har krav på samfunnets og statens beskyttelse (FN, 1948).» Man har også funnet at pårørende er svært involvert i livene til mennesker med alvorlige psykiske lidelser (Førde, Norvoll, Hem, & Pedersen, 2016). Alvorlige psykiske lidelser regnes som en stor helseplage når det gjelder antall år man lever med vansker og behov for behandling (Whiteford et al., 2013). Historisk har ikke psykiske helseplager vært et prioritert helseområde, sammenlignet med hjerte og karsykdommer eller kreft (Whiteford et al., 2013). Tilgang til behandling og hjelp til mennesker med alvorlige psykiske lidelser varierer (Demyttenaere et al., 2004; Whiteford et al., 2013). Norge regnes som et land med en godt utviklet helsetjeneste. Pårørende sine liv kan sees på som sammentvunnet med livene til mennesker med alvorlige psykiske lidelser. På tross av dette opplever ofte pårørende at de ikke blir sett og hørt av helsevesenet, de kan oppleve møtet med helsevesenet er negativt og mangel på samarbeid med pårørende kan gjøre at viktig informasjon om pasienten uteblir (Førde et al., 2016; Mesel & Elin, 2012; Weimand, 2012). Hjelpen til pårørende regnes som viktig for både dem selv, men også for menneskene med alvorlige psykiske lidelser skal få det bedre (Svendsen, 2017; Weimand, 2012). Pårørende kan sees på som en viktig ressurs i behandlingen. De har et behov for å bli anerkjent som en ressurs og et behov for å bli sett og hørt (Mesel & Elin, 2012).

Pårørende rapporterer utmattende hverdager, bekymringer knyttet til fremtiden, opplevelsen av å leve livet for noen andre og opplevelsen av usikkerhet i det de venter på hjelp fra helsevesenet (Skundberg 2015). Pårørende rapporterer at de kan ha ambivalente relasjoner og ha vansker med å balansere livet. Person- og familiesentrerte perspektiv kan da

være et bidrag for å styrke relasjonen mellom pårørende og pasienter (Skundberg 2015). Mange mennesker får hjelp utover helsevesenet av eksempelvis familie og venner. En europeisk studie fant at pårørende bruker opptil sekst til ni timer per dag på å tilby hjelp til voksne med alvorlige psykiske lidelser (Magliano et al., 1998). Pårørende opplevde høyere nivå av belastning når de hadde dårligere evne til mestring eller redusert sosial støtte (Magliano et al., 1998). Et tiltak rettet mot familien rundt bør da fokusere på å øke det sosiale nettverket til dem som har vansker (Magliano et al., 1998). En studie fant at pårørende brukte opp til 32 timer per uke på sine syke familiemedlemmer (Roick et al., 2007). Hvor mye tid og belastning som blir lagt på pårørende kan påvirkes av helsehjelpen som er tilgjengelig for klienten (Roick et al., 2007). Mestringsstrategier som pårørende bruker kan være påvirket av om man har arbeid og sivilstatus. Kulturelle faktorer kan også påvirke hvor mye belastning pårørende opplever. Eksempelvis rapporterte engelske pårørende høyere belastning enn tyske pårørende (Magliano et al., 1998; Roick et al., 2007), noe som kan ha sammenheng med forskjeller innen helsevesen og vektning av pårørendes ansvar. God helsehjelp kan være en utfordring i land og områder i utvikling, og det er store forskjeller i hvor raskt hjelp iverksettes (Whiteford et al., 2013).

Å ta vare på noen med en alvorlig psykiske lidelse kan ha mange positive sider, men forskning tyder også på at man som pårørende har økt risiko for en rekke problemer (Tsang, Tam, Chan, & Chang, 2003). Flere pårørende kan oppleve sosial isolasjon, psykisk stress, stigmatiserende holdninger, manglende offentlige ressurser og lavere kvalitet på livet enn den generelle populasjonen (Poon, Harvey, Mackinnon, & Joubert, 2017; Tsang et al., 2003). I Hong Kong rapporterte en familie at de måtte legge ned en familiebedrift de drev for å ivareta et familiemedlem med en schizofreni lidelse (Tsang et al., 2003). Sosial isolasjon kan oppstå fordi man blir stående alene i å ivareta et familiemedlem over tid (Poon et al., 2017). Livet til pårørende og mennesker med alvorlige psykiske lidelser er nært koblet. Et longitudinelt studie viste hvordan mennesker med psykose og deres pårørendes nivåer av tristhet og kvalitet på egen mental helse samt størrelse på sosiale nettverk var delvis koblet sammen (Poon et al., 2017). Det finnes altså et behov for å arbeide mer målrettet i å hjelpe pårørende med deres psykiske og fysiske helse (Poon et al., 2017). Pårørende har behov for hjelp som pårørende men også som individer i seg selv (Yesufu-Udechuku et al., 2015).

Det har vært gjort få systematiske gjennomganger og metaanalyser som jeg kjenner til knyttet til effekten av hjelp til pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser (Bird et al., 2010; Siegenthaler, Munder, & Egger, 2012; Yesufu-Udechuku et al., 2015). Studiene tyder på at familieintervensjoner og involvering av pårørende i behandlingen av mennesker

med alvorlige psykiske lidelser kan bidra til bedre kliniske utfall (Bird et al., 2010). Pårørende bidrar med en viktig del av hjelpen som mennesker med alvorlige psykiske lidelser får (Yesufu-Udechuku et al., 2015). Familieintervensjoner kan bidra til å øke pårørendes opplevelse og tilfredshet med helsevesenet og videre bidra til å øke pårørendes livskvalitet og redusere stress (Yesufu-Udechuku et al., 2015). Dette har ledet Yesufu-Udechuku et al. (2015) til å anbefale intervensjoner rettet mot pårørende bør være en del av tilbudet til mennesker med alvorlige psykiske lidelser. For å legge til rette for et godt tilbud for familier og mennesker med alvorlige psykiske lidelser trenger vi mer kunnskap sett fra de pårørendes perspektiv.

Om å skape kunnskap

« Knowledge and power are simply two sides of the same question: who decides what knowledge is, and who knows what needs to be decided?» (s.6, Lyotard, 1979, 1984)

Hva som er verdifull kunnskap og hvordan kunnskapen dannes har vært en debatt i vestlig filosofi siden Platon (Nelson, 2006). All forskning har sterke underliggende ideer om hvordan kunnskap dannes og hva som er god kunnskap basert på teoretiske og filosofiske ideer (Edwards, 2012). Tradisjonelt har man satt kunnskap skapt gjennom fakta, logikk og språk som dominerende over kroppslig kunnskap (Nelson, 2006). Epistemologi omhandler hvordan vi danner kunnskap (Edwards, 2012). Epistemologi er nært knyttet sammen med metodene man benytter. Bevissthet rundt epistemologi bidrar til å bygge forståelse mellom forskere, å gi klarhet i forskningsrapporter og å kunne ha en klar dialog mellom metode og tilnærming. Når man omtaler kroppslig kunnskap utfordrer man ideen om sinn over kropp (Nelson, 2006).

Det er viktig å spørre seg hva kunsten kan tilby som ikke andre forskningsprosesser kan tilby (Edwards, 2015). Noen forskningsprosjekter kan utforske kroppslige praksiser som ord ikke har mulighet til (Nelson, 2006). Recovery (Bedrings)- bevegelsen (Slade, 2009; Solli, 2012) og brukerinvolvering er på fremmarsj i psykisk helse. Fokuset er ikke lenger kun på å fjerne symptomer, men å bidra til meningsfulle liv (Veseth, 2014). « The goal is to embrace our human vocation of becoming more deeply, more fully human (s. 92, Deegan, 1996).» Innen recovery- bevegelsen skiller man da mellom bedring i sykdom (personlig bedring) og bedring fra sykdom (klinisk bedring) (Slade, 2009). Bedring i sykdom innebærer at man kan leve et meningsfullt liv selv med vansker til tross for at man ikke er helt symptomfri (klinisk bedring).

“ What exists, in the truly existential sense, is not an illness or disease. What exists is a human being and wisdom demands that we see and reverence this human being before all else. (s.92, Deegan, 1996)”

Bedring handler om at man kan leve et meningsfullt liv med utfordringer og at man ikke trenger å vente til å bli frisk før man forsetter å leve sitt liv (Davidson & Roe, 2007). Bedringsbevegelsen har sitt opphav i rettighetsbevegelsen fra 60 og 70 tallet, med retten til å ha kontroll over eget liv nå (Davidson & Roe, 2007). Dette innebærer at mennesker med alvorlige psykiske lidelser er like hele mennesker som alle andre, og for å kunne hjelpe dem på en meningsfull måte må man være villig til å lytte og dele (Deegan, 1996). «Information is power and information sharing is power sharing (s.95, Deegan, 1996). ”En del av de nevnte perspektivene og forståelsen av hva et meningsfullt liv er kan knyttes til de pårørende: «Bedring blir dermed sett på som en prosess hvor man søker å skape seg et godt liv med utgangspunkt i de kortene man har på hånden» (s.30, Veseth, 2014). Da trenger man metoder som kan beskrive, forklare og presentere de unike måtene meningsfulle liv og aktiviteter utfolder seg på (Edwards, 2015). Den kunstbaserte forskningen har her vært en mulighet for å kunne få frem dybden i opplevelser. Den representerer en unik måte å kunne fremme tenkning, følelser og refleksjon både hos forskere og deltakere (Edwards, 2015). Forskning er knyttet til en gitt sosial, kulturell og akademisk kontekst (Stige, Malterud, & Midtgarden, 2009). Det er viktig å tydeliggjøre konteksten og hvor forskningen er situert. Brunstad (2017) løfter i sin bok frem viktigheten av å benytte sansene våre i søken etter kunnskap. Det er noe viktig ved den kroppslige og emosjonelle kunnskapen som man kan nærme seg gjennom kunsten:

«En side er å bli flink til å reflektere kognitivt. Det er nyttig og viktig, men hvordan skal vi leve i hverdagen der vi sanselig er til stede? Veien til økt forståelse av kvalitet synes å gå om et møte med svært konkrete utfordringer, der sansene utfordres og utprøves. Sansene er kanskje viktigere i vår søken etter innsikt og forståelse enn vi liker å tro?» (s.100, Brunstad, 2017)

Kunstbasert forskning

I denne masteroppgaven har jeg valgt å utforske tematikken gjennom kunstbasert forskning, med fokus på sangskrivning. Kunstbasert forskning kan defineres som «a set of methodological tools used by qualitative researchers across the disciplines during all phases of social research, including data collection, analysis and representation” (s.4, Leavy, 2015). Min forskning bryter med denne definisjonen ettersom jeg ikke har brukt kunsten i alle faser av forskningen. Den kunstbaserte forskningen er opptatt av nye spørsmål og arbeidshypoteser (Barone & Eisner, 2011; Rolling, 2013). Kunstbasert forskning kan i seg selv bli forstått som

en motsetning, ved at kunsten kan oppleves som mindre systematisk enn forskningen (Eisner, 2006). Samtidig kan forskning sees på som en bred paraply som omhandler menneskelig opplevelse og forståelse (Eisner, 2006). Da vil forskning innebære både vitenskap og kunst. Ifølge Eisner (2006) tilbyr kunsten muligheter for nye måter å representere verden på, og slik bidra til ny kunnskap om verden å presentere verden. Kunst som vitenskap kan for eksempel tilby nye sanseopplevelser som gjør oss bevisst på ting som vi ikke tidligere var bevisst.

Kunstbasert forskning kan sees som en dialektisk prosess hvor ideer er foreløpige og ikke endelige, og konklusjoner er midlertidige (Barone & Eisner, 2011). Opplevelser blir viktigere enn kvantitative målinger av data (Rolling, 2013) og betydningen av en opplevelse blir oppdaget gjennom diskusjon og fortolkning. Gjennom historien har kunsten blitt benyttet til å bygge teori og til å utforske noen av de viktigste sidene ved den menneskelige eksistens; den har gått foran vitenskapen (Rolling, 2013). Noen opplevelser kan være enklere å uttrykke gjennom musikk og kunst enn gjennom kvantitative eller kvalitative metoder, men dette kan også by på utfordringer.

Meningen og betydningen av sangene jeg har skrevet vil kunne være ulik for de som lytter og musikerne som spiller. Fremføringer er en viktig del av den kunstbaserte forskningen, og forståelsesmodeller er nært knyttet til den gitte data og kunsten snarere enn teori som allerede finnes (Rolling, 2013). Dermed vil jeg i min forskning ta for meg både fremføringer og gå nært innpå tekstene jeg skriver i låtene. I mitt prosjekt er jeg kritisk til hvorfor kunnskapen som dannes gjennom en sangskrivingsprosess kan bli sett på som mindre verdifull enn annen kunnskap. Jeg synes derfor at det er spennende å benytte meg av en kunstbasert tilnærming. Selv er jeg tilhenger av at man trenger et mangfold av metododer og tilnærminger i streben etter ny kunnskap.

“A continuing project is at hand to tear down and reconfigure the traditional dichotomies of art/science, nature/culture, natural/artificial, in corporeality/materiality, subjectivity/objectivity, sense/effect, or body/though”. (s. 563, Finley, 2018)

I min oppgave har jeg valgt å benytte meg av både kunstbaserte og kvalitative metoder. Det er mange likheter mellom kunstbaserte og kvalitative forskningsmetoder (Leavy, 2015). Begge tilnærmingene belyser og bygger forståelse rundt en problematikk. Videre kan begge tilnærmingene utfordre gitte forståelser, dominerende narrativer og utfordre fordommer. Ifølge Leavy (2015) kan både kvalitative og kunstbaserte metodikker sees på som håndverk hvor man komponerer, orkestrerer og vever sammen informasjon som blir samlet. Janesick (2001) skriver at den kvalitative forskeren kan sees på både som kunster og forsker. Janesick (2001) skriver videre om viktigheten av kreativitet og intuisjon i en forskningsprosess, hvor intuisjon her kan forstås som innsikt og bruk av forestillingsevne, og

kreativitet innebærer opplevelsen av å skape. Forskeren sammenligner kvalitativ forskning med å danse:

« In the case of dance, for example, mastering the rules of technique is critical, but only a beginning. The dancer continues to practice daily those techniques, which eventually allow the dancer to modify and interrupt movement and technique. The result is a creative act” (s.533, Janesick, 2001).

Det er viktig at betegnelsen kunstbasert forskning ikke begrenser mangfoldet man finner innenfor kunstverden (Gilbertson, 2015).

Musikkterapeutisk kontekst

Med dette prosjektet søker jeg å utforske pårørendes erfaringer gjennom et sangskrivingsprosjekt. Sangskrivning er en sentral metodikk i musikkterapien (Ruud, 2005). I min oppgave brukes ikke sangskrivning som en musikkterapeutisk arbeidsform i arbeid med pårørende, snarere benyttes sangskrivningen her som en kunstbasert tilnærming til forskning. Mitt mål er ikke primært å utvikle musikkterapi for pårørende. Likevel er prosjektet mitt relevant for musikkterapien ettersom det omhandler musikk og helse. Verdens helseorganisasjon definerer helse som « a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity (WHO, 1946).” Med andre ord så innebærer helse her, mer enn fravær av sykdom. Small (2011) sin definisjon av musicking har vært viktig for forståelsen av sangskrivning som en sosial aktivitet med verdi i seg selv snarere enn en prosess hvor kun det ferdig sangen er målet. Når jeg bruker ordet musisering i denne teksten mener jeg musicking ut ifra definisjonen til Small. Denne viser musikkens dynamiske og organiske kvaliteter i sosialt samspill:

“To music is to take part in any capacity, in a musical performance, whether by performing, by listening, by rehearsing or practicing, by providing material for performance (what is called composing), or by dancing” (s.9, Small, 2011)

«Health musicking» (Stige, 2002) er et begrep som omhandler viktigheten av musikk som en helsefremmende hverdagshandling. Health musicking utforskes både for min egen del og for de pårørendes del. Health musicking kan relateres til begrepet «musical affordances» (DeNora, 2007) og musisering (Small, 2011). «Affordances» innebærer at gjenstander, utstyr og måter å gjøre ting på tilbyr muligheter og begrensninger. Musikkterapi omhandler ifølge Ruud (1997) å gi mennesker « økte handlemuligheter.» Handlemuligheter kan knyttes til affordances-begrepet. Bruscia (2014) forstår musikkterapi som mer spesifikt enn Ruud «...a reflexive process wherein the therapist helps the client to optimize the client’s health, using various facets of music experience and the relationships formed through them as the impetus

for change. (s.36)” Her har man en tydelig klient og terapeut. Ruud (2004) omtaler musisering som en «immunogen adferd» hvor man ivaretar sin egen helse gjennom hverdagslig musikkbruk. Med andre ord er det et helseaspekt ved en sangskrivingsprosess både for dem som skriver og dem som lytter. Man kan si at det omhandler «health musicking».

Innledningsvis forsøkte jeg å gjøre systematiske litteratursøk i fagområdet musikkterapi for å finne tidligere forskning med relevans for dette prosjektet. Det er mye forskning på musikkterapi innen psykisk helsevern, men det finnes mindre forskning på pårørende innen psykisk helsevern. Søkene var fokusert på musikkterapi, psykisk helse og pårørende. Jeg har gjort et systematisk søk i RILM, PsychINFO og MEDLINE hvor jeg har sett på ulike variasjoner av søketermene ” Music therapy”, ” Arts based research” careers” og ” Mental health care.” Jeg fant ingen artikler som spesifikt berører pårørende innen psykisk helsevern i en norsk kontekst. Dette kan ha sammenheng med at søket var gjort på engelsk. Det kan imidlertid også henge sammen med at kunstbasert forskning innen musikkterapien fortsatt er i sin barndom (McCaffrey & Edwards, 2015).

Dette står i kontrast til de samfunnsvitenskapelige fagfelt hvor det er en økende bruk av kunstbasert forskning knyttet til helseforetak (Ledger & Edwards, 2011). I følge Ledger and Edwards (2011) kan det den lite utstrakte bruken av kunstbasert forskning innen musikkterapi ha sammenheng med at musikkterapiforskere ønsker å få innpass og bli akseptert innen de mer dominerende paradigmen innen helseforskningen. Videre kan musikkterapeuter ha fått lite eksponering for kunstbaserte tradisjoner i sine utdanninger. Ved håndsøk fant jeg at tidsskriftet *Voices* «A World Forum for Music Therapy» hadde et temanummer om kunstbasert forskning og musikkterapi i 2017. Det tyder på at den kunstbaserte tilnærmingen er på fremmarsj. Ifølge Viega (2017) er hovedfokuset i den kunstbaserte forskningen innen musikkterapi musikken snarere enn terapien. Etersom jeg har hatt et begrenset funn i litteratursøket velger jeg å løfte frem noen perspektiver knyttet til musikk og helse fra annen litteratur som en ramme og bakgrunn for min oppgave.

« Becoming music together is the prime, if perhaps most mysterious, way in which music helps. In a variety of ways, music affords connection, companionship, and occasionally a depth of relatedness that is both shocking and healing.” (s. 141, Ansdell, 2016) Man gjenfinner noe av musikkens sosiale natur som man finner igjen i musiseringbegrepet (Small, 2011). Sangskrivning kan være en hjelp til å “ (...) better inform ourselves about the things that matter the most to us as a network of societies” (s.15, Rolling, 2013). Sanger kan videre være en måte å skape individuell og sosial mening «..as they are situated at the intersection between memory, embodiment, representation, materiality and the psyche.» (s. 249,

Pavlicevic & Impey, 2013). Det er derfor interessant å undersøke hvordan de pårørende til mennesker innen psykisk helsevern opplever at de sangene jeg har skrevet har betydning for dem. Å skrive sanger kan sees på som et samarbeidsprosjekt som innebærer materialer, medkunstnere, kritikere, teoretikere og publikum (Becker, 1982). Sangskrivning strekker seg langt tilbake og har vært brukt i alle samfunn og sivilisasjoner for å fortelle historier og narrativer (Rolling, 2013). Dette understreker sangskrivningens og sangenes betydning i menneskers liv gjennom tidene.

Problemstilling

Formålet med oppgaven har vært todelt. Det første formålet har vært å utforske en sangskrivningsprosess med den kunstneriske prosessen i forgrunnen. Sangene som denne prosessen har resultert i er basert på historiene til foreldre, søsken og barn av mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Sangene har vært en måte å forstå de pårørende og videre relatere til de pårørendes situasjon. Det andre formålet har vært en kvalitativ utforskning av hvordan de pårørende opplevde sangene og hvordan sangene påvirket dem. Denne oppgaven kan bidra til ny og verdifull kunnskap fordi den utforsker et til nå lite utforsket kunnskapsfelt. Jeg har arbeidet ut fra følgende problemstilling:

Hvordan kan man uttrykke pårørendes historier gjennom sangskrivning?

Å arbeide med sangskrivning, intervjuer og teori har for meg vært en ikke-lineær prosess. Selv om oppgaven er strukturert i ulike deler har det for meg vært en stadig veksling mellom de ulike delene, noe som preger flyten og overgangene. Oppgaven vil ta for seg teori om sangskrivning, musikk og helse, metode, sangskrivningsprosessen, diskusjon og konklusjon. I metoddelen vil jeg ta for meg min bakgrunn, sangskrivningen, intervjuene som har blitt gjort, og etiske refleksjoner. I delen om sangskrivningsprosessen vil jeg ta for meg sangene «Hold meg» og «Den gode følelsen». Jeg vil ta for meg samarbeid, fremføringer og innspilling. I delen om tilbakemeldinger fra pårørende tar jeg opp fire temaer fra gruppeintervjuene. Disse fire temaene er følgende; at (1) Sangene gav følelser, (2) Sangene gav et kunstnerisk inntrykk, (3) Sangene minnet om bruk av musikk i hverdagen og (4) Sangene minnet om relasjonen til «sønnen.» I diskusjonsdelen drøfter jeg hvilken ny kunnskap som har oppstått gjennom sangskrivningsprosessen om å være pårørende, Videre drøfter jeg hva sangene har bidratt til og hvordan dette er relevant for musikkterapien. Til slutt tar jeg for meg styrker, svakheter og konklusjon.

2. Sangskrivning, musikk og helse

“Songs are ways that human beings explore emotions. They express who we are and how we feel, they bring us closer to others, they keep us company when we are alone. They articulate our beliefs and values. As the years pass, songs bear witness to our lives. They allow us to relive the past, examine the present, and to voice our dreams of the future. Songs weave tales of our joys and sorrows, they reveal our innermost secrets, and express our hopes and disappointments, our fears and triumphs. They are our musical diaries, our life stories. They are the sound of our personal development.” (s.9, Bruscia, 1998)

Sanger kan fungere som et medium for å formidle opplevelser. Sanger kan videre hjelpe oss med å reflektere over fortid, nåtid og fremtid, de kan hjelpe oss med å komme i kontakt med det ubevisste og med å konfrontere intra- og interpersonlige konflikter. Det er blitt sagt at «There is a song for everyone and for everything.» (s. 10, Ruud, 2005). Sanger kan rett og slett «bli lyden av våre liv» (s.9, Ruud, 2005). Sanger kan også brukes for å utvikle fysiske, kognitive og kommunikative evner (Baker & Wigram, 2005).

Musikk omhandler hvordan mennesker presenterer seg og ønsker å fremstille seg; «Vi kan lett få mistanke at mange bruker musikken til å signalisere hvor de hører hjemme når det gjelder sosial klasse, verdier, kulturelle prioriteringer, økonomi, holdninger og livsstil (s.15, Ruud, 2013).» Samtidig skaper vi identitet gjennom de historiene vi forteller om oss selv (Ruud, 2013). Vår identitet er med å skape sammenheng, kontinuitet og mening i vår tilværelse (Ruud, 2013). I så måte kan sanger være en måte å skrive sin historie på.

Sangskrivning innen musikkterapien

Jeg velger å fokusere på litteratur om sangskrivning som kommer fra musikkterapifeltet. Dette gjør jeg fordi jeg opplever at det er særlig relevant for å forstå mitt kunstbaserte prosjekt som berører både musikk og helse. Ifølge Baker and Wigram (2005) kan sangskrivning innen musikkterapi defineres som:

“The process of creating, notating and/or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to address psychosocial, emotional, cognitive and communication needs of the client” (s. 16).

Musikkterapi er et fagfelt som er nært knyttet til sangskrivning (Baker & Wigram, 2005; Baker, Wigram, Stott, & McFerran, 2008; Ruud, 2005). Musikkterapi bidrar til en bredere forståelse av hvordan sangskrivning har sammenheng med ens egen helse. Sanger kan være en måte å fremføre deler av seg selv på som igjen kan gi oss bedre helse, sett i lys av denne forståelsen. Sangskrivning er videre en sosial prosess (Baker, 2016; Small, 2011). Ofte kan det sees som et samarbeid mellom en terapeut og en klient og kanskje flere mennesker. Når en gruppe arbeider sammen må man øve seg på å stole på hverandre, respektere

hverandre og ta andres perspektiv. Dette kan bidra til bedre mestring av livet og slik virke terapeutisk. En sangskrivingsprosess innebærer at man lager et konkret produkt som man kan ta med seg og vise til andre. Dette kan også ha en terapeutisk virkning. Sangen kan i ettertid lyttes til og fungere for å hjelpe en selv eller andre til indre kontroll (Skånland, 2009).

Baker (2016) spør hvorfor sangskrivning er terapeutisk. For å besvare dette spørsmålet er det nyttig å begynne med å forstå hva en sang er. En sang er avhengig av kulturen og samfunnet den blir skapt i. Sanger forteller historier gjennom tekst og musikk. Eksempelvis vil sanger skrevet av aboriginere i Australia som er levert fra generasjon til generasjon og som forteller en historie kunne være annerledes enn amerikansk popmusikk. Sanger skrevet i dag fokuserer ofte på relasjoner; de kan gjerne ta for seg lengsler, tap eller gleder. I musikkterapien har man sett at tekst og musikk henger tett sammen og at sangskrivningen gjerne skjer i relasjonen mellom en terapeut og klient, med tydelige målsetninger.

Sangskrivning gjør at man kan kombinere både tekst og musikk (Baker, 2016). Musikken kan da stå i stil til teksten eller i motsetning til den. Eksempelvis har den ene teksten jeg har skrevet tilhørende musikk som oppleves som mer munter enn selve teksten, noe som på sett og vis skaper en motsetning. Musikken kan slik påvirke hvordan teksten tolkes. En slik ambivalens eller motsetning kan oppleves ubehagelig, en form for en fasade kan man gjerne si. Sanger tilbyr den som lytter innsikt i sangskriverens verden, men lar samtidig lytteren tillegge musikk og tekst egen forståelse og mening (Baker, 2016). Videre er det slik at man fra barndommen av improviserer og lager nye sanger og nye versjoner av de sangene man allerede har lært seg (Bjørkvold, 1989). Dette kan bidra til en ny forståelse av hva sangen handler om, og lar samtidig lytteren bruke sangene til å skrive sin egen historie tolking.

Sangskrivning i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv

Det er en rekke norske musikkterapeuter som har arbeidet med sangskrivning (Aasgaard, 2002; Krüger, 2012; Rolvsjord, 2007; Tuastad & Stige, 2015). Tekstene som disse musikkterapeutene har skrevet er spesielt relevante for mitt prosjekt ettersom de fokuserer på sangskrivning i samfunn med andre mennesker og miljøer. Eksempelvis er både Aasgaard og Krüger opptatt av fremføring av musikk og hvordan det kan påvirke omgivelsene. Aasgaard (2002) skriver i sin doktorgrad om «livshistorie» til 19 sanger som er skrevet av barn med kreft på sykehus. Aasgaard (2002) relaterer sangskrivning og fremføring til fremming av helse. Innen musikkterapien er særlig det salutogene helsebegrepet viktig (Antonovsky, 1996). Dette innebærer at man ser på helse og sykdom som to punkter på et kontinuum hvor det er flytende

overganger. Man vektlegger et menneskets kompleksitet og spør «hvordan kan denne personen bevege seg mot en bedre helse?» (s.14, Antonovsky, 1996) Sanger kan være med å skape en helsefremmende kultur på et sykehus. Gjennom sin doktorgrad viser Aasgaard (2002) hvordan 19 sanger er blitt til og hvordan bruken av sangene kan være meningsfull for barn og deres familier. I likhet med meg er Aasgaard opptatt av pårørende og hvordan musikk kan bety noe for pårørende. Aasgaard forteller om hvordan han gav blokkfløyte timer til faren til en sju år gammel jente med leukemi. « I offered to teach him to play the recorder (even) better – to “fill” the long hours of waiting and doing nothing. (...) One morning his daughter smilingly approached the music therapist and told that her father had become “ so clever” (Aasgaard, 2002).” Den beste hjelpen man kan gi en klient kan altså noen ganger være å hjelpe dem som er pårørende med sine utfordringer. Aasgaard (2002) skriver videre at det noen ganger er viktig å ikke definere arbeidet sitt som musikkterapi.

« It is perhaps important for the sick child (family) also to be engaged in something meaningful that is not named therapy. I have experienced some older children instantly reacting with disappointment when understanding that I am a music therapist (as one 13 years old girl once whispered: “ I had hoped we could just make music together”...) (s.96 , Aasgaard, 2002)»

Sitatet fra Aasgaard understreker for meg en flytende overgang mellom hverdagsopplevelser med musikk og musikkterapi. Både klientene og sangene kan sees på som «casene» som Aasgaard (2002) studerer. En sang kan ifølge han forstås som et musikalsk kunstverk som kan inneholde en tekst som blir sunget eller fremført med eller uten et komp. En sang som blir fremført har en tydelig start og er ofte knyttet til et sted og et sett med mennesker. En sang kan ha en tydelig eller utydelig slutt.

Viggo Krüger (2012) er en norsk musikkterapeut som er kjent for å ha drevet musikkverkstedet « Kom Nærmere» i mange år. Sangskrivning har her hatt en sentral plass på den måten at ungdommer har fått kommet og fremført og formidlet sine historier. Gjennom intervjuer fremkommer det i doktorgraden at ungdommer bruker musikk til å bearbeide følelser og tanker og for å delta i sosiale sammenhenger. Det kan gi en kontinuitet i den selvbiografiske fortelling og en sosial kontakt med voksne, «det å spille sammen, eller å skrive tekster sammen på øvinger, tilbyr de unge deltagerne muligheter til å se seg selv og egne individuelle handlinger i lys av andre menneskers tilbakemeldinger» (s. 158, Krüger, 2012). Krüger skriver også om hvordan musikken og musikkverkstedet kan bidra til å utfordre etablerte samfunnsskapte maktposisjoner og gi ungdommene en ny barnevernsidentitet. Jeg tenker at den politiske dimensjonen som der løftes opp også er relevant i sammenheng med mitt prosjekt når det gjelder å løfte frem pårørendes stemmer og opplevelser.

Strandbu, Krüger, and Lorentzen (2016) skriver mer om sangskrivingsprosessen og hvordan den har foregått i musikkteateret. Musikkteateret blir beskrevet som et teater med musikk som bærende element. «Deltakernes erfaringer fra levd liv blir brukt som utgangspunkt for å lage scener, tekster og fremføringer» (s.236, Strandbu et al., 2016). Gjennom analyse av et problem, eksperimentering, prøving og feiling skapes musikk og tekst. Arbeidsfasen innebærer at tekstforfatteren skriver et forslag til stykker ut ifra råmateriale fra dramametoder og samtaler. Ungdommer gir da tilbakemeldinger på hans forslag. Denne tekstskrivingsprosessen kan minne noe om hvordan jeg selv har arbeidet med historiene til de pårørende med etterfølgende fremføring med de pårørende som publikum.

«Noen ganger stikker også venner av ungdommene, pårørende eller andre innom øvingene og gir respons i arbeidsprosessen. Gjennom arbeidsfasen utvikler deltakerne autoritet over egne fortellinger og et eierskap til tekstene og forestillingen som helhet. At ungdommene føler eierskap til produktet gir dem trygghet på scenen og er avgjørende for at forestillingen skal bli troverdig og berøre publikum.» (s. 238, Strandbu et al., 2016)

Det virker for meg som om tekstforfatteren har en sentral rolle i utvikling av sangene, samtidig som sangene utvikles i dialog.«Tekstforfatterens oppgave er å gi ungdommenes fortelling og budskap et scenisk uttrykk gjennom for eksempel sketsjer, monologer eller sangtekster» (s. 239, Strandbu et al., 2016). Musikkverkstedet beskrives som et identitetsverksted, deltakelse i musikkverkstedet kan også sees som kvalifiserende for annen deltakelse(Strandbu et al., 2016). Det arbeides med problemstillinger knyttet til makt, avmakt, selvstendighet og ungdommenes oppfatning av seg selv. Avslutningsvis tematiseres viktigheten av god ledelse fra voksne.

Tuastad and Stige (2015) skriver om « Me and the BAND´its» som er et rockeband som holder konserter og fremfører sanger knyttet til medlemmenes historier. Bandet består av musikkterapeut Lasse Tuastad, Kjell, Siggen og Geir som tidligere har vært innsatt i norske fengsel, derav dobbeltheten i navnet band og bandits. Målsetningen til bandet er å kunne fremføre sanger og historier fra bandmedlemmene sine egne liv og erfaringer. Sangskrivning har med andre ord vært en viktig del av denne prosessen uten at det står i artikkelen akkurat hvordan dette har foregått. I artikkelen fortelles en historie hvor Kjell blir knivstukket, men velger å ikke gjengjelde med vold. « The statement indicates that you cannot risk going back to prison because the band members are mutually dependent on each other.» (s. 271, Tuastad & Stige, 2015) Artikkelen understreker med andre ord samholdet og tilhørigheten i et band. Dette har noen likheter til mine egne erfaringer knyttet til bandsamspill, hvor bandet og det å

spille sammen kan bli viktig for min identitet og livsglede. Det er stor kraft i musikk og samspillet som oppstår i musikken.

Rolvjord (2007) sin doktorgrad omhandler klienters opplevelser av musikkterapi innen psykisk helsevern. Hovedtematikken i hans arbeid omhandler hvordan musikkterapien har vært myndiggjørende for klientene innen psykisk helsevern på en ressursorientert måte. Den ressursorienterte musikkterapien er opptatt av å fremme styrker og ressurser hos klientene. I likhet med Tuastad og Stige, er Rolvjord (2007) opptatt av at sanger og sangskrivning kan være «mutually empowering». Empowerment har blitt et populært begrep. Det inneholder ordet power som Rolvjord på norsk vil si handler om styrke, makt og kraft (Askheim & Bengt, 2007). Samtidig brukes begrepet på ulike måter. Noen vil si at det handler om å styrke grupper av mennesker i avmaktsposisjoner, andre har en markedsorientert tilnærming med fokus på at individet må få bestemme og velge selv, begrepet brukes også i sammenheng med terapi (Askheim & Bengt, 2007). Når det gjelder terapi har begrepet blitt kritisert for å fokusere for mye på å styrke individet snarere enn å ta hensyn til å endre politiske og sosiale forhold (Madsen, 2010). Empowerment skjer alltid i relasjonen mellom individ og samfunn og det blir gjerne diskutert og forhandlet frem.

Rolvjord (2007) beskriver hvordan sangskrivingsprosesser med klienter har vært myndiggjørende for henne som terapeut. Hun skriver om hvordan sangskrivingsprosesser har gitt henne en mulighet til å utvikle sin «stemme» og evne til å skrive sanger. Rolvjord (2007) beskriver videre hvordan dette har gitt henne en stor takknemlighet til de klientene hun har arbeidet sammen med. Ofte fokuserer man hovedsakelig på hvordan terapi kan hjelpe en klient, men da glemmer man at det også kan ha en slik funksjon for en terapeut. “ In principle I would think of any successful music therapy process as having an empowering function for the therapist. This is because inevitably a good therapeutic process will nurture, develop and confirm the therapist’s professional, and personal, capabilities” (s. 209, Rolvjord, 2007). Også for meg har prosessen med å skrive sanger til pårørende vært myndiggjørende, på den måten at det å få lov til å arbeide med dette masterprosjektet har gitt meg mulighet til å bruke meg selv og å dele prosjektet ved flere anledninger. Eksempelvis hadde jeg en fremføring av en sang og et foredrag for ansatte ved institutt for klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen.

Rolvjord (2007) skriver om hvordan sanger kan tillate sosial deltakelse både som terapeut og klient ved det at man deler sangene. Selv delte jeg eksempelvis en av sangene fra dette prosjektet da jeg var i blokkpraksis i Sør-Afrika i 2018. Rolvjord skriver videre om hvordan det å skrive og dele sanger krever en form for selvutlevering: «Sharing with someone

your creative work can feel a bit of a risk, it can make you feel vulnerable because you show the other something important and something of yourself, some skills, some emotions and your creativity» (s. 211, Rolvsjord, 2007) Det er noe vakkert i møtet mellom mennesker som kreativt og sårbart utfolder seg for hverandre.

3. Metode

Metoden i denne masteroppgaven kan deles inn i tre trinn. Det første trinnet innebærer at jeg valgte ut temaer og utdrag fra min hovedoppgave i psykologi som dannet utgangspunktet for sangskrivning. Det andre trinnet innebærer at vi fremførte sangene for en gruppe pårørende og hadde to fokusgruppeintervju. Det tredje trinnet var innspilling av sangene. Nå skal jeg gå gjennom bakgrunnsinformasjon om meg selv, oppbygning av sanger og metode knyttet til de to fokusgruppeintervjuer med de pårørende. Målet mitt er å la metodedelen være åpen og engasjerende og la deg som leser ta del i prosessen (Silverman, 2005). Sangskrivingsprosessen, fremføring og innspilling vil bli gjennomgått i neste kapittel. Jeg valgte å sette strek for loggskrivning og diskusjon av prosjektet i etterkant av innspilling selv om prosjektet og læringsprosessen vedvarte etter at innspilling var gjennomført.



Figur 1: Arbeidsflyt

Om meg selv

Jeg er fascinert av musikk. Helt siden jeg var liten har jeg funnet meg selv i musikken, det har opplevdes trygt. Min mor hadde for vane å synge om alle mulige hverdagslige opplevelser og ting. På ungdomsskolen begynte jeg å spille i rockeband og da vokste det frem et ønske om å skrive musikk. For meg var det viktig å arbeide med et prosjekt hvor jeg kunne bruke hele meg, på den måten at jeg ønsket å bruke min utdanning innen psykologi, musikkterapi og erfaring som musiker. Dette kan deles opp i følgende fire sider ved min identitet; forsker, kliniker, kunstner og aktivist (Turner, 2017). Turner (2017) forteller om hvordan mange sider av identiteten hennes inkorporeres i det kunstbaserte prosjektet; sanger, artist, musikkterapeut og forsker. Å gjøre dette prosjektet har for meg vært en form for aktivisme ved at arbeidet mitt representerer en utradisjonell tilnærming til det å skrive masteroppgave og det å velge å formidle de pårørendes historier på en ny måte. Jeg stiller på denne måten spørsmål ved hvorfor vi skaper unaturlige skiller mellom hva som er forskning og hva som er kunst. Jeg stiller også spørsmål ved hva vi ser på som verdifull kunnskap og

hvordan denne skapes (Edwards, 2012; Lyotard, 1979, 1984; Nelson, 2006). Turner forteller om hvordan hennes profesjonelle identitet har mange lag og at de ulike lagene informerer hverandre. Det å være en kreativ og nyskapende artist informerer det å være en forsker. Her kjenner jeg igjen meg selv på hvordan ulike deler av min identitet kan påvirke og lære meg om andre deler. Det er viktig å se at jeg har ”flere hatter” på samtidig. Dette innebærer å samtidig være spesialist, uvitende, deltaker og observatør (Barone & Eisner, 2011). I det mer tradisjonelle forskerparadigmet kan man glemme intersubjektiviteten i forskningen som produseres (Barone & Eisner, 2011). I likhet med Davidson (2017) benytter jeg et mangfold av metoder. Jeg inkluderer både bilder og tekst fra prosessen jeg har arbeidet meg gjennom. Jeg har valgt å beskrive sangskrivingsprosessen min gjennom en logg fordi jeg mener at det er verdifull kunnskap å hente fra denne. Loggen består av notater, bilder og lydopptak. Jeg har også latt dikt utgjøre deler av loggen når jeg har kjent at jeg har hatt behov for det. Loggen jeg har skrevet underveis er preget av en muntlig tone, og jeg har derfor vært nødt til å rette noe i den for å gjøre den forståelig. Språket i loggen kan ligne på språket ellers i teksten, noe som har sammenheng med at det er jeg som har skrevet begge deler. Jeg har valgt å sette loggen i kursiv for å tydeliggjøre hva som er utdrag fra logg og hva som ikke er det. Når man skriver logg ut ifra sitt eget perspektiv vil man kunne få en unik posisjon og innsikt som man ikke ville fått om man kun skulle beskrevet noen andre. Samtidig kan opplevelsene mine mangle et «utenfraperspektiv», som kan bli mer tilgjengelig gjennom fokusgruppeintervjuene.

I store deler av låtskrivingsprosessen har jeg arbeidet sammen med tre medmusikanter: Torstein Mongstad (vokal og bass), Magnus Sandåg Johnsen (vokal og trompet) og Guri Gjermstad Dypvik (vokal og piano). Vi utgjør sammen bandet Bart Clavier. Bandet var jeg selv med å starte da jeg kom til Bergen i 2010. På mange måter har vi sunget oss gjennom mine år som student i Bergen, og det har betydd mye for meg å gjøre nettopp det. Dette understreker for meg innholdet i musisering (Small, 2011). Jeg har hatt mange unike musikalske opplevelser sammen med Bart Clavier og jeg har hatt et ønske om å utforske vårt samarbeid. Vi har beskrevet bandet slik:

Bart Clavier spiller hjemmestrikket folk-pop med innslag av jazz og fransk visesang. Med et snev av naivisme og titler som "Mangokyss" berører vi alvorlige tema, med en stor dose sjarm. Vi har hentet inspirasjon fra Thomas Dybdal og Sufjan Stevens stemningsfulle kjærlighetssanger. Vi gav ut vårt første album «Luftballong» i 2015. For øyeblikket arbeider vi mye med nytt repertoar og ønsker å presentere dette for publikum. (Clavier, 2018)

Bandet har gjort flere intervjuer både gjennom radio og i aviser. Her følger et utdrag fra noen av kommentarene fra en artikkel i studentavisen Studvest. Denne ble publisert i sammenheng med at vi slapp vårt første album og at vi gjorde en intimkonsert i en stue.

Publikum sitter som trollbundet i stuen til Brørs mens Bart Clavier spiller. « Det var utrolig hyggelig å komme nærmere innpå dem. De har den perfekte stuemusikk, mener Brørs. Bart Clavier har også spilt på Fløybanen, bybanen, et tog i Nord-Trøndelag, flere sykehjem, om bord på et fly, i et bedehus og på en hagekonsert. – Det er kjekt å spille utenfor en typisk konsertsetting. Musikkglæden og lekenheten vi har er en av styrkene våre, sier Gjermstad Dypvik. Aasen Berget sier at det handler om å ta musikken tilbake til folket. (Todnem, 2015)

Jeg har kjent Guri Gjermstad Dypvik siden jeg startet på musikkterapistudiet. Vi møttes på opptaksprøven i musikkterapi. Vi begynte ganske tidlig å spille sammen. Torstein møtte jeg i menigheten jeg gikk. I starten hadde vi en annen bassist, men så sluttet han og da fikk vi heller inn Torstein. Magnus var venn av fiolinisten vi hadde med en periode. Magnus er utdannet klassisk trompetist. Han ble fort en nær venn av meg. I oppgaven har jeg inkludert Torstein, Guri og Magnus sine stemmer gjennom min logg, men jeg har ikke gjort formelle intervjuer av medlemmene. Det er gjort etiske vurderinger av hva som er tatt med og ikke i sammenheng med tredjepersoner. Torstein, Guri og Magnus har fått tilbud om å lese gjennom oppgaven og fått mulighet til å stryke informasjon som de ikke ønsker skal være med. Vi har blitt godt kjent med hverandre, noe som betyr at vi sier tydelig ifra til hverandre når vi er enige eller uenige i en prosess.

I prosessen hvor vi har arbeidet med disse låtene om det å være pårørende, har jeg også blitt bevisst at sangskrivningen har handlet mye om relasjonene oss imellom og hvordan vi har håndtert disse; hvordan vi har møtt hverandre og tatt vare på hverandre. Gjennom min utdanning som psykolog og arbeid innen psykisk helsevern, har jeg erfart at helsepersonell kan få et overdrevet fokus på individer snarere enn familier i psykisk helsevern. Siden jeg arbeidet med min hovedoppgave i psykologi (Berget, 2017) har jeg dermed hatt et ønske om å løfte frem pårørende innen psykisk helsevern og deres stemme. Jeg har selv lite erfaring fra å være pårørende innen psykisk helsevern, utover at jeg har en god venn som har hatt psykiske vansker. Jeg har erfaring fra arbeid med familier og barn som har psykiske vansker. Dette former min måte å arbeide på ved at jeg ser psykiske vansker som en normal del av livet. Jeg arbeider ut fra en holdning om at det er fullt mulig å ha et meningsfullt liv med en psykisk lidelse. Dette som er blitt farget av recovery-bevegelsen innen psykisk helsevern (Slade, 2009; Solli, 2012; Veseth, 2014). Videre har min erfaring ført til at jeg har blitt personlig engasjert og berørt av de pårørendes historier.

Om å skrive sanger

Sangskrivingsprosessen har foregått ved at jeg først har arbeidet frem tekst og melodi. Dette har jeg gjort gjennom å velge ut sitater og temaer fra intervjuene jeg gjorde i min hovedoppgave i psykologi. Akkordrekker og melodilinjer har jeg kommet frem til ved å leke meg med ulike variasjoner. Tekst og melodi har blitt til noenlunde samtidig. Det er viktig understreke at min musikk og mine tekster bygger på ting jeg har hørt og blitt påvirket av tidligere i livet (Moore, 2013). Moore (2013) beskriver dette som intertekstualitet. Intertekstualitet er et begrep som kommer fra litteraturvitenskapen. Det innebærer at tekster bygger på hverandre og at vi forstår en tekst i lys av en annen. I sammenheng med min musikk vil det si at det finnes andre referanser i musikken en selv lager. Eksempelvis har bandet jeg spiller i sammenlignet oss selv med Thomas Dybdahl og Sufjan Stevens (Clavier, 2018). Sangene jeg har skrevet har jeg tatt med til bandet Bart Clavier som jeg spiller i. Da har Guri, Magnus og Torstein arbeidet videre sammen med meg i forhold til låtene. En viktig prosess her har vært å arbeide med «groove.» De fleste sanger består av flere lag. Det mest tydelige laget er gjerne det eksplisitte rytmelaget som er kjent som rytmemønsteret eller «groove» (Moore, 2013). Videre har man det funksjonelle basslaget som sammen med harmonier gir en pekepinn på hvilket tonalt landskap man beveger seg i. Basslaget fungerer slik at det kan løfte frem en gitt melodilinje. Så har man det melodiske laget; dette laget fungerer ved å løfte frem en gitt tekst. Ofte er det slik at tekst og melodi får hovedfokuset, hvorav bass og trommeseksjon fungerer som tekstur i en gitt låt (Moore, 2013).

Det harmoniske filteret ligger mellom melodi, bass og trommer. I dette filteret finner man rytmegitarer, strykere og piano, det er oftest dette laget som har størst påvirkning på lyttere for å definere stilart (Moore, 2013). Eksempelvis vil gitaren vært en viktig medhjelper for å oppnå dette. Guri er en ekspert på det harmoniske filteret og har her arbeidet godt med å legge akkorder og akkordrekker i filteret mellom bass og melodilinjen. Man kan benytte et riff, «A riff is a short monophonic melodic idea that repeats without being changed» (s. 26, Moore, 2013). Innen rock-sjangeren benytter man seg vanligvis av lagene vokal-gitar-bass-trommer, det er flere sjangere som opererer innenfor disse rammene hvor gitaren eksempelvis kan bli byttet ut med synther (Moore, 2013). Som band arbeider vi med lagene vokal, trompet, gitar, piano, bass, trommer. Vanligvis har vi ikke trommer når vi spiller sammen, men på innspillingen av låtene hadde vi med en trommeslager.

Vi har videre spilt inn sangene vi har laget. Det er ulike måter man kan lytte til en innspilling på. Man kan vektlegge stereobildet og opplevd nærhet til de ulike instrumentene. Man kan også lytte til frekvenskarakteristikker fra lydkilder. Opplevelse av rom ved en

innspilling formes av ekko og klang (reverb) Vi spilte inn i et stort rom når vi gjorde vår innspilling, og flere av låtene arbeidet vi med innspilling «live» som innebærer at mye ble spilt inn samtidig. På 1960-tallet ble det vanlig å posisjonere vokal, skarptromme og bass i midten av lydbildet, men dette blir også gjort noe forskjellig av ulike mennesker som arbeider med musikken. Vi har brukt en studiotekniker Martin Smoge fra Duperstudio til å mikselåtene og han har da arbeidet med posisjonering av de ulike sporene. Ved innspilling brukte vi Davide Bertolini og Cem Arapkirlioglu som arbeider ved Grieg akademiet. Ved en innspilling påvirker lyd kvalitet (timbre) av de ulike instrumentene hvordan sanger oppleves når man lytter.

Når man lytter til en sang eller et sangopptak av en sang er en vanlig måte å analysere det man lytter til å se på hvor mange sekunder som har passert (Moore, 2013). Denne organiseringen av tid gir en opplevelse av at en sang prøver å formidle et gitt narrativ (Ansdell, 2016). Sang og musikk er som regel organisert rundt repeterende elementer som er like. Det kan da være en repeterende rytmisk struktur, den kan gjerne beskrives gjennom ord som «groove». Den repeterende rytmiske strukturen kan igjen bli påvirket av elementer som synkopering og akkordprogresjoner. I låtene jeg har skrevet har jeg arbeidet utifra et tradisjonelt vers, refreng og bridge-skjema. Med andre ord vil det si at refreng repeteres mellom vers med ulik tekst, med tillegg av en bridge.

Intervjuer med de pårørende

I etterkant av å ha skrevet sanger ble det viktig for meg å ta sangene med tilbake til de pårørende. Jeg kontaktet «Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helsevern» (LPP) og spurte om de ville sende ut en forespørsel til pårørende som kunne tenkt seg å komme og høre på sangene jeg hadde skrevet og ha en etterfølgende samtale med meg om disse. Jeg fikk da med fire pårørende som alle var kvinner over 18 år. Alle de fire pårørende som lyttet til fremføringen av sangene var mødre og hadde barn med alvorlige psykiske lidelser. Deltakerne var mellom 40 og 65 år gamle. De hadde fra to til seks års utdanning etter videregående skole. Deltakerne fikk de fiktive navnene Birthe, Camilla, Ragnhild og Anette.

Jeg så det som naturlig å fremføre sangene jeg hadde skrevet for en gruppe pårørende siden det var deres historier jeg hadde arbeidet med. Det ble like naturlig som at man i dialog med et annet menneske speiler tilbake det de har sagt for å prøve å se om man har forstått dem riktig. Jeg valgte å fremføre sangene for de fire pårørende samtidig og gjennomføre det første fokusgruppeintervjuet rett etterpå. Det andre fokusgruppeintervjuet hadde jeg en uke etterpå.

Problemstilling, felt og teoretisk perspektiv bør være styrende når man velger hvilken metode man ønsker å benytte i møte med en gruppe mennesker (Halkier, 2010). Da jeg skrev min hovedoppgave i psykologi benyttet jeg meg av det individuelle dybdeintervjuet som gir en større dybde knyttet til den enkeltes forståelser og erfaringer. Denne gang valgte jeg fokusgruppeintervjuet (Halkier, 2010; Malterud, 2012). I fokusgruppe-intervjuet står samhandlingen mellom deltakerne sentralt, og man tenker at dynamikken mellom deltakerne gir en annen innsikt enn individuelle intervju ville gjort (Malterud, 2012). Ved fokusgruppeintervjuet kan deltakerne stille spørsmål til hverandre og kommenterer ut ifra en kontekstuell forståelse jeg ikke har som forsker (Halkier, 2010) Man oppfordrer deltakerne til å snakke med hverandre, spørre spørsmål, dele anekdoter og kommentere hverandre (Halkier, 2010; Malterud, 2012).

Styrken til fokusgruppeintervjuet er gruppedynamikk kombinert med forskerstyring (Halkier, 2010). Gjennom intervjuet kan man få vite hva en gruppe pårørende kan bli enige eller uenige om (Halkier, 2010); «Fokusgruppens forhandling om hvordan budskapet i en tv-sending skal forstås, minner om det som familier, kolleger og vennegjenger gjør nesten hver dag (s.11 , Halkier, 2010)». Med andre ord kan man få fram organiske og hverdagslige dynamikken i et fokusgruppeintervju. Samtidig er også dette noe av svakheten ved at gruppedynamikken kan fremme eller dempe noen synspunkter fremfor andre (Halkier, 2010). Jeg har arbeidet med en eksplorerende tilnærming: «Formålet ved denne typen studier er ikke å gi en heldekkende «vegg-til-vegg»-presentasjon av det fenomenet som vi studerer, men å åpne noen nye dører til et felt som til nå er relativt ukjent, slik at vi kan utvikle nye problemstillinger som egner seg for nærmere fordyping i videre studier.» (s.20 , Malterud, 2012).

Jeg spurte de pårørende om opplevelsen av musikken de hadde hørt og hva de tenkte at sangene kunne brukes til. Jeg spurte dem også om hvordan de selv bruker musikk. Når man gjør intervjuer er det vanlig å analysere og gå gjennom dem for å forstå hva de pårørende har sagt, jeg valgte derfor å ta opp intervjuene og transkribere dem. Jeg gjorde en tematisk analyse av intervjuene som innebar at jeg leste det transkriberte materialet flere ganger før jeg prøvde å klippe ut biter av meningsenheter (Braun & Clarke, 2006). Når jeg gikk gjennom intervjuene skrev jeg også logg som inneholdt til tanker og observasjoner som oppstod underveis.

Jeg valgte å bruke en tradisjonell måte å analysere intervjuene på, samtidig som jeg var observant på hva som berørte meg og hvordan det kunne påvirke sangene jeg hadde skrevet. I den innledende fasen trakk jeg ut sitater som jeg anså som viktige fra de to

fokusgruppeintervjuene. Etter hvert slo jeg sammen sitater som lignet på hverandre til temaer. Temaene gjennomgikk jeg for å se at de passet til intervjuene forøvrig. Jeg prøvde så å navngi de bestemte temaene. Den siste delen av analysen har skjedd i det jeg har valgt ut sitater til masteroppgaven.

I utgangspunktet kunne jeg gjerne tenkt meg å ha skrevet sangene sammen med de pårørende, men jeg fant ut at en mer gjennomførbar tilnærming ville være at jeg selv skrev sangene og tok dem med til de pårørende og intervjuet dem. Å gjennomføre et prosjekt slik som dette er krevende ved at det har engasjert meg både i og utenfor studietiden. Bandet jeg spiller i, Bart Clavier, har gjort en rekke intervjuer med media hvor jeg har fått muligheten til å fortelle om prosjektet. Jeg ringte til deltakerne etter de to fokusgruppeintervjuene for å forhøre meg om noen ønsket en oppfølgingsamtale. En lærdom som er viktig å formidle videre til andre studenter er at sterke minner og følelser kan bli overveldende for deltakerne, dette gjelder særlig hvis man intervjuer en sårbar gruppe mennesker.

Etiske refleksjoner

«No man is an island, entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main. If a clod be washed away by the sea, Europe is the less, as well as if a promontory were, as well as if a manor of thy friend's or of thine own were. Any man's death diminishes me because I am involved in mankind; and therefore never send to know for whom the bell tolls; it tolls for thee.» (Donne, 1974)

Donne sitt dikt fra Meditation 17 understreker hvordan enhver manns død gjør en selv mindre ettersom en er involvert i menneskeheten. Dette er relevant for mitt prosjekt ettersom det understreker at vi er koblet sammen med hverandre. Diktet viser at når noen i et samfunn har det vanskelig så påvirker det resten, ettersom vi er alle del av det samme «kontinentet» som Donne skriver. Foreldre er knyttet til deres barn (Stern et al., 1998; Winnicott, 1964), musikerne i et band er knyttet til hverandre (Ansdell, 2016). Det minner meg om de økologiske perspektivene til Bronfenbrenner (1977) hvor han får godt frem hvordan ulike nivåer i et samfunn er knyttet sammen til en familie og et individ. Når jeg har møtt de pårørende gjennom musikk og samtale så har de berørt meg og dette krever noen etiske refleksjoner.

Studien ble vurdert av Norsk Senter for forskningsdata (NSD) til å ligge utenfor deres rammer. Dette innebærer at forskningen må etterfølge Universitet i Bergen (UiB) sine interne rutiner for datasikkerhet. NSD vektlegger viktigheten av anonymisering slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes (vedlegg B). Ved rekruttering ble et informasjonsskriv sendt til deltakerne (vedlegg A). Skrivet inneholdt informasjon om formål, anonymitet,

konfidensialitet og mulighet for å trekke seg. For å sikre at deltakerne ble ivaretatt på en god måte, ble intervjuene gjennomført av undertegnede som er utdannet psykolog. Når deltakerne møtte opp ble det gitt informasjon om studiens innhold samt en skriftlig samtykkeerklæring. Deltakerne fikk informasjon om at de hadde mulighet til å trekke seg fra studien når som helst. Konfidensialitet ble ivaretatt ved at informasjon om helseinstitusjoner og tredjepersoner ble slettet og ved at alle deltakerne fikk fiktive navn. Etter at transkripsjon og analysen var ferdig har lydopptak blitt slettet.

Den etiske vurderingen er mer komplisert enn en søknad til NSD. I min etiske vurdering reflekterer jeg over relasjon til de pårørende som deltar og til deres «barn», til medlemmer i bandet mitt Bart Clavier og til meg selv. Å dele sanger er risikabelt ettersom det kan bli misforstått på ulike vis. Jeg kan ikke fortelle den fulle historien til de pårørende og deres «barn», det er kun de som kan gjøre det selv. Med andre ord er sangene jeg formidler gjennom dette prosjektet en tolkning av pårørendes erfaringer mer enn deres faktiske erfaringer. Jeg har valgt å vektlegge de pårørendes historier i stedet for deres «barns» historier. Å lage sanger av menneskers historier og tanker, og formidle dem gjør det ekstra sårbart. Livserfaringer kan sees på som noe av det mest personlige som finnes og særlig når det gjelder psykisk helse. Det er derfor fornuftig og riktig gjøre noen etiske refleksjoner rundt dette. Jeg tenker at vi dypest sett alltid er ansvarlig for hverandre når vi er i berøring med hverandre, og at man ikke kan fraskrive seg dette ansvaret slik Donne beskriver i sitt dikt nevnt innledningsvis.

Løgstrup (2010, 1971) berører noe av dette i sin bok « Den etiske fordring». Ifølge Løgstrup har alle mennesker en grunnleggende tillit til fremmede mennesker. Eksempelvis tror man aldri at et annet menneske lyver før vi har grepet det i en løgn. Å vise tillit betyr å utlevere seg selv. Misbruk av tillit betyr at tilliten brukes imot den som har vist den. Det verste er da at den andre ikke har tatt imot denne tilliten, og at man har gjort seg sårbar uten at den andre ivaretar dette. I mitt forskningsprosjekt så har jeg et ansvar i å forvalte tilliten som har blitt gitt meg fra de pårørende i form av å formidle deres historier gjennom musikk og hvordan jeg omtaler prosjektet.

«– Så jeg spurte om det var greit at jeg formidlet erfaringene til de pårørende fra min hovedoppgave i psykologi gjennom kunst og kunstformidling i masteroppgaven i musikkterapi.

– Er det vanlig?

– Å spørre, eller å få «ja»?

– Eh ... begge?

Han smiler. Det å spørre er ikke helt uhørt. Men å få ja? Akkurat det skjer ikke hele tiden.» (Schwenke, 2018)

Jeg er heldig som har fått lov til å formidle noe av de pårørendes opplevelser og historier gjennom min sangskrivning. Samtidig viser jeg deltakerne mine tillit ved å utlevere meg selv gjennom å dele av min kreativitet, sang, diktning og musikk (Brunstad, 2017; Rolvsjord, 2007). I forskning må man hele tiden vurdere hensynet til forskningsdeltagerne oppimot det man ønsker å få ut av studien. Målet helliggjør ikke alltid midlet, særlig ikke når det gjelder sårbare mennesker.

« Den enkelte har aldri med et annet menneske at gjøre uten at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej.» (s.25, Løgstrup, 2010, 1971)

Vi kan bære på en idé om at den verden som det enkelte menneske lever i, består av den enkelte selv. De andre er utenfor denne verdenen og kun fra tid til en annen tangerer vi mot den. Ifølge Løgstrup er sannheten at vi er hverandres verden og hverandres skjebne. Jeg tenker at dette er radikal tanke når det gjelder hvordan jeg forholder meg til de pårørende, deres «barn» og bandmedlemmene i Bart Clavier. Det kan være mange grunner til at jeg ønsker å se bort i fra mitt ansvar. En slik grunn kan være at det ligger et ansvar i å møte en fordring fra andre mennesker. Hva vi har av andre menneskers liv i våre hender kan være vanskelig å forstå og begripe. Vi er alle sårbare og avhengige av hverandre, og vi er utleverte til andres ivaretagelse, sårbarheten kan samtidig styrke innlevelsen i andres lidelse og oppfordre oss til å ivareta hverandre (Martinsen, 2012). Det at jeg selv har blitt berørt av historiene til de pårørende gjør igjen at jeg kan leve meg inn i deres verden og lage musikk basert på deres historier.

«Hvilken vidde og farve den andens verden får for ham selv er jeg med til at bestemme med min holdning til ham. Jeg er med til at gjøre den vid eller snæver, lys eller mørk, mangfoldig eller kedelig – og ikke minst er jeg med til at gjøre den truende eller tryg.» (s.28, Løgstrup, 2010, 1971)

Man kan bidra til andres verden på en oppløftene eller ødeleggende måte (Martinsen, 2012). Prosjektet har vært med å åpne mine øyne for pårørendes viktige rolle og jeg håper at prosjektet an være med å åpne andres øyne for å se pårørende som en ressurs. Det er viktig å se at selv om man bærer noe av det andre mennesket i sin hånd har det også sin individualitet, «Mennesket har sin vilje og sin personlighet og den annen bærer dermed ikke dette i sin hånd» (Løgstrup, 2010, 1971). Relasjoner er ulike, eksempelvis bærer man mer av det andre mennesket i et ekteskap enn i et band. Videre vil et barn være helt avhengig av å bli båret av et annet menneske.

Løgstrup (2010, 1971) skriver at fordringen er radikal ettersom den innebærer at man også må ta vare på sine fiender. En fiende vil også være avhengig av meg og måten jeg møter han på. Man kan være mer avhengig av en man hater enn den man elsker. Fordringen innebærer dermed å ta vare på et annet menneske uansett om relasjonen er god eller fiendtlig. Dette kan gjelde for pårørende hvor en relasjon kan være vanskelig. Det kan også gjelde innad i et band om relasjonene blir vanskelige. Den enkelte må selv avgjøre hva som gjør den andre best, og det kan være noe annet enn hva den andre selv ønsker. Jeg tenker at dette er særlig relevant for min oppgave hvor jeg er i berøring med historier som er sårbare og utfordrende. Samtidig vektlegger Løgstrup (2010, 1971) at man ikke har et grenseløst ansvar for sin omverden, og at det omhandler en balanse. Dette understreker mitt ansvar som forsker og terapeut for å ta vare på deltakerne samtidig som jeg skal respektere deres autonomi og selvstendige ansvar for å ta valg som å si ja til å delta i et slikt forskningsprosjekt

«Makt og avmakt er sentrale begreper i relasjoner hvor den ene parten er syk, sårbar eller trenger hjelp, og dynamikken mellom begrepene sier ofte noe om den etiske kvaliteten på samhandling mellom partene i relasjonen. (s.12, Mesel & Leer-Salvesen, 2012)».

Makt er ofte forbundet med maktmisbruk og folk foretrekker heller begreper som påvirkning (Lai, 2014). Makt er et av de mest brukte begrepene innenfor sosiologien og kan regnes som en egenskap ved samhandling (Ingstad, 2013). Man har både formell og uformell makt. Formell makt er forankret i et system ved at man er tilskrevet posisjoner, mens uformell makt kan være knyttet til roller og kunnskap (Ingstad, 2013). Positive ord man kan knytte til makt kan være evne, kapasitet og styrke, samt det å gi mennesker tilgang på ressurser som de kan benytte (Ingstad, 2013). «Men i sin essens er makt bare et potensiale for påvirkning, det vil si en mulighet for å oppnå det man ønsker gjennom å kunne ha en effekt på andre personers atferd, tanker eller følelser. Dette potensialet kan naturligvis både brukes og misbrukes (s.21, Lai, 2014).» For meg gjelder dette relasjonene til de pårørende og deres barn og bandmedlemmene jeg har arbeidet med.

Samtidig har jeg et ansvar som menneske i form av å være med på å påvirke, utfordre og forme det samfunnet jeg lever i. Jeg er ansvarlig for å ikke bare være en passiv mottaker av en kultur og av ulike forskningstradisjoner, men å være med å forme en kultur gjennom mine beslutninger (Brunstad, 2017). Her identifiserer jeg meg selv som en aktivist. Sangene jeg har skrevet kan være med på å utfordre en forskningstradisjon innenfor helsefagene som hovedsakelig har vært preget av en kvantitativ og intervjubasert forskning (Edwards, 2012). Jeg ønsker å utfordre synet på hva som er verdifull kunnskap gjennom å benytte meg av sangskrivning som tilnærming. Sangene jeg har skrevet kan være med på å sette fokus

pårørende innen psykisk helsevern sin rolle og funksjon. Videre kan sangene bidra til å utfordre synet på psykisk helsevern som et individuelt fenomen. Sangene kan være med å oppfordre andre forskere å prøve å integrere ulike sider av seg selv i forskningsprosjekt. Jeg er enig med Lai i at makt kan sees på som et potensial for påvirkning. Jeg tenker at jeg som forsker, kunstner og fagperson sitter på en makt, og kanskje er det viktigste å være bevisst på den makten jeg har. Lai (2014) trekker frem informasjonsmakt, argumentasjonsmakt og ekspertmakt som sentrale begreper innen organisasjoner. Jeg tenker at disse begrepene også er særlig relevante for forskere. Man kan ha ulike målsetninger når man formidler et budskap, fra det å gjennomføre en holdningsendring til det å påvirke og endre adferden til en gruppe mennesker (Lai, 2014). «Når man forsøker å påvirke, må man forvente reaksjoner og eventuelt motstand. Og når en mottakeren reagerer, kan det også være i form av påvirkningsforsøk (s.148, Lai, 2014)»

Det kan gi en form for status for meg som forsker å drive med sangskrivning og formidling. Jeg har valgt å formidle musikken fra prosjektet sammen med bandet Bart Clavier. Prosjektet har blitt omtalt i det riksdekkende radioprogrammet « Norsk på norsk», i Bergensmagasinet (Hafskor, 2019a, 2019b), Bergens Tidende (Larsen, 2018; Lønningen, 2018) og så har det blitt skrevet om prosjektet i studentavisen Studvest (Hurlen, 2019; Schwenke, 2018). Dette understreker at jeg som forsker er avhengig av de andre menneskene rundt meg og deres meninger om det jeg gjør. Man kan stille spørsmål knyttet til hva som motiverer meg til å gjøre et slikt prosjektet og om det handler om å få oppmerksomhet. Å gi ut og formidle musikk kan gi en potensiell økonomisk vinning. Samtidig skal det sies at for meg har det foreløpig kostet langt mer enn hva det har gitt av økonomisk gevinst. En annen vinning av et slikt prosjekt er en sosial kapital. Sosial capital kan forstås som « social networks and the associated norms of reciprocity - comes in many different shapes and sizes with many different uses. (s.21, Putnam, 2001)”. Det sosiale nettverket mitt kan eksempelvis finnes familie, på arbeidsplassen, på studiestedet eller på stedet hvor jeg bor. Man kan grovt sett skille mellom sosial kapital som bygger innover (bonding) og som bygger utover (bridging) (Putnam, 2001). I mitt prosjekt vil relasjonene mine til dem i bandet være en form for bonding, og relasjoner utover til andre mennesker som hører om masteroppgaven vil være en form for bridging.

Som forsker har jeg et ansvar i å drive med forskningsformidling i form av å dele det jeg forsker på med en større mengde mennesker. Når jeg skriver musikk basert på andres historier kan det oppstå rettighetsproblematikk. Jeg informerte de pårørende fra min hovedoppgave i psykologi om at “Vi ønsker å formidle resultatene som en vitenskapelig artikkel og som et

kunstnerisk produkt gjennom musikk.” Jeg informerte dem om at jeg ville beholde rettighetene til musikken som ble laget, noe de samtykket til.

4. Sangskrivingsprosessen

I denne delen av oppgaven skal jeg se nærmere på sangskrivingsprosessen, fremføringer og innspilling. Med begrepet sangskrivingsprosess mener jeg at sanger er noe som gjenskapes hver gang de spilles, og de er i så måte i stadig endring. Å skrive sanger basert på pårørendes historier er noe jeg selv aldri har gjort før. Det har vært spennende å sette av tid til å gjøre det. Jeg mener at refleksjon rundt en sangskrivingsprosessen kan bidra til ny kunnskap. Sangskrivning skjer ikke i et vakuum. Jeg opplevde at det var dynamiske prosesser som involverte en rekke andre mennesker som min familie, jazzlæreren min, bandet Bart Clavier og publikum ved fremføringer. Når jeg har skrevet sangene har jeg skrevet dem med tanke om pårørende innen psykisk helsevern som publikum. En rekke av valgene jeg har tatt relatert til tekst, melodi og fremføring har blitt påvirket av dette. Jeg har opplevd det som utfordrende å fremføre sangene for andre med tanke på hvordan sangene ville bli mottatt.

Den musikalske formen vi har brukt på sangene er kjent fra populærkulturen (Moore, 2013). Sangenes oppbygning innebærer vers, refreng og mellomspill. Jeg har valgt å gjøre det slik ettersom det er en form som er kjent og tilgjengelig for mange mennesker i en vestlig kontekst. Det er også en form som jeg selv har arbeidet mye med i sammen med bandet Bart Clavier tidligere. Jeg har valgt å skrive sangene på norsk fordi alle deltakere som jeg intervjuet var norske og fordi norsk er mitt morsmål. Å høre sanger på morsmålet kan gi en nærmere opplevelse av tekstens innhold enn om den er skrevet på et annet språk. Det er en glede nå å kunne dele mer om selve sangskrivingsprosessen med deg som leser.



Bilde 1: Bandfoto Bart Clavier. Foto: Stipi Kervell

Den gode følelsen

Tekst/Melodi: Jørgen Aasen Berget (2019a)

Vers:

*Kom å sett deg ned
Det e ikkje mer å gjør med det
Ta deg en kopp med te
Å pust inn og pust ut og pust inn.*

Ref:

*Du gir den gode følelsen den gode følelsen,
Den gode følelsen i dag
Eg kan godt sykla i regnet med deg*

Vers

*Vinden blåser i mitt hår
Hadde fri fra jobben igår
Lukten av gress og salt sjø
Eg håpe eg aldri vil dø*

Det gikk fort å skrive sangen ” Den gode følelsen”, og det kjentes veldig riktig når den var skrevet. At sangen kjentes riktig tror jeg kan ha sammenheng rytmikken, dynamikken og akkordprogresjonen. Tonearten er G og akkordene på verset er G, Bm7 og Am7. Sangen kan beskrives som lett og leken med et jammete preg. Jeg husker at jeg kjente meg lettet da jeg hadde skrevet sangen, som du ser fra utdraget under:

Det løsnest skikkelig med en gang. Kjenner det liksom i kroppen når jeg skriver en sang. I brystet. Det blir en lettelse, en blir letta. Det er nesten som jeg skriver like mye til meg selv. Hvis du er med? Jeg kjenner meg selv gjennom måten jeg kjenner andre på. Utdrag fra logg 20. september 2017.

Jeg tror jeg kjente meg lettet ettersom jeg opplevde at sangen kommuniserte det jeg ønsket å kommunisere til de pårørende. Jeg opplevde at sangen rommet det de hadde fortalt om hverdagsgleder og mestring (Berget, 2017) og gav en slik stemning som jeg hadde sett for meg. Jeg er usikker på akkurat hvorfor det gikk fort å skrive sangen « Den gode følelsen», noen ganger går det raskt å skrive en sang og andre ganger tar det lengre tid. Da jeg skrev låten ble jeg i tvil om jeg skrev den til meg selv eller til de pårørende. Dette var fordi jeg opplevde å bli minnet på små gleder i min egen hverdag og hvordan disse kan være med å holde meg oppe når livet er vanskelig. Et av temaene som berørte meg i intervjuene var hverdagslykker (Berget, 2017). Flere av de pårørende oppga hverdagslykke som en viktig mestringsstrategi i sine hverdager. Jeg ble overrasket over at små hverdagsgleder kunne være så viktige for de pårørende. Gerd sa i min hovedoppgave:

« Det å finne mening i hverdagslivet, de små tingene. Putt inn små hverdagslykker, gå [i fjellet] i morgen, kaffe, en venninne, en kinofilm, bare en god følelse. Glede seg til noe. Glede seg til i morgen er det fri, jeg har arbeidet i helgen. Glede seg over at man er frisk, sykle i regnet, i dag gikk det fint på jobben og jeg fikk det til. (...) (Berget, 2017 , s.30).»

Jeg ønsket å bruke utdrag fra hva de pårørende selv hadde sagt for å prøve å beskrive deres opplevelser og meninger. Et eksempel er små sanseopplevelser knyttet til lukt. Da tenker jeg særlig på den ene linjen i andre vers av teksten, ”lukten av gress og salt sjø.” Kristiane sa i min hovedoppgave «Tilsvarende har jeg en hytte ved sjøen, og om morgenen så er det duggfriskt. Du kan noen ganger kjenne lukten av nyklippet gress og sjø (s.31-32, Berget, 2017).» Å skrive sangen «Den gode følelsen» var det preget av prøving og feiling, noe som igjen ble tydelig for meg når jeg så gjennom loggen min fra da jeg skrev låten. Det var viktig for meg å forsøke å få frem en stemning som var preget av ro samtidig som den inneholdt liv. Det har skjedd en rekke endringer av teksten eksempelvis valgte jeg å endre de to første linjene av det andre verset; ”På jobben gikk det ganske bra. Eg fekk ikkje så lyst til å slutta”. Dette skjedde etter en diskusjon med bandet hvor de uttrykte at de opplevde den delen

av låten som noe uklar og utydelig for de pårørende. Dette understreker hvordan sangskrivning er en sosial prosess hvor samarbeid med andre kan skape noe nytt.



Bilde 2: Guri spiller inn med strykere



Bilde 3: Rett etter fremføring for pårørende

Hold meg

Tekst/Melodi: Jørgen Aasen Berget (2019b)

Vers:

Gjør alt for å redde ein også ødelegge me to

Det e som kona seie ka ska me då tro

Han va min største glede men har blitt min største sorg

Det va mitt skjønne barn det e jo ikkje te å tro

Ref:

Hold meg, ikkje hjelp meg

Se meg åpen og nysgjerrig

Møt meg, ikkje hjelp meg

Se meg åpen og nysgjerrig

Vers:

Gjør alt for å skaffa hjelp og gode informasjon

Sønnen min sitt liv har blitt litt av en situasjon

Trygghet og delaktighet skjer ikkje uten komplikasjon

Du blir en sofa kort fortalt uten kontakt og mosjon

Bridge:

Eg har det bra når du har det bra

Maktesløshet var et hovedtema i hovedoppgaven min i psykologi (Berget, 2017). I loggen skrev jeg opp en liste med ulike stikkord hentet fra hva de pårørende sa i intervjuene til hovedoppgaven. Disse ble igjen utgangspunktet for teksten ovenfor. Eksempelvis skrev jeg: «Gjør alt for å redde en så ødelegger man to,» «Per i dag så ser jeg ikke noe håp, det kan bare gå en vei. Jeg er jo den første som blir glad. Min største glede har blitt min største sorg,» «Kontekstuelt og relasjonelt fenomen,» «Møt meg, ikke hjelp meg» og «Åpen og nysgjerrig» (Berget, 2017). Jeg husker at jeg satt med pianoet og lagde et bass-riff og deretter sang på toppen av det. Tonearten sangen går i er F. De to siste versene på låten skrev jeg senere enn den første delen av låten.

Teksten til «Hold meg» står på sett og vis i et spenningsforhold til melodien og musikken i sangen. Eksempelvis blir det en kontrast mellom første vers og den muntre musikken og melodien. Når jeg selv arbeider med tekst er jeg ganske ukritisk og skriver bare. Redigeringen skjer senere. Den første versjonen av vers to var ”Du blir fort en hjørnesofa eller ein god stol. Bivirkninger gjør deg kraftig og tung”. Jeg endret dette ettersom jeg opplevde at teksten ble litt for voldsom og kanskje støtende. Samtidig er det noe ironisk ved at jeg har tatt denne setningen bort, når jeg likevel skriver om det her. Man kan spørre seg hvem det er jeg har tatt det bort for; er det for allmennheten eller for de pårørende? Tar jeg egentlig bort denne setningen når jeg velger å nevne den her? Man kan si at jeg forsterker setningen mer enn at jeg tar den bort når jeg likevel velger å nevne setningen her. De pårørende har jo fortalt at bivirkninger gjør at man blir kraftig og tung. Eksempelvis sa Stine «Du blir sofaen, for å si det sånn. Kort fortalt, du øker betraktelig i kroppsvekt, for det er en av bivirkningene [av medisiner]. Og så mister du kontakt med dine følelser, du blir veldig passiv» (Berget, 2017, s.27). En låtskrivingsprosess involverer hele meg og dermed blir det ikke vanntette skott mellom mitt eget liv og det å arbeide med låter, noe som blir tydelig fra det følgende utdraget fra loggen. Jeg husker at jeg satt i øvingsrommet og arbeidet med komponering når jeg begynte å vurdere hvilken rett jeg hadde til å oppta et øvingsrom.

Å være en forsker og musiker er en veldig rotete prosess hvor det er mange som er involvert. En rotete prosess, hvordan man kan fange noe som helst i en slik prosess kan man jo lure på. Jeg kjenner jeg plutselig ble litt stressa her på øvingsrommet, begynte å tenke på at det sikkert er noen klassiske pianister som fortjener å bruke dette øvingsrommet mer enn hva jeg gjør. At det på ett sett er viktigere. Har en høyere musikalsk verdi? Logg 20. september 2017.

I dette utdraget blir det tydelig at når jeg sitter og jobber med noe er kommer det en en stadig strøm av samtidige tanker. Bekymringer melder seg. Dette understreket at musikk ikke blir produsert i et vakuum, men i en gitt kontekst i samfunn med andre. Jeg beskriver i loggen

sangskrivningen som en rotete prosess. Det jeg mener her er at sangene blir påvirket av mange andre ytre elementer og livshendelser. Dette demonstrerer at sangskrivning er en prosess som gjerne skjer i flere steg, hvor man etter hvert blir mer klar over hva man føler og ønsker å formidle. For å oppsummere har jeg nå tatt for meg hvordan jeg selv har opplevd å skrive låten «Den gode følelsen» og «Hold meg». Begge låtene baserte jeg på utdrag fra min hovedoppgave i psykologi (Berget, 2017). Ved begge låtene arbeidet jeg med den musikalske utformingen gjennom prøving og feiling. Dette understreker at sangskrivningen er en prosess som bidrar til å klargjøre tanker og følelser, og som slik kan virke terapeutisk eller i det minste bidra til refleksjon.

Samarbeid

Jeg bestemte meg for å ta med ”Hold meg” til jazzpianolæreren min for å diskutere den med ham og høre hva han syntes om den.

Delte det ene riffet (Hold meg) med jazzpianolæreren min i dag. Turte ikke helt å si at det var en sang som jeg hadde laget, han så på det som en poplåt. Standard popmønster. Jepp. Gav meg noen råd på variasjoner i akkorder osv. Kunne variere toner. Kunne bruke en dorisk skala og prøve ut alle akkordene i skalaen for å få til en bedre variasjon. Dette var mulig sa han. Godt innspill. Interessant alle disse småtingene som spille inn liksom på hvordan vi forstår en gitt sang. (...) Interessant hvordan en sang endres til stadighet. Det er ikke noe som er fiksert, liksom stadig i bevegelse og endring i sinnet, alle er på sett og vis med som komponister alle rundt alle som sier noe om noe. Endrer meningen og innholdet. Interessant. Utdrag fra logg 21. september 2017.

I dette utdrag trekker jeg frem hvordan en låt blir påvirket av andre man møter, her eksemplifisert ved min jazzlærers innspill på «Hold meg». Han vektla variasjoner i bassgang og i tonene i akkordene. Disse variasjonene påvirker hvordan en låt høres ut og oppleves. Mine forventninger til min jazzpianolæreren min var at han virkelig hadde full oversikt over ulike akkordprogresjoner og melodier. Jeg turte ikke å fortelle pianolæreren at det var jeg som hadde laget sangen. Jeg tror at det i ettertid omhandler at jeg var redd for at han ikke skulle like det jeg hadde laget. Jeg har selv lenge ønsket at jeg var enda flinkere i musikkteori enn hva jeg er, jeg var redd for å bli avslørt som den «uvitende». Da var det enklere å bare «presentere noen akkorder» i stedet for å fortelle at det var jeg som hadde laget sangen. I utdraget nevner jeg også noe om hvordan jeg opplever at sanger er i stadig bevegelse og endring og hvordan alle er med og deltar. I en sangskrivningsprosess bruker jeg ofte en opptaker på telefonen min, og det blir et viktig verktøy for å komponere. Jeg tenker at det ofte er et element som kan glemmes i en slik sangskrivningsprosess.

Rart når man kan høre på noe om og om igjen. Det blir liksom annerledes da. Virkelig liksom. Smart å legge noe bort og å prøve på nytt. Kjenner liksom når det er godt og ikke så godt. Utdrag fra logg 20. september 2017.

Gjennom hele låtskrivingsprosessen har jeg brukt mobilen min eller en ekstern opptaker. For meg er det en viktig måte å bearbeide og videreutvikle en låt på. Jeg kan lytte til den på nytt og jeg arbeider med den selv når jeg ikke er bevisst det. Jeg har samarbeidet med bandet mitt, Bart Clavier om sangene «Hold meg» og «Den gode følelsen» noe som dette utdraget beskriver:

Helt unikt egentlig. Å ligge på rommet om natta å snakke (...) om hvordan å håndtere livet. Tenkte på det i går kveld også dette med at det er en støtte å få være nær tre andre mennesker. Jeg setter pris på det. Og at jeg kan presentere egne låter for de. Presenterte «Den Gode Følelsen» for alle i dag. Startet med å presentere den for Torstein i gangen når han var på vei til toalettet. (...) han sa at han likte den, han likte tematikken og akkordene. Fungerte godt. Spilte den for resten av bandet og, så snakket de om at det og fungerte veldig bra. Guri sa at den minnet litt om andre tidligere låter jeg har laget.

Kjente og i går at det var kjekt å spille igjen, for meg så er det på sett og vis en måte å mestre livet mitt på, å spille gjennom det og mestre det på. Gjennom kjærlighetssorg og vanskeligheter. Utrolig fint her oppe[i Bodø] med fargede trær, alt sammen. Supert egentlig. Rart, men for meg så er musikken og en veldig relasjonell greie. Spesielt dette med bandet.

Rart dette med å bli omsluttet av stemmer og instrumenter, det er en følelse av å bli sett og hørt. Personlig. Dette er meg, sett og hørt. Utdrag logg 1. oktober 2017.

Låtene” Den gode følelsen” og” Hold meg” arbeidet vi med i bandet Bart Clavier da vi var på turné i Saltenregionen i Nord-Norge, på arbeid i regi av den Kulturelle spaserstokken, som innebærer konserter på eldreheim. Jeg skriver i loggen at musikken er en «relasjonell greie» og med mener jeg at det er nært koblet til vennskap. På sett og vis er musikk alltid bundet til en sosial kontekst hvor mennesker interagerer med hverandre. Å spille i band og skrive sanger når man er på turné handler om mange praktiske ting som å kjøre bil og lage mat og det å bare være sammen. For meg er det å presentere en låt for bandet en sterk opplevelse av å bli sett og hørt. Dette underbygger musisering som en identitetsskapende og -styrkende prosess. Jeg tror at det handler om at jeg har opplevd så mange ganger at de andre musikerne i bandet har valgt å lytte til mine ideer og å spille videre på dem. De andre i bandet har anerkjent meg som medmenneske og valgt å se på mine ideer som gode. Jeg tror at det ligger en enorm sårbarhet i å presentere ideer og i å fremføre dem. For meg har det vært en reise fra å lage musikk til å fortsette videre med å gjøre det samme. Det handler om samtalene man har om kvelden før man legger seg. For meg er låtskriving bundet til fellesskapet.

Jeg husker at når vi arbeidet med låten” Hold meg” for første gang, så måtte jeg overbevise de andre i bandet om å være med på å bære opp pianoet til hotellrommet på

Scandic Fauske. Det var ikke så god stemning akkurat da. Jeg tror en av mine styrker i bandet er at jeg er god til å «pushe» de andre som deltar. Samtidig er en av mine svakheter at jeg ikke er særlig god til å la være å «pushe». Akkurat i denne sammenhengen skapte dette en spenning, hvor flere av de andre ønsket å ha «fri,» men så fremmet jeg mitt ønske om å heller arbeide med sangskrivning og å videreutvikle sangene. Mens vi øvde ble noen sittende i en sofa mens andre stod. Vi var alle slitne etter en lang turnedag. Mens vi øvde kom jeg spontant på den siste delen av låten, denne delen hvor vi synger ”Eg har det bra når du har det bra.” De andre la på andre stemmer, noe som gjorde den om til en gospelaktig del. Jeg ble inspirert av det å få lov til å spille musikk sammen med andre. Opplevelsen og sinnsstemningen i øyeblikk tilførte noe nytt til det endelige resultatet.

Jeg delte ut teksten med akkorder til alle i bandet. Jeg hadde notert akkordene feil, noe som igjen måtte rettes opp på arket. Dette viser viktighet av å kunne samarbeide og skrive sammen. De andre i bandet er flinkere enn meg i musikkteori og musikkforståelse knyttet til akkorder og noter. Videre arbeidet vi med ”Den gode følelsen”. På denne kuttet vi bort en bridge som Guri hadde laget.

Jobbet videre med den gode følelsen. Bridgen ble kuttet bort. Sangen svinger veldig godt. Jobbet med sammenhengen i teksten, Torstein kommenterte at han opplevde ikke en så god sammenheng i teksten på noen deler. Det er rart men sangen fungerer egentlig godt generelt. Utdrag fra logg 7. oktober 2017.

Jeg opplever at bandet tilbyr meg en form for sosial støtte og nærhet. Å bli omsluttet av stemmer og instrumenter gir en enorm følelse av å bli sett og hørt. Jeg får en sterk fornemmelse av meg selv, men det kan jo også være en opplevelse av status. Samspill i band kan gå begge veier at på den måten at det ikke alltid er en «dans på roser» å få ting til. Med andre ord kan man si at prosessen som har formet låtene innebærer å samarbeide og snakke sammen på en konstruktiv måte, samtidig som det innebærer praktiske utfordringer som bæring av instrument og å finne et rom.

Fremføringer

Vi fremførte låtene ”Den gode følelsen” og ”Hold meg” med Bart Clavier på Dyvekes Vinkjeller i Bergen 10. november 2017 (se vedlegg C). Her utgjorde publikum venner, kjente og tilfeldige gjester som hadde tatt turen. Vi fikk flere tilbakemeldinger fra dem som var tilstede En person sa at hun synes det var en tydelig kontrast mellom melodi på verset og teksten på låten ”Hold meg,” i tråd med at tekst og melodi sammen kan bidra til å skape ambivalens eller kontrast. En annen i publikum anbefalte oss å begynne med låten ”Den gode følelsen” og avslutte med låten, ”Hold meg” når vi skulle fremføre for pårørende. En av

dem som var på konserten opplevde at låten ”Hold meg” var god til å beskrive sorg sånn generelt. Dette underbygger at musikk tolkes av lytteren. Musikk skaper engasjement og speiler følelser, noe som underbygger verdien den kan ha i terapi.

Her kommer en beskrivelse av «Den gode følelsen» fra denne konserten jeg sammenligner opptaket med innspillingen (se vedlegg C). «Den gode følelsen» har en jazzet følelse til seg. Den oppleves spontan og leken og jeg prater til bandet gjennom sangen og instruerer hvor lange de ulike delene skal være. Jeg roper «Okey refreng» og jeg roper « Det beste til slutt, bass!». Jeg kan høre publikum som klapper i takt. Refrengene er lengre enn på innspillingen av låten og det er flere solopartier, det er veldig lekent og lett og låten er mindre satt enn den er i dag. Guri bruker en annerledes andrestemme enn på innspillingen. Når jeg hører Magnus sine trompetsoloer så oppleves det mer lekent og som han finner på toner og melodilinjer i øyeblikket. «Den gode følelsen» oppleves som et «tog» som bare går og går. I slutten av låten roper jeg «Og så må vi ha et «break»» før jeg spiller en liten melodilinje på gitaren. Guri ler og roper «Sånn ja». Jeg roper «To ganger til ok?» så slutter vi åpent. Når man spiller live så skjer det noe spesielt ved at publikum blir en del av fremføringen og det aktiverer oss som musikere. På sett og vis kan det heve prestasjonene og gi mer «energi» til fremføringen. Det som skjer der og da i en fremføring er perfekt og unikt i øyeblikket og vil være umulig å gjenskape helt. Det er nesten som om jeg liker dette opptaket bedre enn innspillingen vi har gjort. Utfordringen med en innspilling er nettopp at man fjerner mange av de sosiale elementene som gjør musikk til musikk. Musikken er så mye mer enn kun lyden man hører. Det blir litt som om man kunne skulle sett på en kroppsdel i fravær av samspillet med resten av kroppen.

I «Hold meg» er det publikum som bærer «grooven» eller det rytmiske laget ved å knipse (se vedlegg C). Jeg husker at jeg opplevde det som ganske feil de første gangene når vi ba publikum om å være med å knipse når vi spilte denne sangen ettersom det stod i kontrast til maktesløsheten i teksten. I dette tilfellet opplevde jeg likevel at det svingte godt. Magnus spiller en trompet-linje som fungerer som et «riff». Så starter jeg å synge vokalen min, fortsatt er det publikum som er de som på sett og vis bærer låten gjennom å knipse. Trompeten forsetter å spille små improviserte riff, bassgitaren spiller noen feil akkorder før pianoet kommer inn på refrenget. Jeg hører at jeg synger noe surt på refrenget og trompeten spiller en annen andre stemme enn den jeg har hørt på innspillingen. En sang utvikler seg. Det er lett å glemme hele prosessen bak en sang og viktigheten av utviklingen som har skjedd frem mot sluttproduktet.

Jeg hører at jeg på andre vers synger feil tekst og improviserer frem en annen tekst enn den jeg har skrevet. I slutten av sangen kommer delen hvor vi synger «Eg har det bra, når du har det bra.» Her er det jeg som synger en lysere stemme enn de andre for å få frem en gospelaktig stil.

For å oppsummere det jeg vil si, har det å fremføre låtene for andre mennesker sammen med bandet vært en øvelse i formidling. Det opplevdes som meningsfullt å få lov til å dele historiene til de pårørende jeg har møtt og deres historier. Det har vært viktig for meg å kunne utforske låtene sammen med andre mennesker ettersom temaene som kom fram i intervjuene har berørt meg. Jeg hadde gleden av å spille ”Den gode følelsen” sammen med en medstudent som heter Daniel Garcés på en huskonsert i regi av musikkterapistudiet. Jeg opplevde da at det fungerer som en form for forskningsformidling hvor jeg gjennomgår og forteller om prosjektet og funnene til andre mennesker før vi spiller.

Spilte den gode følelsen sammen med Daniel i klassen på en huskonsert i går. Fungert egentlig kjempe bra! Ble mer sånn Hawaii-aktig. Han spurte meg hvordan jeg lagde sangen og jeg kjente at jeg liksom ble litt usikker på hvordan jeg skal beskrive det. Spille med Daniel igjen? Gjerne! Utdrag fra logg 31. Oktober

Jeg husker at det gav meg så mye glede å spille låten sammen med Daniel (se vedlegg C), noe jeg gjenopplevde da jeg lyttet til opptaket en måned senere. Vi fremførte også låten ”Den gode følelsen” på en julefest hjemme hos oss i desember 2017. Da ble Peter Moi som studerer klassisk cello på Griegakademiet og Jung-Jae Kim som studerer jazzsaksofon med på fremføringen. Jeg synes det er interessant hvordan en låt endrer seg i sammenheng med at man spiller med nye mennesker, at resultatet blir helt nytt hver gang. Dette understreker sangskrivning som en kontinuerlig prosess. I dette tilfellet ble låten mer preget av improvisasjon enn tidligere. Man kan si at låten i seg selv ikke finnes men det er en måte å være sammen på så gir noen muligheter. En ramme for lek som går på tvers av kulturer og områder.



Bilde 4: Sløyfen som ikke ble brukt



Bilde 5: Klargjøring til konsert for pårørende

Fremføring for pårørende

Det nærmer seg fremføring. Det er rart hvordan en slik kunstbasert forskning er mye organisering. Altså overraskende mye organisering. Samle pårørende, skaffe lokale, få med en bi-moderator. Å ringe alle de pårørende som har lyst å bli med og følge dem opp at de finner frem dit de skal til fremføringen. Det er hele den dere greia der. Utdrag fra logg 6. nov 2017

Det er mange detaljer å ta hensyn til når man skal fremføre en sang, for sangen står ikke for seg selv i en fremføring. Jeg husker at jeg vurderte om jeg skulle ha på meg en sløyfe eller ei når jeg fremførte.

Jeg er litt usikker på om jeg bør ha på meg sløyfe eller ei. Er det respektfullt eller blir det tullete? Blir det dumt? Et lite, men viktig valg. En annen greie er at jeg har et munnsår. Hva hvis det begynner å blø? Hmm det hadde jo vært litt voldsomt. Utdrag fra logg 12. november 2017.

Jeg fremfører ikke bare musikken, jeg fremfører også meg selv. Det er dermed av betydning hva jeg har på meg, eksempelvis om jeg hadde hatt på meg et klovnekostyme ville de pårørende fått et annet inntrykk av musikken. Jeg var redd for å bli avvist, at de pårørende skulle reise seg å gå eller si «dette her liker vi ikke.» Jeg tror at bekymringen knyttet til å ha på sløyfen (se bilde 4) eller ei understreker nettopp det at jeg hadde et ønske om å møte de pårørende med verdighet og at de fikk en god opplevelse av musikken. Jeg endte med å la være å ha på meg sløyfen.

Før vi skulle ha fremføringen arbeidet vi med å organisere rommet og gjøre det så trivelig som mulig. Jeg skrev ”Velkommen til intervju og konsert” på tavlen (se bilde 5). Studio A var et gammelt TV-studio som nå har blitt pusset opp, slik at det krevde litt innsats for å gjøre det innbydende. Igjen kan man tenkte at målsetningen min var at de skulle trives. Rommet er også en del av konserten. Da deltakerne hadde kommet begynte vi med å sitte i sirkel. Først delte jeg ut samtykkeskjema og fortalte om studien. Deretter satt deltakerne slik som dere ser på bildet. Torstein og Magnus var ikke tilstede under intervjuet. Jeg har tidligere omtalt forskningen som kunstbasert forskning.

Bildet (se bilde 3) er fra hvordan vi stod under konserten. Fikk beskjed [av bi moderator ved intervjuer] om at jeg stod og gynget, noe som gjorde at det ble ekstra trivelig stemning. Utdrag fra logg 13. november.

Jeg husker at jeg var ganske sliten etter fremføringen. Jeg tror grunnen til det var at det var mange ting å organisere for å få det hele på plass, samtidig som det krever fokus å fremføre og gjennomføre intervjuer. Jeg valgte å gjøre intervjuer for å prøve å få frem de pårørendes opplevelser knyttet til musikken vi fremførte. Jeg tror også at det er en emosjonell kostnad knyttet til å fremføre musikk man har laget for noen, i tråd med at man fremfører en del av seg selv og er redd for hvordan det vil bli motatt. Dagen etter

fremføringen skrev jeg i loggen min at jeg syntes at opptakene av sangene låt bra (Se vedlegg C). Det fikk meg til å tenke på at bare ved å fremføre disse sangene forteller jeg noen historier om pårørende. Hvordan jeg forteller en gitt historie om de pårørende er viktig å utforske. Dette kan også knyttes til hvordan vi står som bandet og hvordan vi beveger oss. Jeg fikk også lyst til å intervju de ulike medlemmene av Bart Clavier om deres opplevelser av fremføringen.

Det er helt latterlig mye kraft i språket vi bruker og makt i det. Hvordan språket flyter og former. Hvordan det alltid relaterer seg til makt og andre aspekter ved et samfunn. Det er superfascinerende egentlig. Det synes jeg. Utdrag fra logg 14. november.

Som det uten forbehold kommer frem i utdraget fra loggen, synes jeg at språkets kraft er spennende, her i sammenheng med de historiene som vi forteller om de pårørende gjennom vår fremføring av låter. Jeg tenker at språket er ikke bare en beskrivelse av virkeligheten språket skaper også virkeligheten. Jeg er selv påvirket av andre musikalske forbilder med tanke på måten jeg trekker inn luft i lungene på og former ordene som kommer ut av min munn. Bandet var også aktive i utformingen og i arrangementer av låtene ved at de kom med nye innspill den samme morgenen. Hvordan vi valgte å flytte rundt på ulike elementer i rommet og at jeg kjøpte inn kaffe på Blom i forkant av konserten er også med på å fortelle en historie om de pårørende. En fremføring er langt mer enn musikken og tonene. Musikk er ikke en vare som er laget på en fabrikk som skal selges til andre. Jeg ble også påvirket av tilbakemeldingene som vi fikk ved de tidligere fremføringene ved konserter i byen. Jeg opplevde at det krevde mye organisering for å få til konserten for pårørende ved å måtte gjøre klart lokale, skaffe deltakere, forberede intervju og fremføring. Fremføringen og intervjuet satte i gang en refleksjon hos meg omkring hvilke historier vi forteller om pårørende og at man har mye makt til å definere denne historien.

Studioinnspilling

Studioinnspillingen planla jeg allerede før låtene ble skrevet. I likhet med låtskrivingen er dette en prosess som har tatt tid og som har hatt ulike faser. Det har videre involvert en rekke ulike mennesker for å kunne få det til, blant annet Davide Bertolini som er produsent og tekniker ved Griegakademiet og Cem Arapkirlioglu som er tekniker og student. Martin Smoge var ansvarlig for å mikse låtene. Som Barone and Eisner (2011) sier vil et «work of art» innebære både et kunstprodukt og et arbeid. Man blir fort opptatt av selve produktet etter en studioinnspilling, men jeg vil argumentere for at prosessen som fører fram mot den er vel så viktig ettersom det er mye som skjer da som et musikalsk og sosialt

bakteppe.

Jeg sendte min første mail til Davide Bertolini som er produsent og tekniker ved Griegakademiet 6. juli 2017 for å forhøre meg om muligheten til å benytte ham og hans kompetanse i sammenheng med min masteroppgave i musikkterapi. Jeg fikk da etterhvert beskjed om at jeg måtte sende inn en søknad med beskrivelse av prosjektet og hvorfor jeg trengte å gjøre en innspilling. Dermed sendte jeg inn en søknad. Etter hvert fikk jeg beskjed om at jeg ville få støtte til en til to dager for innspilling, hvorav universitetet ville dekke halvparten av utgiftene. Jeg sendte Davide øvingsopptak av sangene og en plan før innspillingshelgen. Vi landet på å benytte studio A og B til innspilling. Disse er begge lokaler som tilhører Griegakademiet.

Vi bestemte oss for å få med fire strykere og en trommeslager til innspillingen (se bilde 2 og 6). Det var Peter Moi på cello, Maria Osmundsen Vårlid på fiolin, Tormod Rebnord på fiolin og Nina Mikhailova på bratsj. Simon Røskeland var med på trommer. Det har lenge vært en drøm for meg å spille med strykere. Dialogen startet med at jeg spurte Magnus Johnsen Såndag om han kunne skrive arrangement for strykere. Jeg ønsket å ha med strykere ettersom det ville kunne få frem noe av sårbarheten i teksten og gi et nytt uttrykk. Jeg var inspirert av Beatles sin låt «Eleanor Rigby» (McCartney & Lennon, 1966). Jeg tenkte først at vi kun skulle ha kun strykere og vokal. Etterhvert landet vi på å bruke piano, bass og strykere.

Vi hadde en øvingshelg før studiohelgen hvor vi arbeidet sammen med strykerne og trommeslager for å få inn låtene. Selv var jeg ivrig når vi arbeidet frem «Hold meg» sammen med strykerne. Jeg synes at samarbeidet var spennende.

En helt fantastisk følelse å få lov til å spille sammen med bandet og det å spille med en strykekvartett. Det ble jo helt utrolig, en drøm ble virkelig. Det var en følelse av at dette er det viktigste som skjer i verden i dag. Jeg glemte alt annet når vi arbeidet med prosjektet. Tormod (fiolin) sa at han synes det låt bra og Peter (cello) sa at han hadde sangen på hjernen.

Jeg kjente på det samme som da vi var på turne i Bodø. Det er balsam for sjelen å få lov til å spille musikk og være sammen med bandet. Å lage middag sammen og kunne dele det som går bra eller dårlig i livet. Jeg kjenner på en fred. Det samme kjente jeg på når vi var på turne i Førde, å kunne dele det som oppleves som lett og vanskelig. Jeg kjenner meg utrolig takknemlig for å få lov til å være sammen med dem, vi bærer på sett og vis hverandre gjennom glede og sorg. Utdrag fra logg 20. januar 2018.

Her uttrykker jeg en glede knyttet til det å få spille musikk sammen og til å skape musikk sammen. Jeg skriver at det oppleves som «det viktigste som skjer i verden i dag». Det ga meg en opplevelse av å være med på å skape noe nytt. Samtidig uttrykker jeg at det er «balsam for sjelen å få lov til å spille musikk og å være sammen med bandet.» Det er viktig å være sammen. Jeg nevner dette med å få dele følelser og at jeg blir «båret gjennom det som er

vanskelig.» 22. januar skriver jeg videre i loggen om det å få med en trommeslager og hvordan det endrer en låt. På sett og vis er jo en låt dynamisk og den trekkes og endres i ulike retninger.

Vi øvde i går sammen med Simon på trommer. Det var spennende og veldig gøy. Jeg likte det veldig godt. Rart hvordan det endrer en låt, rent strukturelt. Trommer fyller på sett og vis en annen del av lydbildet. Jeg ønsket å også få med jazzsaksofon, men så var Magnus uenig. Utdrag fra logg 22. januar

Det er interessant hvordan alle parter er med på å påvirke og forme en låt.

Komposisjon og arrangement må være praktisk og gjennomførbart. Man kan arbeide med å få ut så mye som mulig av det man har tilgjengelig. Låten fikk en annen form og struktur når Simon ble med på trommer. Simon har spilt mye pop og rock, og låten ble dermed mer dratt i en slik retning. Dette understreker at deltakerne i en musiseringsprosess har sin innflytelse på produktet og dermed bidrar til å endre historien som blir fortalt. Hele innspillingsprosessen med bandet var en forhandlingsprosess. Jeg ønsket gjerne å få med jazzsaksofon, men så ble det en forhandling med Magnus vedrørende plassen det tok i lydbildet og vi valgte å droppe det. Å spille i band omhandler å gi og ta. Jeg synes også det var en vanskelig avgjørelse å bestemme om vi skulle ha med trommer eller ei på «Hold meg» i studio.

Etter to intensive dager i studio skrev jeg i loggen:

Da er vi ferdige med innspillingshelgen. Det har vært gøy og resultatet oppleves som godt. På søndagskvelden så vurderte vi å holde på lengre enn først planlagt, men da valgte jeg å heller dra å treffe noen venner. Vi hadde da fortsatt noe vokal som må bli tatt før vi er helt ferdige med innspillingen. Dette har vi foreløpig planlagt å gjøre i slutten av mai måned. Utdrag fra loggen 4. februar 2018.



Bilde 6: Innspilling av strykere

Når jeg i skrivende stund lytter til låtene igjen er jeg nok mest fornøyd med «Hold meg». Jeg synes spesielt arrangementet fungerer godt. Ved låten «Den gode følelsen»

så finner man et mer tydelig riff. Jeg opplever vel at riffet ligger i trompeten og da er det Magnus som spiller det. Det blir da et gjentakende tema som går igjen gjerne som både introduksjon og avslutning. La oss nå ta å lytte på innspillingen av sangen «Den gode følelsen» som man finner på Spotify eller Apple Music (spor 6 på albumet «Musikk for lysegrå hverdager»). Jeg forventer at du som leser setter av tid til å lytte.

Sangen «Den gode følelsen» går i tonearten G-dur i 4/4 deles takt og starter med et tydelig piano som kan gi assosiasjoner til blues og en markert trommegroove. Ved 0:17 forsvinner pianoet og trommene og man hører kun min stemme og gitar og etter hvert en markering av trommeslag. I det øyeblikket overtar gitaren «grooven» og fungerer både som det harmoniske filteret og rytmelaget. Ved 0:41 kommer pianoet inn igjen og så starter refrenget. På refrenget synger jeg melodilinjen samtidig som trompeten spiller en motliggende melodilinje. Ved tid 1:00 blir det en «half-time»-følelse som gjør at man kan oppleve at sangen går i et langsommere tempo. Guri er med å kore ved «hadde fri fra jobben i går». Ved 1:28 skifter sangen tilbake til det vanlige rytmemønsteret og forlater «half-time.» Ved 2:03 kommer et soloparti med trompet, trompeten holder seg innenfor den gitte durskalaen som sangen går i, noe man kan høre ved at den ikke bryter spesielt med det tonale landskapet. Ved 2:20 kommer en klangfull bridge som bryter noe med sangen for øvrig, den kan gi assosiasjoner til mer rock fra 70-tallet. Dette skaper en variasjon i låten. Dette var ideen til Martin Smoge som mikset låten, slik bidro også han til å endre sangen. Hele sangen avsluttes ved 3:20 med en trommesolo kombinert med en trompetsolo oppå. Sangen kommer til en slutt ved 3:38 hvor vi alle synger samme melodilinje sammen på likt.

Det er altså mange mennesker som har bidratt til å skape sangene understreket ved at ulike mennesker har gitt sine tilbakemeldinger og bidratt med sine musikalske stilarter. Det er også mange mennesker som har lyttet til sangene. Når du som leser lytter til musikken og leser oppgaven tar du del i denne musiseringen (Small, 2011). Når jeg har skrevet om sangskrivningen så kommer det frem hvordan sangtekstene ble til og hvordan vi får tilbakemeldinger på konserter og lignende. Publikum er en viktig del av hvordan musikken blir til og hvordan musikken lever videre. Vi har flere typer publikum; vi har de pårørende som fikk oppleve musikken i en veldig nær og spesiell situasjon (intervju og intimkonsert), vi har publikum på våre offentlige konserter, vi har musikk anmeldere. Vi har også dem som lytter til opptak av sangene. Vi har videre dem som både leser oppgaven og lytter til musikken som får et utvidet bakgrunnsteppe.

Den kunstbaserte forskningen er en akademisk ramme for sangskrivningen og sanger som forsetter å «leve» selv når oppgaven er levert. Det er viktig å presisere at

innspillinger også har sine begrensninger som medium. De er mer statiske enn eksempelvis en konsert eller fremføring. Jeg har selv kjent på at når man spiller inn musikk, mister man noe av det levende med musikken, formen ersatt.

Sangen «Hold meg» går i tonearten F-dur og basslaget som er bærende for selve låten. Det er selve ryggraden, og det løfter frem melodilinjen som igjen løfter frem teksten jeg har skrevet basert på historiene eller temaene fra intervjuene med de pårørende.

Innspillingen av «Hold meg» er tilgjengelig på Spotify eller Apple Music (spor 2 på albumet «Musikk for lysegrå hverdager»). Sangen starter med at strykekvartetten slår sine buer mot instrumentene, sangen går i 4/4-takt. Det funksjonelle rytmelaget ligger i dette kombinert med enkel knipsing. Ved 0:15 starter den ene fiolinen med en melodilinje som etter hvert dobles av trompeten. Ved 0:32 starter jeg å synge melodien, da er det kun vokal, bass, cello og knipsing. Etter hvert sniker en fiolin seg sakte inn. Ved 1:00 kommer pianoet inn og så starter refrenget.

Ved 1:23 kommer trompeten inn og dobler vokalen på refrenget. Ved 1:41 hører man at pianoet kommer tydeligere inn og leker seg. Ved 1:51 blir det et lekent og rytmisk samspill mellom strykerne og pianoet. Ved 2:15 legger Guri på en andre stemme på «du blir en sofa kort fortalt» som understreker budskapet i teksten. Ved 2:23 er andre refreng i gang og intensiteten er sterkere, på tid 2:39 korer Guri noe. Ved 2:55 er vi i gang med avslutningen av låten. Her hadde vi en ide om at det ville vært kult å få med gospelsangeren Elise Angeltveit. Ved 3:22 har vi fått Magnus til å legge på fem trompeter slik at det høres ut som et orkester er med på å fullføre låten. Dette understreker at man med en innspilling kan arbeide detaljert med låtsstruktur og forme sangene mot det de kan være. Man gjennomarbeider struktur og innhold.

Det har vært en pågående læringsprosess i det å evaluere innspillingene og å gi ut musikken. Vi gjorde enda et intervju med studentavisen Studvest som omhandlet det å utgi musikk. Studvest ønsket da å skrive om det økonomiske knyttet til prosjektet, spesielt om hvor mye det hadde kostet å spille inn og utgi musikk. I intervjuet fortalte jeg dem om det, men i etterkant kjente jeg på et ubehag knyttet til det jeg hadde fortalt. Det hele endte med at de da respekterte dette og utelot den økonomiske delen fra intervjuet. Under følger et lite utdrag fra artikkelen (Hurlen, 2019).

«Men albumets utgangspunkt er litt utenom det vanlige. Sangene er nemlig basert på intervjuer av pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Tekstene handler om livets tilfeldigheter, hverdagsgleder, maktesløshet og nærhet» (Hurlen, 2019).

5. Tilbakemeldinger på sangskrivning

Hvordan opplevde de pårørende fremføring av låtene? Jeg har arbeidet med utgangspunkt i tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006). Deltakernes fortalte om deres opplevelser og refleksjoner etter at vi fremførte låtene «Hold meg» og «Den gode følelsen» for dem. Jeg gjennomførte to gruppeintervjuer på ulike tidspunkt, men velger å se funnene under ett i analysen. Jeg har valgt å beskrive deltakernes opplevelser gjennom fire overordnede temaer. (1) Sangene gav følelser, (2) Sangene gav et kunstnerisk inntrykk, (3) Sangene minnet om bruk av musikk i hverdagen (4) Sangene minnet om relasjonen til «sønnen».

Det første temaet omhandler hvordan musikkens rytmiske, tonale og tekstlige kvaliteter kan gi følelser og minner for de pårørende. Det andre temaet omhandler opplevelser av sangene som kunstnerisk uttrykk og deltakernes refleksjoner rundt tekst og estetikk. Flere av deltakerne kjente seg igjen i tekstene jeg hadde skrevet og opplevde det estetiske uttrykket som behagelig. Den tredje kategorien omhandler hvordan pårørende bruker musikk i hverdagen. Deltakerne fortalte hvordan noe musikk lyttet de til når de var alene og annen musikk i felleskap med andre. Flere av deltakerne fortalte om hvordan de brukte radio og julemusikk for å regulere følelser. Den fjerde kategorien omhandler hvordan sangene minnet deltakerne om relasjonen til deres barn med en alvorlig psykisk lidelse. Deltakerne omtale her sårheten knyttet til å være annerledes samtidig som de reflekterte rundt det at en utfordrende erfaring kan være en ressurs i livet.

Sangene gav følelser

Å lytte til musikk basert på lignende opplevelser som en selv har vært gjennom kan være sterkt emosjonelt. Ord som blir sunget berører gjerne på en annen måte enn ord som blir talt. Når deltakerne ble spurt om deres opplevelser knyttet til fremføringen av sangene var det mange som beskrev rytme, tekst og minner. Deltakerne beskrev hvordan fremførelsen og musikken berørte dem emosjonelt og vekket minner. Birthe sa «Og det første første som traff meg var glede og rytme. Det var som et pang.» Videre sa Birthe «Jeg kjente at jeg ble levende. Det var så mange gode poenger. Jeg tenkte det var slepende og flytende, sånn herlig.» Ragnhild beskrev sin opplevelse på følgende måte

Ragnhild (R): Først fikk jeg en sånn Bjørn Eidsvåg følelse. Den dere roen, den fine. Du hadde en veldig god stemme til sangen, særlig de første ordene som kom. Da kjente jeg sånn «Ah», og jeg har lært at pusten er viktig. (...) Jeg synes teksten var fin til å finne ro (intervju 1)

Camilla løftet frem forskjellen mellom når man snakker og når man synger om et tema. Hun fremhever at det ikke er det samme

Camilla (C): Altså budskap som man synger, blir tydeligere enn det som blir sagt i hverdagen. Når man setter en melodi på en tekst så kommer den mer opp og frem, den blir mer levende eller tydeligere, den går dypere inn i sjelen på en måte.

Anette (A): Og spesielt når det er en fengende og god rytme (intervju 1).

Camilla setter her ord på at tekst som blir sunget får en annen mening enn tekst som kun blir lest. Anette understreker at en fengende og god rytme har stor påvirkning på budskapet. Videre forteller Camilla om hennes følelsesliv.

Camilla (C): Følelsene blir sterke både i positiv og negativ retning, det er ingen mellom ting. Det er ingen vanlige hverdager. Det er ingen ting i midten, det er enten himmel eller helvete. Du må si til deg selv, jeg har den gode følelsen. Du må lete opp noen ting og bestemme deg for at det er positivt.

Ragnhild (R): Man må leve i nuet når man har den følelsen (intervju 1).

Camilla forteller hvordan følelseslivet kan gi ulike ytterpunkter og at man må lete etter «den gode følelsen». Anette trakk frem at hun opplevde seg forstått i etterkant av at vi fremførte sangene for dem.

Anette (A): Jeg var overrasket over at du speilet oss på en sånn god måte.

Jørgen (J): Ja, du var overrasket?

A: Ja jeg var litt overrasket.

J: Ja fortell?

A: Som pårørende er jeg ikke vant til å bli forstått.

Camilla (C): Du blir ikke sett.

A: Du blir ikke sett og du blir ikke forstått. Andre skjønner ikke, men jeg følte at litt med den sangen så har du skjønnet noe (intervju 1).

Camilla formidlet at musikken kan brukes til å formidle og bearbeide følelser og minner. Camilla trakk frem at hun opplevde at mange minner strømmet tilbake da vi spilte refrenget i låten «Hold meg.»

Jørgen (J): Du sa at det traff noe, hva skjedd hos deg?

Camilla (C): Det veltet opp igjen mange slike gamle situasjoner. Psykiatrisk, poliklinikker, fastleger og kommunen. Bare kaoset rett og slett.

J: Når var det det kom opp? Var det en spesiell situasjon i sangen?

C: Det kom på refrenget

J: På refrenget

C: Det kom med en gang refrenget startet «Hold meg, ikke hjelp meg». Der! Jeg kjente meg igjen i verset, men det kom plutselig på refrenget.

J: Og hva følte du da?

C: Jeg kjente på sinne og frustrasjon. Raseri. Jeg ble jo lei meg og sint (Intervju 1).

For å oppsummere har deltakerne fortalt om at de har opplevd; at de har følt seg sett og hørt og at de har opplevd seg speilet på en god måte. Videre ytret Camilla og Anette hvordan de har det bra når barnet det deres har det bra.

Camilla (C): Det var jo den bridgen og, «Eg har det bra når du har det bra»

Anette (A): Ja nettopp.

C: Som kom som en sånn, «Husk på det dere, jævlere» hehe..

A: Det er jo innlysende at når barnet ditt lider, så har barnet ditt smerte. Ligger det i reimer, er full i medisiner eller om dramatiske ting skjer. Selvmordsforsøk. Da er det vondt, for da har barnet ditt det vondt. Men neste dag når de sitter og spiser og hører på musikk, da er du glad. Du har ikke råd til å være i sorg og ha det vondt hele tiden. Det går ikke (intervju 1).

Sangene gav et kunstnerisk inntrykk

Denne kategorien omhandler opplevelse av sangene som kunstneriske uttrykk og hva sangenes estetiske form kunne tilby lytterne. Først skal jeg se nærmere på hvordan deltakerne lyttet til og opplevde teksten i sangene. Videre skal jeg se på hvordan deltakerne opplevde den estetiske formen i stemmebruk og instrumenter. Flere av deltakerne beskrev at de kjente seg igjen i ulike deler av teksten som ble brukt. Sangene bidrog til refleksjon hos deltakerne.

Birthe beskrev følgende

Birthe (B): «Gjør alt for å redde en også ødelegger man to.» Her kom jeg tilbake til fortiden med mine to døtre og den nærmeste søsteren som var omtrent jevn gammel og du kjempet for at den ene skulle ha det bra men så skjønte du at de andre ikke fikk nok. Alt det dramatiske (intervju 1).

Videre sammenligner Birthe barnebarnet sitt med sin sønn.

B: «Det var mitt skjønn barn, det er ikke til å tro.» Nå har jeg vært heldig og fått et lite barnebarn, som har vært etterlengtet. Når jeg ser denne gutten så tenker jeg på det som engang var min lille gutt. Det blir en tristhet men en glede. Kontraster (intervju 1).

Gjennom intervjuene ble setningen «Han var min største glede, men har blitt min største sorg.» fra sangen «Hold meg» diskutert av deltakerne. Anette opplevde seg svært uenig å bruken av ordet «sorg,» mens andre deltakere tolket ordet på andre måter.

Anette (A): Altså «han var min største glede, men har blitt min største sorg.» Det var veldig provoserende og jeg blir bare så sint at jeg får lyst til å hyle og kle på meg og gå med en gang. Glede og sorg går hånd i hånd i livet uansett. Jeg føler at hvis jeg sier at min sønn som er i live er min største sorg, da vil jeg ikke takle hverdagen.

Ragnhild (R): Det kommer jo an på hva du tenker med sorg. Jeg forbant det ikke med noe negativt for jeg tenkte mer på sorg for den syke som ikke får livet slik som hadde tenkt.

A: Ja jeg skjønner veldig godt.

R: For det har det vært veldig mye snakk om mellom meg og min sønn. At han har en sorg i seg for livet som han ikke fikk. Med utdannelse, å treffe damer, å få barn, tingene som han drømte om som vi alle gjør i starten av livet.

Camilla (C): Og den sorgen overfører han på deg. Ja det var den jeg kjente (intervju 1).

Birthe foreslo at ordet «sorg» gjerne kunne byttes ut med tristhet og om det kunne være mer passende. Ragnhild stilte videre spørsmål om hva som mentes med en strofe av

sangen «Den gode følelsen». «Eg håpe eg aldri vil dø». Her igjen diskuterte vi som gruppe ulike tolkninger av setningen. Camilla foreslo at det kunne innebære et ønske om at man ikke ville dø fra den man er pårørende til.

Et viktig element av en fremføring er den estetiske formen og uttrykket. Flere av deltakerne sa at de hadde forventet at det ville være kaotisk, men at de i stedet satt igjen med en åpen god følelse. Jeg spurte dermed deltakerne hvordan et annerledes kunstnerisk uttrykk ville blitt opplevd

Camilla (C): Det ville vært helt annerledes. Det handler om vokal. Den stemmen, det er litt som du (Ragnhild) sa, var som Bjørn Eidsvåg. Litt sånn lun, trygg og god. Og når de andre instrumentene kommer inn var det behagelig. Utfordringen er at du skal nå ut, men du skal ikke brøle. Det handler om en balanse om å finne det intime.

Anette (A): Jeg tror det er viktig å møte de pårørende med en behagelig tilnærming. Jeg opplever det er nok telefoner som ringer og ambulansesirener. Vi har nok. Jeg har i hvert fall nok.

Ragnhild (R): Vi har nok støy.

A: Støy når de ringer fra sykehuset.

R: Kaos

A: Kaoset og støyen provoserer fram motstand og redsel. Det er dermed godt med behagelig musikk (Intervju 1).

Camilla forteller videre om hvordan hun opplevde at stemmen til en ansatt ved akuttmedisinsk kommunikasjonsentral (AMK) var så avslappende og rolig når hun måtte ringe etter ambulanse. Camilla forteller om hvordan dette roet henne veldig ned og gjorde at hun slappet av. Videre gikk deltakerne tilbake til å beskrive instrumentene.

Ragnhild (R): Sammensetningen av instrumentene var god

Jørgen (J): Ja hvorfor det?

R: Hun med pianoet og gitaren og den fantastiske fløyten.

Birthe (B): God dynamikk

R: Det var helt deilig altså. Passet godt sammen (intervju 1).

Sangene minnet om bruk av musikk i hverdagen

Det virket som om bruk av musikk i hverdagen er viktig for å mestre maktesløsheten som de pårørende kunne kjenne på, og det ble et tema i intervjuene. Bruk av julemusikk, rap, pop og klassisk musikk ble nevnt av deltakerne som noe som var til hjelp. For flere av deltakerne var radioen redningen, og de brukte den til å regulere sine følelser på ulike vis. En deltaker nevnte også at hun unngikk å bruke musikk ettersom det vekket for mye følelser.

Camilla fortalte om hvordan noe musikk var forbeholdt det å være alene. Dette nevnte hun om sangen «Hold meg.» Camilla forteller at hun er lei av å treffe mennesker som ikke forstår hvordan hun har det og derfor passer refrenget av låten godt til henne, «Hold meg og

ikke hjelp meg. Se meg, åpen og nysgjerrig.» Camilla og Anette forteller at de opplever at denne teksten treffer dem.

Jørgen (J): Kan du si litt mer om hvorfor «Hold meg» er en sang du kan høre i dusjen eller bilen?

Camilla (C): Ja, det handler jo litt om at da er jeg alene. Det er da jeg er alene, ellers er jeg aldri alene. Når jeg er alene kan jeg grine. Du kan jo ikke gå rundt å grine hjemme, men i dusjen og i bilen så kan du grine og jeg har noen sanger som jeg kan grine til. Det hender at jeg tenker at nå kjører jeg herfra til derfra også bare griner jeg. Det er sant. Sminken opphørte for lenge siden, brukes kun til spesielle anledninger. Grunnen til at «Hold meg» er en grine-sang er at den traff en eller annen nerve inni meg. Faen heller sånn er det, «Se meg ikke belær meg.» (Intervju 1)

Flere av deltakerne fortalte hvordan de brukte musikk og radio for å regulere sine følelser. Deltakerne forteller om bruken av julemusikk for å få en annerledes stemning og hvordan musikk kan brukes for å roe tankene om kvelden.

Camilla (C): Jeg har DAB-radio i bilen og det er to julekanaler og de har jeg lagret og jeg hører konsekvent bare på julesanger. Litt heftig klokka 06:50 om morgenen med «Et barn er født i Bethlehem.» Herre gud, likevel, tenker du «Driving home for Christmas». Det er lenge til jul, jeg driter i at det er lenge til jul, jeg prøver å få en eller annen stemning (intervju 1).

Her ser man hvordan Camilla bruker julemusikk for å få «en eller annen stemning.» Dette sitatet knyttes til musikk og følelser og hvordan musikk kan endre følelser. Anette forteller at hun lytter til Wenche Myhre i bilen og hvordan «Jeg blir litt sånn glad for å få en pause i hodet.» Ragnhild forteller videre om sin bruk av DAB-radio.

Ragnhild (R): Jeg er helt avhengig av musikk. Jeg er veldig avhengig av radio, det er min store lidenskap. Jeg trykker på DAB radioen i alle veier for å finne akkurat det jeg har lyst å høre akkurat nå. Hvis jeg ikke får høre noe beroligende godt om kvelden, noe musikk som kan lede mine tanker vekk, så får jeg ikke sove. For det er vel om kvelden alle tankene til oss pårørende kommer mest frem, når vi skal legge oss og alt er stille. Da kan jeg ligge der våken i time etter time. Jeg er fullstendig avhengig av det, det er en besettelse for meg, den der radioen. Jeg kunne jo selvfølgelig funnet en CD, men nå er jo den på stuen og jeg er på soverommet. Det trenger jo ikke å være musikk heller, kan være en god forelesning, hvor noen snakker om noe. Sånn monotont eller beroligende eller opplysende (intervju 1).

Ragnhild beskriver hvordan musikken hjelper henne til å «lede mine tanker vekk» det virker som om hun finner ro og trygghet i musikken. Det utdypes i slutten av sitatet at det også kan være en «monoton eller beroligende» stemme. Dette gir assosiasjoner til en mor eller far sin omsorgsfulle nærhet og at musikken gjerne kan ha lignende funksjon. Anette har litt andre tanker om musikkens rolle i dette.

Anette (A): Jeg har det akkurat slik med andre mennesker. Jeg er helt avhengig av å treffe andre mennesker som vet hvordan det er. Mitt forhold til musikk er nesten sånn at jeg unngår det. For det trigger følelser så derfor så skjerner jeg meg for det (intervju 1).

For Anette har ikke musikken den samme positive regulerende funksjonen som for de andre, men hun finner sin ro i å møte mennesker. Følelsene knyttet til musikken kan være overveldende. Musikken kan forsterke vanskelige følelser og dermed ikke virke regulerende. Camilla forteller videre om hvordan hun lytter til Eminem.

Camilla (C): Jeg hører på Eminem. Jeg hører mye på Eminem, jeg har alltid gjort det. Og det er rett og slett for at jeg må ha ut en eller annen form for sinne eller noe. Jeg kan ikke gå rundt å kjeft på noen. Det har aldri noe for seg sier forskningen. Så da kan jeg skrike sammen med Eminem i bilen sant?

Jørgen (J): Så du rapper rett og slett?

C: Ja, alle de stygge ordene som Eminem klarer å lire av seg de kan jeg.

J: De har du lært deg for å si det sånn.

C: Det synes jeg er befriende og jeg driter i om jeg er for gammel til det, det er jeg ikke (Intervju 1).

Camilla forklarer hvordan hun aktivt bruker musikken ved å rappe og at det oppleves som befriende. I likhet med Camilla bruker Ragnhild klassiske stykker for å finne roen.

Ragnhild (R): Veldig mye klassisk

Jørgen (J): Klassisk musikk, klassiske stykker?

R: Klassisk også plutselig..

J: ... Så er du et helt annet sted?

R: Ja, det er min måte å slappe av på. I hverdagen flykter jeg inn i musikken, jeg tar en fripause. Den første sangen påvirker pusten min, jeg går nesten inn i en transe hvor jeg puster inn og ut. Hvis du finner noen skikkelig gode melodier som treffer deg, så har du roen du trenger for å gå gjennom resten av dagen.

J: Har du spesielle stykker du lytter til?

R: Nei det kommer helt an på hva jeg finner på DAB radioen akkurat der og da.

J: Det er DAB-radioen som styrer?

R: Jeg er jo helt avhengig av radioen (Intervju 2).

Ragnhild forteller om hvordan hun nesten går inn i en transe som gir henne indre ro. Dette kan igjen knyttes til musikk, regulering og følelser. Ragnhild forteller videre at hun ofte legger seg på sofaen for å ta en pause og at det er «min måte å klare hverdagen på.». Ragnhild forteller at hun har gjort dette de siste 15 årene. Camilla forteller om hvordan låten «Fix you» av Coldplay har hatt stor betydning for henne og at den traff henne på en fagdag med jobben.

Camilla (C): En tulling av en foreleser hadde funnet sangen og hadde teksten på skjermen. Sangen var på «full guffe» i salen. Den traff meg med full kraft i forhold til min datter, jeg glemmer det aldri.

Jørgen (J): Så da var du helt...?

C: Knust, jeg måtte bare gå.

J: Så du forlot salen?

C: Ja jeg satt der, men så kom jeg meg ut.

J: Er det slik at du hører på sangen inni mellom nå i ettertid?

C: Ja det gjør jeg, den er jo veldig fin.

J: Du søker tilbake til den?

C: Ja det gjør jeg. (...)

J: Er det spesielle deler av den eller teksten som treffer deg?

C: Ja det er det at jeg ønsker å fikse henne. Da hun var liten sa jeg «Det er ingen ting som mammaer ikke kan ordne». Jeg angret, jeg har angret så mye på det, jeg sa aldri det til mitt neste barn. Jeg har løyet henne rett opp i trynet for det har vist seg at jeg ikke kunne fikse det. Derfor traff det meg så veldig.

Her ser man hvordan sangteksten og sangen «Fix you» taler inn i livet til Camilla (Intervju 2). Sangen treffer hennes minner og rører ved henne. Det virker som om det er noe godt ved dette.

Sangene minnet om relasjonen til «sønnen»

Alle de pårørende jeg intervjuet var mødre til barn med alvorlige psykiske lidelser. De pårørende jeg intervjuet uttrykte at de har lært mye av å ha barn med alvorlige psykiske lidelser, samtidig som de kunne kjenne på en sårhet over at livet til deres barn ble som det ble. En av deltakerne beskrev hvordan hun ikke opplever seg som pårørende lenger ettersom hun har mistet mye kontakt med sitt barn. Med andre ord opplevde deltakerne en sårhet knyttet til at forventningene til deres barn ble brutt. Anette er ambivalent til å bruke begrepet sorg når hun omtaler sin sønn. «For meg så er sorg når dine nærmeste dør, da lever du med en sorg og et savn for den du er glad i (...) Det er mer sånn, ok. Livet ble ikke sånn som du hadde tenkt, håpet eller drømt.» Anette forteller at hun griner masse hver dag, hun forteller at det er vanskelig. Videre forteller Anette om hvordan det kan være utfordrende for andre å forstå når hennes sønn greier ting.

Anette (A): Det er lettere for meg å fortelle en kollega at datteren min fikk B på anatomieksamen på høyskolen, enn at sønnen min gikk på butikken i går.

Jørgen (J): Og det kan være en større prestasjon å gå på butikken.

A: Så du har liksom så få å dele gleden med. Når dagen er der og han greide å prestere noe som er like stort (Intervju 2).

Ragnhild forteller om hvordan sønnen kan gå å handle seg klær og Camilla forteller om det å begynne på universitet.

Ragnhild (R): De blir jo ikke voksne ser du, min sønn er snart 40 år. Men bare en sånn enkel sak som å dra på byen å kjøpe seg klær, han kjøper de samme klærne som da han var 20 år. Som når han ble syk. Han klarer faktisk ikke å tenke nå har jeg blitt en mann, en voksen mann, kanskje jeg burde gå i noe annet enn hettegenser og joggebukse. (...)

Camilla (C): Hun kan plutselig begynne på universitetet, og nå går hun på universitet for tredje gang. Det skjærer seg jo helt. Hun har det normalt med venner, også kjøper hun klistremerkebok og begynner å klistre for det gjorde hun da hun var 15 år. (...) (Intervju 2)

Her ser man hvordan det kan oppleves som en sårhet å ha et barn som er annerledes og som ikke oppnår de samme «milepælene» som andre. Anette beskriver sitt ønske om at sønnen gjerne skulle hatt noen flere venner.

Anette (A): På søndag fikk jeg melding: «Mamma kan vi dra å kjøpe kebab?» Da skulle jeg bare ønske at han hadde en kammerat, eller en støttekontakt eller en psykolog eller hvem som helst som hadde lyst å spise kebab med han. Og det jeg føler er at det er min kamp eller sorg og vi faller mellom to stoler i systemet. Du blir ikke respektert eller sett. «Se meg åpen og nysgjerrig» altså refrenget «Hold meg, ikkje hjelp meg.» Dette refrenget liker jeg (intervju 2).

Her ser man at Anette kan oppleve seg maktesløs ovenfor sin sønn og at hun opplever at de ikke får den hjelpen som de trenger. Hun formulerer et ønske om at hennes sønn får hjelp og gode relasjoner. I kontrast til denne sårheten og maktesløsheten forteller Ragnhild og Anette at de opplever at de har kommet styrket ut av utfordringene knyttet til å være en pårørende. Vanskelige opplevelser kan gjøre at man lærer mye om utholdenhet og styrke.

Ragnhild (R): Man får jo masse igjen. Jeg sitter i dag med en tanke om at jeg vet ikke om jeg ville hatt et annet liv.

Anette (A) Nei faktisk, helt enig

R: Jeg har jo lært helt vanvittig mye som jeg aldri ville lært hvis jeg ikke var den jeg var og krisen inntraff i familien.

Camilla (C): Faen, jeg elsker deg Ragnhild. Det er sånn jeg skal bli, du er mitt forbilde. Jeg har alltid tenkt siden jeg møtte deg at hvis jeg bare blir sånn. Du er håpet mitt, Ragnhild (intervju 2).

Her ser man hvordan deltakerne inspirerer hverandre og gir hverandre håp. Man ser også hvor viktige gode relasjoner er. Ragnhild valgte å vise sangtekstene «Hold meg» og «Den gode følelsen» til sin sønn og Anette viste sønnen tekstene. Ragnhild fortalte at sønnen ikke likte melodien på sangene, mens Anette fortalte at sønnen likte teksten på «Den gode følelsen» men ikke dette med å være en sorg. Anette forteller om deres dialog.

Anette (A): «Mamma, får håpe at jeg ikke er en sorg for deg?» «Nei, nei, nei. Du er overhodet ingen sorg for meg. Du er en glede og det vil du alltid være uansett.» (intervju 2)

6. Diskusjon

Jeg har nå gjennomgått forarbeidet og presentasjonen av sangene jeg har skrevet som ledd i arbeidet med masteroppgaven. Jeg vil nå oppsummere og drøfte hvilke refleksjoner dette har vekket hos meg, og hvilke implikasjoner dette arbeidet har. I etterkant av gruppeintervjuene valgte jeg å skrive sangen «Mammas fang» om relasjonen mellom mor og barn. Gruppeintervjuene ble sterke for meg og jeg hadde et ønske om å skrive en sang til. Det ble et naturlig steg i analysen av intervjuene. Sangen «Mammas fang» ble også innspilt og er tilgjengelig på Spotify eller Apple Music (spor 8 på albumet «Musikk for lysegrå hverdager»). Teksten til sangen finner du på neste side. Sangen går i Ess-dur jeg vil beskrive den som luftig, lengtende og pustende. Den gir både ro og uro på samme tid, ved at den har en rolig behagelig stemning samtidig som teksten er urovekkende. Sangen har et repeterende pianotema. For meg ble det en måte å respondere på historiene til de pårørende. Det tar meg tilbake til Nelson (2006) sine tanker om den kroppslige kunnskapen som ligger i å lage og formidle sanger. Det er noe annet enn fakta eller språklig kunnskap, men det er like verdifullt. Å la sine egne sanser utfordres og utprøves kan være viktig i forhold til innsikt og forståelse (Brunstad, 2017). Mitt behov for å skrive enda en sang kan understreke at man har behov for å reagere på og formidle en reaksjon når man opplever noe. Ved å synge sangen hjelper det meg å ta del i de pårørendes opplevelser, kunsten kan hjelpe oss å ta del i hvor mangefasettert virkeligheten er (Edwards, 2012; Nelson, 2006).

I denne masteroppgaven har jeg utforsket mine og pårørendes erfaringer knyttet til musikk og sangskrivning. Problemstillingen har vært «hvordan kan man uttrykke pårørendes historier gjennom sangskrivning». Jeg har ønsket å utfordre forståelsen av hva som er verdifull kunnskap og makten som kan knyttes til det (Lyotard, 1979, 1984). Jeg skal nå drøfte hvilken kunnskap dette kunstbaserte prosjektet har gitt. Jeg har vært nødt til å velge ut noen temaer fremfor andre for å kunne gå i dybden. Jeg vil først ta for meg kunnskap fra sangskrivingsprosessen knyttet til kvaliteten på samspill, egenomsorg, innspilling, intertekstualitet og sårbarhet. Videre vil jeg ta for meg kunnskap om å være pårørende knyttet til å bli sett og hørt, musikk i hverdagslivet og relasjonell bedring. Så vil jeg ta for meg hva sangene har bidratt til med fokus på formidling, publikum og det lokale musikkliv. Til slutt vil jeg ta for meg relevansen av sangene for musikkterapien med et fokus på den flytende overgangen mellom terapi og hverdagsliv.

Mammas fang

Tekst/Melodi: Jørgen Aasen Berget (2019c)

Vers:

*I mamma sitt fang
Så kan alt gå an
Eg gråte litte grann
Sjølv om eg e mann*

*I mamma sitt fang
Synge eg min sang
Det e et sted
Kor eg finne min fred*

Ref:

*Mamma eg fekk det ikkje te
Mamma nå komme eg te deg
Mamma det blei ikkje sånn
Som du tenkte det skulle vær*

Vers:

*I mamma sitt fang
Va eg ein gang
Etter dager og år
Relasjonen består*

Bridge:

*Eg snakke ikkje så høyt om det
Men sorgen e vel kanskje det*

Kunnskap fra sangskrivingsprosessen

« Musicking is connecting: tone with tone; person with person; place with tone with person... and so on, in a spiraling web of relationships. » (s. 139, Ansdell, 2016)

Kvaliteten på samspill

Relasjonelle perspektiver kan være nyttige for å prøve å forklare hva som skjer musikalsk og sosialt i bandsamspillet i Bart Clavier når kommunikasjonen og samspillet er godt. Perspektivene kan bidra til forklare hvordan man kan uttrykke pårørendes historier gjennom sangskrivning. Det er viktig å understreke at samspillet gjennom verbal dialog og praktisk samarbeid kan være like viktig som det musikalske samspillet og at dialog og praktisk samarbeid kan sees på som en parallell til musikken i de videre beskrivelsene. Musikk kan hjelpe oss å komme nærmere hverandre, den kan inspirere og støtte (Ansdell, 2016). Jeg har fått noen av mine beste venner gjennom musikken og musikkopplevelser, og et elementet som har gjennomsyret mine kreative prosesser i dette masterprosjektet er at de har skjedd i felleskap med andre. Ifølge Sawyer (2011a) improviserer jazzmusikere bedre i grupper og foran et publikum enn alene. Slik tenker jeg at det kan være med mitt kreative arbeid i Bart Clavier også. I psykologien ville man gjerne omtalt det som en sosial fasilitering (Zajonc, 1965). Med andre ord kan sangskrivning og diktning sammenlignes med et jazzensemble heller enn en dikter som sitter alene og skriver dikt. "Story telling is by its nature a collaborative enterprise" (Foster, 2015, s.34). Guri, Magnus og Torstein i Bart Clavier har vært de tre viktigste menneske i sangskrivingsprosessen i tillegg til meg selv i utforming og fremføring av sangene. Sangskrivingsprosessen sammen med Bart Clavier har understreket for meg at relasjonene har vært utgangspunktet for tonene (Ansdell, 2016). I sangskrivingsprosessen har fokuset vært på å bruke de ressursene vi har hatt tilgjengelige til å lage musikken.

Det er viktig å fokusere på kvaliteten i relasjonene og musiseringen i Bart Clavier. Small (2011) vektlegger at musiseringen er en sosial aktivitet som involverer mange mennesker, samtidig som det å musisere både kan ha positive og destruktive følger (McFerran & Wölfl, 2015). Gjennom beskrivelsene av hvordan sangtekstene og komposisjonen har blitt til, mener jeg å ha understreket den sosiale dimensjonen. Videre har jeg også fått frem den påvirkningen som ulike mennesker har på resultatet. Det understreker da også at den enkelte bidrar med sin individuelle påvirkning, og videre at det bidrar til at den enkelte opplever seg hørt og sett.

Det er interessant å prøve å forstå hvordan et meningsfullt samspill kan resultere i et godt samarbeid (Ansdell, 2016; Stern et al., 1998). Noe av svaret kan ligge i mikroprosesser som Stern et al. (1998) beskriver som «moments of meeting». Stern fokuserer på hva som skjer i endringsprosesser mellom omsorgsgiver og barn og sammenligner det med terapeut og klient. Endringsprosessene kan også være relevante for å forstå et godt bandsamspill. Endringsmekanismene i terapi er ikke fullt ut forstått, men for å nå et mål prøver begge parter seg frem gjennom improvisasjon (Stern et al., 1998). I samspill er det ifølge Stern noen spesielle øyeblikk han benevner som «nå-øyeblikk» som kan bli forandret til «møter». Eksempelvis kan man si at den siste bridgen på «Hold meg» som vi laget på når vi øvde på hotelrommet på Fauske oppstod gjennom et musikalsk «møte». Når begge parter følger med kan den intersubjektive konteksten mellom dem bli forandret, og endringen trenger ingen tolkning eller verbal forklaring. Det skjer noe i dialogen mellom to mennesker. «Our speech and thought is always addressed to another, and called forth by another. Dialogue prefers we over me (s.159, Ansdell, 2016).» I et møte mellom to mennesker blir man endret, i en ekte dialog kan man ikke nødvendigvis kontrollere hvor man blir ledet og ført (Ansdell, 2016). Det oppstår noe mellom mennesker som er i dialog og musikk kan være en slik dialog, «Music is like a third person in the relationship. (s.166, Ansdell, 2016)». Musikalske møter kan være overraskende og gledelige (Ansdell, 2016).

Musikken kan tilby en nærhet utover språket (Ansdell, 2016). Camilla (en av de pårørende) beskrev at musikk går «dypere inn i sjelen på en måte.» Ifølge Ansdell er en av de viktigste måtene musikken kan hjelpe mennesker det at man «blir musikk». I et bandsamspill blir man noe sammen, man smelter sammen. Ansdell (2016) skriver at musikk ikke bare fremmer relasjoner, musikk er relasjon. Når mennesker deler musikalske opplevelser er det noe av det mest intime som finnes. Det kan minne om hvordan Løgstrup (2010, 1971) beskriver at vi er koblet til hverandre og holder noe av hverandre i våre hender hele tiden. Musikken har tilatt meg å komme nær de pårørende. Kommunikasjon er en relasjonell og kroppslig aktivitet som er fremført (Ansdell, 2016). Da jeg skrev sangen «Den gode følelsen» opplevde jeg meg lettet i kroppen, og da vi fremførte sangen kommenterte bi-moderator at vi gynget. Johnson (2008) vektlegger at vi skaper mening gjennom kroppslige møter. Bevegelse er her et viktig aspekt, et aspekt som er tilstede fra livets begynnelse i mors mage. Vi benytter oss av bevegelse for å forstå verden og hvem vi er. Kroppslige møter kan skje i møte med andre individer. Menneskers ønsker og følelser kan bli direkte overført gjennom bevegelse og stemme (Malloch & Trevarthen, 2009). Malloch and Trevarthen (2009) har sett på hvordan

barn kommuniserer på en intelligent og kreativ måte fra fødsel alt, noe de har kalt for kommunikatív musikalitet.

Ruud (2008) skriver at improvisasjon kan forstås som « prosessorienterte aktiviteter hvor relasjonen mellom to eller flere personer reguleres gjennom en felles utforskning og utforming av musikalske elementer (s.17, Ruud, 2008).» I min beskrivelse av sangskrivingsprosessen har det vært en tydelig felles utforskning og utforming av musikken og det har skjedd gjennom en improvisasjon og utprøving. Improvisasjonen gir rom for felleskap og deling av tid. Det er i denne improvisasjon og i dette felleskap at jeg har opplevd flyt og glede med eksempelvis strykekvartetten (Csikszentmihalyi, 1996; Maslow, 1959; Ruud, 2008). Jeg opplevde en «fantastisk følelse» da vi spilte inn låten «Hold meg» sammen med en strykekvartett, videre opplevde jeg at «en drøm ble virkelig.» Dette kan minne om det Maslow (1959) beskriver som «høydepunktsopplevelser». Høydepunkts-opplevelser er ofte forbundet med en euforisk opplevelse knyttet til individer som aktualiserer seg selv (Maslow, 1959). Høydepunktsopplevelser innebærer for meg det å kunne gå fra en ide til en faktisk utførelse, at man ser at ideene en har kan bli til virkelighet. Høydepunktsopplevelsen er for meg noe som skjer i sammenheng med andre mennesker i felleskap og man kan dermed trekke tråder til musisering (Small, 2011).

Flytbegrepet er relevant for å beskrive et godt samspill ettersom det beskrives som å være fullt hengitt i det man gjør (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Nakamura and Csikszentmihalyi (2014) kobler dette til at aktiviteten (her sangskrivning) og samspillet i seg selv gir en indre motivasjon, snarere enn at et slutt produkt eller en ytre premie er den drivende kraften. Flyt kan også kobles til opplevelsen av å strekke seg mot akkurat vanskelige nok målsetninger, hvor man får tydelige tilbakemeldinger og kan tilpasse seg til tilbakemeldingene (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Bandsamspill for meg er en arena hvor jeg har fått mye tilbakemeldinger gjennom fremføringer fra publikum og media. Bandsamspillet blir for meg et sted for vekst hvor man gjennom flyt kan strekke seg til neste utviklingstrinn (Vygotsky, 2004, 1967). Vygotsky (2004, 1967) skriver om forskjellen mellom det å reprodusere noe man allerede har lært og det å kreativt skape noe nytt som ikke tidligere har eksistert, nyskaping i vårt samfunn kommer ut fra kreativitet. Det er interessant å koble dette oppimot Vygotsky (1967) sin forståelse av lek som stedet hvor barn lærer og utvikler blant annet sosiale ferdigheter og språk. Bandsamspillet kan kanskje sammenlignes med barnets lek, hvor man gjennom improvisasjon og utfordringer kan strekke seg lengre. Det skjer en læring i samspillet gjennom takt og tone.

Egenomsorg og sårbarhet

For meg er bandsamspill ytterst betydningsfullt og har gitt meg «økte handlemuligheter» (Ruud, 1997). Dette i form av at jeg får lov til å skape musikk sammen med andre, jeg får en positiv rolle og jeg får en rekke nye bekjenskaper. Jeg tror at det å skrive sanger og å spille musikk sammen med andre mennesker i en årrekke har gitt meg bedre helse slik jeg har beskrevet det til nå. Rolvsjord (2004) skriver at god musikkterapi bør være myndiggjørende for både klient og terapeut. I likhet med Rolvsjord (2004) har jeg opplevd dette prosjektet myndiggjørende som forsker. Samtidig tror og håper jeg at prosjektet kan være myndiggjørende for de pårørende som deltok ved dialog og ved å bli sett og hørt gjennom musikk. Prosjektet kan og ha en samfunnsmessig påvirkning (Madsen, 2010) gjennom at vi har hatt konserter og at prosjektet har blitt omtalt i Bergens Tidende, Bergensmagasinet og i riksdekkenderadio via Norsk på Norsk. Som tidligere nevnt definerer Verdens helseorganisasjon helse som mer enn fravær av sykdom (WHO, 1946). Man kan si at Bart Clavier blir et helsebringende felleskap hvor vi bedriver musisering (Small, 2011) og hjelper hverandre med å få et bedre liv.

Å spille musikk i band har for meg fungert som en form for egenomsorg (Trondalen, 2016). Jeg beskriver i sangskrivingsprosessen at jeg ble sliten etter fremføring for de pårørende noe jeg tenker kan ha sammenheng med at det er krevende å gi av seg selv i møte med mennesker som har utfordrende historier. Det kan minne om begrepet «compassion fatigue» som innebærer at det er en kostnad knyttet til å bry seg, vise empati og være emosjonelt investert i et annet menneske (Figley, 2002). Egenomsorg innebærer å ta vare på seg selv slik at man kan ta vare på andre; det kan innebærer å arbeide med både styrker og svakheter (Trondalen, 2016). I likhet med Turner (2017) har dette masterprosjektet gitt meg mulighet til å utforske og kombinere flere ulike roller og identiteter som kliniker, musiker, forsker og aktivist. Jeg tenker at de ulike rollene kan informere hverandre. For å forebygge utbrenthet er det viktig å kjenne sine behov og ressurser i livet, et fokus på egenomsorg i bred forstand. “ No one can generate a performance alone; the performers have to rely on the group and on the audience to collectively generate the emergent performance (s. 231, Sawyer, 2011b).” Fremføringer har vært med å gi meg en sosial kapital (Putnam, 2001). Det er med å gi meg en kreativ og positiv rolle som menneske. Med andre ord er fremføringer og musisering nært koblet sammen til et sosialt nettverk. Etter fremføringen kjente jeg at jeg ble sliten, noe som kan bety at det er en emosjonellkostnad knyttet til å arbeide med krevende historier og musikk.

Å dele musikkpreferanser og egen musikk innebærer å være sårbar og gi av seg selv (Rolvjord, 2007). Brunstad (2017) skriver om samspill og sårbarhet:

«Det å være sanselig til stede innebærer å være sårbar. Menneskets sanseapparat er kroppens mykeste deler. Øynene, tungen, huden er alle sårbare deler av kroppen. Det å være sanselig til stede er derfor å blottstille noe av seg selv. I samspillet med andre mennesker og situasjoner spiller sansene våre en vesentlig rolle. Gjennom at vi åpner sansene våre, og dermed blottstiller dem, kan vi bedre forstå og oppfatte andre mennesker og den situasjonen vi er i. (...) Prisen for samhandling er da at vi er sårbare. Vi må stå frem med noe av oss selv.» (s.100, Brunstad, 2017)

Sårbarheten, risikoen og avhengigheten i samspill med andre mennesker kan minne om det Løgstrup (2010, 1971) omtaler i boken «Den etiske fordring». Selv kjente jeg på en frykt for avvisning av musikken min i møte med jazzpianolæreren. Dette kan ha sammenheng med at jazzpianolæreren er ekspert på skalaer og akkordprogresjoner. Samtidig reflekterer dette sårbarheten i samspill (Brunstad, 2017; Løgstrup, 2010, 1971; Rolvsjord, 2007). Når vi fremførte sangene for de pårørende så måtte jeg «stå frem med noe» av meg selv og være «sanselig til stede» og da legger jeg noe av mitt liv i den andres hender (Brunstad, 2017; Løgstrup, 2010, 1971). Jeg delte noe av min kreativitet, mine evner og mine følelser, som innebærer å være sårbar (Rolvjord, 2007). Dette ble også tydelig når jeg vurderte om jeg skulle ha på meg en sløyfe eller ei under fremføringen for de pårørende. Jeg fremfører ikke bare musikken, men også meg selv.

Innspilling og intertekstualitet

Gjennom å spille inn musikk og gjøre den tilgjengelig kan man tillate andre å bruke denne musikken gjennom strømmetjenester, og slik la den bli en del av deres liv. Kvaliteten på samspillet påvirker også hvordan en innspilling låter. Eksempelvis er nesten alle instrumentene på innspillingen av «Hold meg» tatt i et opptak. Jeg husker at vi prøvde å ta vokalsporet på nytt, men det ble ikke det samme. I innspillingsverden sier man gjerne at det er noe spesielt som skjer med «live» innspillinger og at det er litt som om det oppstår et «tredje» instrument. Tredjehet er et begrep som er hentet fra den psykodynamiske tradisjon som omhandler mellom menneskelig samspill og kan forstås som « (...) måter å være sammen på som lar oss stå i kontakt med hverandre og fremforhandle mening. Det er en sjelfull metafor for det psykiske rommet som oppstår gjennom intersubjektiv undring, både inne i oss og mellom oss, intrapsykisk så vel som interpersonlig (s.928, Veseth & Moltu, 2006).» Det oppstår noe mellom alle instrumentene som spiller live, noe som oppleves vanskeligere å få til om man tar det lag på lag. Vokalen som finnes på den endelige innspillingen er intens og man

kan høre pustelyder. Dette kan tenkes å være noe som bidrar til en slik tredjehet, ved at sangen og musikerne blir mer levende for dem som hører på.

Skarpeid (2009) har sett på betydningen av daglig musikklytting for unge jenter i barne- og ungdomspsykiatrien. Hun trekker frem at daglig musikkbruk kan forstås som en ressurs for egenmestring. Skarpeid (2009) bygger sitt teoretiske ståsted på Rolvsjord (2010) sin ressursorienterte tilnærming til musikk og musikkterapi. I tråd med dette argumenterer Sloboda and O'Neill (2001) for at daglig musikkbruk kan fungere som en selvterapi ved å bryte negative spiraler ved depresjon. Innenfor den positive psykologien omtaler man dette som «Broaden-and-build» teorien (Fredrickson, 2001) hvor positive emosjoner åpner opp menneskers handlings- og tankemuligheter. Forhåpentligvis kan sangene vi har spilt inn basert på de pårørendes erfaringer være tilgjengelige for å kunne brukes av andre.

All musikk som blir laget vil inneholde referanser til andre tekster og melodier, et begrepet som Moore (2013) beskriver som intertekstualitet. Eksempelvis har en anmelder i Bergensmagasinet sammenlignet Bart Clavier med Bo Kaspers Orkester (Hafskor, 2019a, 2019b) og Ragnhild (en av de pårørende) opplevde at sangen «Den gode følelsen» gav henne «en sånn Bjørn Eidsvåg følelse.» Intertekstualitet er en måte vi skaper mening av nye sanger vi hører. Jeg var inspirert av låten «Eleanor Rigby» (McCartney & Lennon, 1966) av Beatles når Magnus skrev strykearrangementet til «Hold meg». Med andre ord blir musikken tolket i lys av tidligere musikk og andre musikalske referanser. Når jeg selv har skrevet sanger og musikk er det også skrevet med utgangspunkt i hva jeg har lyttet til gjennom livet.

Kunnskap om det å være pårørende

De pårørende opplevde seg sett og hørt etter musikkfremføringen, de ble minnet om musikkbruk i hverdagen. Hvordan vi forstår psykiske plager og bedring har implikasjoner for hvordan vi møter klienter og pårørende (Veseth, 2014). Forståelsen av bedring inkluderer at vi forstår betydningen av at klienter og pårørende engasjerer seg i meningsfulle aktiviteter som musikk og kunst (Edwards, 2015) De pårørende jeg intervjuet opplevde at sangene «Den gode følelsen» og «Hold meg» gav dem følelser og et kunstnerisk inntrykk. Sangene minnet dem på bruk av musikk i hverdagen og om relasjonen til «sønnen». Jeg skal nå drøfte opplevelsen av å bli sett og hørt og bruk av musikk i hverdagen. En opplevelse av å bli sett og hørt gjennom musikk kan bli sett på som en kroppslig kunnskap (Nelson, 2006). Eksempelvis sa Ragnhild «Du hadde en veldig god stemme til sangen, særlig de første ordene som kom. Da kjente jeg sånn «Ahh», og jeg har lært at pusten er viktig. (..)» Denne «Ahh» tolker jeg som kroppslig kunnskap.

Å bli sett og hørt

Sanger kan gjøre at man opplever seg forstått. Ansdell (2016) skriver om hvordan relasjonen til musikk kan være som relasjonen til et annet menneske. Camilla opplevde at hun vanligvis ikke blir sett. Anette var overrasket over at jeg speilet hennes opplevelse av å være en pårørende på en god måte. Pårørende opplever gjerne at de ikke blir sett og hørt av helsevesenet, de kan oppleve møte med helsevesenet som negativt (Førde et al., 2016; Weimand, 2012). Det er viktig for pårørende å bli anerkjent som en ressurs fra helsevesenet (Skundberg 2015), samtidig som det er viktig å kunne se pårørende som en gruppe med behov for omsorg, støtte, veiledning og avlastning (Kristoffersen, 2002). Person og familiesentrerte perspektiv kan da være et bidrag for å styrke relasjonen mellom pårørende og pasienter (Skundberg 2015). Som nevnt innledningsvis så har familien ifølge FNs menneskerettigheter krav på samfunnets og statens beskyttelse (FN, 1948). Familier fungerer ulikt og har ulik evne til å være fleksible og samarbeide (Beavers & Hampson, 2000). Et familietiltak bør fokusere på å øke det sosiale nettverket til dem som har vansker (Magliano et al., 1998). Søsken er ofte en viktig del av nettverket til den som har utfordringer med sin psykisk helse (Kristoffersen, 2002). Familieintervensjoner kan være med på å øke pårørende sin opplevelse og fornøydhet med helsevesenet samt deres livskvalitet. I en tid hvor flere mennesker blir isolert og sittende alene kan dette være viktig for opprettholdelsen av sosial kontakt (Putnam, 2001). «Weakened social capital is manifest in the things that have vanished almost unnoticed – neighborhood parties and get-togethers with friends, the unreflective kindness of strangers, the shared pursuit of the public good rather than a solitary quest.” Det er spennende å tenke over hvordan sangskrivningen relaterer til de pårørendes opplevelse av å bli sett og hørt som en ressurs. Mitt arbeid er relevant for familiene ettersom jeg har skrevet og fremført til mødre og på den måten er jeg med å berører en nær relasjon til mennesker med alvorlige psykiske lidelser. I dette ligger det også en politisk dimensjon; å anse og benytte de pårørende som en ressurs i å bedre helsen til menneskene med alvorlige psykiske lidelser. Alle mennesker har behov for å bli hørt og tatt alvorlig. Å inkludere og ta de pårørende på alvor vil også bidra til å forebygge, og kanskje også bedre, de pårørendes psykiske helse. « For many people, involvement in music can be among the most powerful and potentially transforming experiences in their lives (s. 62, Clarke, DeNora, & Vuoskoski, 2015).”

Musikk og hverdagsliv

Musikk i hverdagen brukes for å flyttes fokus og få en annen stemning eller et annet humør. DeNora (2000) intervjuet 52 kvinner fra 18 til 77 år om deres musikkbruk i

hverdagslivet. Her virket det som om mange hadde en bevissthet rundt hvilken musikk de trengte å høre i gitte situasjoner. Dette minner om hvordan flere av mine deltakere aktivt bruker musikk i sin hverdag. Det utgjør ifølge DeNora (2000) en type selvivaretagelse. I likhet med dem jeg intervjuet virket det som om deltakerne i DeNoras studie hadde en kunnskap knyttet til selvregulering og hvilken musikk de valgte å lytte til, dette kan anses som en type kroppslig kunnskap. I mine gruppeintervjuer fortalte eksempelvis Camilla i at låten «Hold meg» var en sang som hun kunne høre på alene. «Det hender at jeg tenker nå kjører jeg herfra til derfra også bare griner jeg (...) Grunnen til at «Hold meg» er en grinesang er at den traff en eller annen nerve i meg.» DeNora (2000) forteller om hvordan musikk kan bli brukt som en katalysator eller et «transportmiddel» for å bevege seg mot følelser, ønsker eller handlinger. Eksempelvis nevnte noen av mine deltakere hvordan de tenkte at låten «Den gode følelsen» ville være fin å høre på om morgenen for å huske alle de gode tingene i hverdagen. Bruk av musikk var viktig for å mestre maktesløsheten de pårørende kunne kjenne på. For flere av deltakerne var radioen redningen for å regulere følelsene sine.

Relasjonell bedring

Håp, myndiggjøring og identitet er alle relasjonelle prosesser (Price-Robertson, Obradovic, & Morgan, 2017; Tew et al., 2012). Løgstrup (2010, 1971) beskriver oss som avhengige av hverandre. Dette er noe kjernen i sangen «Mammas fang» og i det de pårørende omtalte i det fjerde temaet fra intervjuene «Sangene minnet om relasjonen til min «sønn».» Sangen «Mammas fang» har aldri blitt fremført for de pårørende som ble intervjuet. Jeg har skrevet sangen ut fra perspektivet til en sønn som ikke strekker til. Det er en sårbarhet knyttet til at et barn ikke har oppnådd de samme «milepælene» som andre. Tematikken i sangen understreker hvordan vi er avhengige av hverandre og «mammass fang» for å finne hvile, trygghet og for å kunne utforske verden. Det kan skapes et kunstig skille mellom den ytre og den indre verden, hvor det må skje en indre bedring før den ytre bedring skal skje. Det kan ha blitt et overdrevet fokus på den «indre helbredelse» (Price-Robertson et al., 2017) Madsen (2014) stiller seg kritisk til hvorfor mennesker skal søke innover i stedet for utover når de opplever livet som vanskelig. Her kan man jo tenke at musisering i samarbeid med andre både bidrar til et innovervendt fokus, ved at musikken og arbeidet med musikken treffer noe inni en selv, samtidig som det bidrar til et utovervendt fokus i det at en samarbeider og opplever musisering sammen med andre. Topor et al. (2006) fant at relasjoner spiller en viktig rolle i bedring, og at relasjonene ikke er avhengig av hjelperens utdanning. Det er viktig at man har mennesker i sitt liv man kan «regne med» og som kan bære håpet en kan trenge som klient

når livet er vanskelig. Det er viktig at man arbeider med familier og samfunn (Tew et al., 2012) ettersom mennesker er avhengige av hverandre (Løgstrup, 2010, 1971). Ifølge Hendryx, Green, and Perrin (2009) har størrelse på ens sosiale nettverk og engasjement i aktiviteter sammenheng med bedring. Det var da ikke så viktig akkurat hvilke aktiviteter man drev med, men snarere at man er aktiv. Ansdell and DeNora (2016) har beskrevet betydningen av en kafe som et møtepunkt for musikk og helse og de komplekse sosiale interaksjonene som kan skje. «Supporting the development of positive relationships is supporting recovery, because it connects people to their social worlds (s.455, Tew et al., 2012).”

Det er viktig å se pårørende som er ressurs og ekspert på sine barn (Nordby, Kjøsberg, & Hummelvoll, 2010), samtidig som man ikke gir pårørende for mye ansvar. Ifølge Nordby et al. (2010) så understreker pårørende innen psykisk helsevern viktigheten av at helsevesenet hjelper dem å løfte frem håpet i alle situasjoner. Samarbeid med pårørende avgjørende for å få til et vellykket hjelpetilbud for klienter og pårørende. Både pårørende og helsearbeider understreket viktigheten av å ha et godt møte ved å dele informasjon, gi rettleiding og støtte pårørende samt å ta opp eksistensielle tema (Nordby et al., 2010). Dette kan eksempelvis skje gjennom arbeid med musikk, slik som jeg i dette prosjektet har gjort. Pårørende bør bli inkludert fra første kontakt med klienten og å ta initiativ og organisere kontakten er ansvaret til helsepersonell (Nordby et al., 2010).

Hva sangene har bidratt til

Jeg har skrevet sangene med tanke på pårørende som publikum, men gjennom sangskrivingsprosessen og formidlingen har jeg blitt bevisst på at jeg har et større publikum. Det lokale musikklivet er viktig i mange menneskers dagligliv og jeg ønsker å se nærmere på dette.

Formidling og publikum

Målgruppen til den kunstbaserte forskningen er ofte mer variert og omfattende enn for kvantitativ og kvalitativ forskning. Ifølge Barone and Eisner (2011) skal kunstbasert forskning fungere både som kunst og forskning for at den skal være vellykket på begge områder. Det innebærer gjerne at den gir oss et nytt blikk på verden. Det er flere teoretikere som har vært kritiske til at akademikere skriver for et for smalt publikum (Agger, 1990; Barone & Eisner, 2011), hvor hovedmålet kan bli egen karrierestige. Sangene som har blitt skrevet med tanke på de pårørende innen psykisk helsevern som publikum. Samtidig så har vi

med dette prosjektet hatt et større publikum i form av venner, bekjente, akademikere, anmeldere og den allmenne befolkningen som lytter til musikk. Til slutt har vi deg som leser denne oppgaven som får både følge prosessen og musikken. De ulike målgruppene vil ha ulik forståelse og opplevelse av musikken.

Å formidle til et større publikum er ikke nødvendigvis en enkel oppgave. Meningen bak et kunstverk kan bli forvridt og informasjon kan mistes, men hvis man ønsker å få inspirasjon til hvordan man kan formidle et prosjekt til en større masse kan det være nyttig å se til kunstformidling for øvrig (Barone & Eisner, 2011). Samtidig er det en frihet i at alle mennesker kan tolke kunst på sin måte, kunsten gir kanskje større rom for personlig tolkning enn en artikkel. Det er ulike faktorer som påvirker formidlingen av et prosjekt, som for eksempel lokale og stemning. Nå i dag er elektronisk media viktig for formidling av kunst som filmer, videoer og foto (Barone & Eisner, 2011). Kunst er ikke bare behagelig men kan sette i gang diskusjon og uenigheter, kunst kan fungerer som aktivisme. En av de pårørende Anette synes setningen «han var min største glede men har blitt min største sorg» i sangen «Hold meg» var provoserende. Dette kan åpne opp for nye refleksjoner og tanker. Sangene kan også fungere ved å rette søkelyset mot pårørende innen psykisk helsevern som gruppe, noe som kan minne om det Krüger (2012) har gjort i sitt arbeid «Kom Nærmere» med barn i en barnevernkontekst. Jeg tenker at prosjektet kan være med å løfte frem perspektivet på å forstå pårørende og psykisk helse som et relasjonelt fenomen, snarere enn et individuelt fenomen. Det er også politisk et aspekt ved dette: å si at en sang kan være en «akademisk publikasjon».

Det lokale musikkliv

Finnegan (1989/2007) skriver i sin bok om musikkbruk gjennom livsløpet. Hun har gjennomført en etnografisk studie i en liten engelsk by hvor hun har tatt for seg det lokale musikkmiljøet. Finnegan (1989/2007) skriver at det er det lokale musikklivet som er med på å opprettholde vår kulturelle arv. Man kan ofte glemme arbeidet og nettverkene som er involvert i en slik aktivitet. Dette ble tydelig for meg i prosessen med å skrive og spille inn låter og hvor mange mennesker som ble involvert i en slik prosess. Det kan gjerne være et mindretall som er direkte involvert i å spille instrumentene, samtidig som en rekke mennesker som deltar i den sosiale strukturen og samfunnet. I prosessen med å skrive musikk og dele musikk har dette blitt tydelig for meg. Med andre ord kan man si at det lokale musikkliv har verdi og spiller en rolle i sammenheng med folkehelse. På denne måten tangerer det mot samfunnsmusikkterapien (Stige & Aarø, 2011). Ifølge Finnegan (1989/2007) er det slik at det

lokale musikkliv har fått begrenset med oppmerksomhet ettersom man kan tenke at noe musikk er bedre eller mer verdifull enn annen musikk. Det er de «profesjonelle» som har fått monopol på musikken, Finnegan tenker snarere at det er et kontinuum mellom profesjonelle og amatører. Hun skriver at det heller finnes ulike musikalske verdener hvor ikke en er bedre enn andre.

Relevans for musikkterapi

Det er en flytende overgang mellom hverdagslig bruk av musikk og terapeutisk bruk av musikk, eksemplifisert med at mennesker kan bruke sanger til å regulere følelser, uten at dette skjer i rammene av terapi. Musikkterapien innebærer å hjelpe mennesker til å utvikle sine ressurser gjennom musikkaktiviteter (Ruud, 1980). Sangene jeg har skrevet er relevante for fagfeltet musikkterapi ved at de belyser sammenhengen mellom hverdagsliv, helse og musikk. «Musikkterapien må aldri bli noen erstatning for den daglige bruk av sang og spill vi alle kan utføre sammen med andre mennesker (s. 117, Ruud, 1980).»

Sammenhengen mellom musikk og hverdagslivet ble et tema som både gikk igjen i mine egne og i de pårørendes opplevelser. Låten “Den gode følelsen” omhandler de små hverdagsgledene. Viktigheten av musikk i hverdagen er i overensstemmelse med tidligere forskning (Ansdell, 2016; Becker, 1982; DeNora, 2000; Finnegan, 1989/2007; Frith, 2002). Viktigheten av gleder i hverdagen har blitt diskutert utover musikkterapilitteraturen (Berget, 2017 ; Davidson & Johnson, 2013). En av de pårørende, Ragnhild, nevnte hvordan hun bruker musikken i hverdagen; «I hverdagen flykter jeg inn i musikken, jeg tar en fripause». Det er nettopp denne fripausen som kan fungere så bra som en hverdagsglede.

Ifølge Finnegan (1989/2007) skaper musikk viktige ruter gjennom livet og folk engasjerer seg i musikalske nettverk. Studiet hennes kan være relevant for å se på verdien av at folk engasjerer seg i bandsamspill som eksempelvis Bart Clavier. “Many of the musical organizations noted in the 1980s still in one way or another function today, with their continually renewing cycles of members and innovations, not at least the larger-scale and more formalized associations like the brass bands, operatic societies, classical orchestras, and the leading country and western club (s. xii, Finnegan, 1989/2007)”.

Man kan undervurdere verdien av de hverdagslige og lokale musikalske aktivitetene i de store akademiske og politiske sirkler. « It is the everyday and normal which frames and helps define the special (s.3, Sloboda & O’Neill, 2001)». Man kan basert på dette si at det er like verdifullt å undersøke og forsøke å forstå amatører som profesjonelle aktører (Finnegan, 1989/2007). Alle som engasjerer seg i det lokale musikklivet har en usynlig verdi som man

ofte ikke ser eller setter pris på. Jamfør dette kan man si at de pårørendes opplevelser og tanker rundt musikk har like stor verdi som profesjonelle musikeres opplevelser. Samtidig var det ikke alle deltakerne som kjente seg igjen i bruken av musikk i hverdagen. Anette uttrykte at hun fant sin ro i møte med mennesker og ikke gjennom musikken.

Klienter kan kjenne på en frykt for avvisning og en sårbarhet i musikkterapi slik som jeg kjente i møte med jazzpianolæren min. I musikkterapien har man fokus på det å sette pasienten i førersetet (Solli, 2012) og å myndiggjøre klienter (Rolvsvjord, 2010). Samtidig møter en klient en terapeut som har en lang utdanning innen et fagfelt. Aasgaard (2002) skriver at hans klienter noen ganger kunne bli skuffet når samspillet ble kalt for musikkterapi og at han derfor valgte å ikke kalle det musikkterapi for å komme i møte med klienten. Jeg undres over det å balansere makten og ekspertisen som man sitter på som terapeut og samtidig være imøtekommende ovenfor klienter.

Styrker og svakheter

Jeg har intervjuet fire pårørende fra Landsforeningen for pårørende innen psykisk helsevern (LPP) på Vestlandet. Deltakerne i intervjuene er bundet av kontekst og setting. Hadde jeg intervjuet flere pårørende om musikken kunne jeg fått andre synspunkter og opplevelser, samtidig som man kan hevde at de trekker fram en del allmenngyldige følelser og erfaringer.

Alle deltakerne som deltok i intervjuene var mødre til barn med alvorlige psykiske lidelser. Jeg var i dialog med noen menn vedrørende deres eventuelle deltakelse, uten suksess. Dette gjør at gruppen som deltok i dette prosjektet ikke kan sies å være helt representativ for den store gruppen pårørende som både inkluderer mødre, fedre, søsken og andre. Samtidig kan man også undres på hvorfor det er slik at ingen menn stilte opp. Kan det være slik at mødre opplever et større lidelsestrykk? Man kan videre spørre om det er forskjeller mellom menn og kvinner med tanke på å uttrykke følelser. Samtidig er det nok like interessant å utforske under hvilke omstendigheter menn og kvinner uttrykker seg ulikt (Fischer, 2000). Dette er fordi sosiale situasjoner og sammenhenger kan ha stor påvirkning i forhold til kjønnsroller og adferd.

Alle mødrene som deltok hadde vestlig og etnisk norsk opprinnelse som igjen gir et vestlig perspektiv (Berget, 2017). Videre kan man også stille spørsmål ved om de pårørende som stilte på intervju er mer ressurssterke enn dem som ikke gjorde det. Det kan være problematisk å uten videre bruke kunnskapen i denne oppgaven på en større og mer inhomogen gruppe. Dette gir igjen en mulig begrenset overføringsverdi til større grupper

pårørende fra andre kulturer. I tillegg hadde noen av mødrene jeg intervjuet møtt hverandre tidligere. Man kan stille spørsmål ved om dette påvirket tankene og de tingene som ble sagt og ikke sagt i gruppeintervjuene. Ifølge Halkier (2010) kan en av svakhetene ved fokusgruppeintervjuet, som jeg har benyttet meg av i dette prosjektet, være at man kan fremme noen synspunkter og dempe andre. Jeg tenker at dette særlig kan være en utfordring når noen deltakere har bedre kjennskap til hverandre fra før enn andre. Dette kan medføre at ikke alle sider ved en sak blir like godt representert.

Det er viktig å understreke at jeg ikke kan fortelle den fulle historien til de pårørende, det kan de kun gjøre selv. Med andre ord blir sangene min en tolkning av deres opplevelser og erfaringer. Med tanke på videre arbeid med prosjektet ville det vært spennende å reise rundt med Bart Clavier og gjøre ulike prosjekter med pårørende som omhandler musikk og sangskrivning. Å arbeide mer med inkludering og sosialt engasjement er viktig for psykisk helse (Stige & Aarø, 2011). Gjennom prosjektet mitt har jeg erfart at musisering har en verdi i form av arbeid med kroppslig kunnskap, musiseringen kan tillate at man tar del i et samfunn og er aktiv. På basis av dette kan man si at det er viktig å fremme verdien av den lokale musiseringen og bandsamspill på et politisk nivå (Finnegan, 1989/2007).



Bilde 7: Albumcover. Design: Studioboi

7. Konklusjon

Jeg sitter på en lesesal våren 2019. En reise nærmer seg slutten. Gjennom denne masteroppgaven har jeg hatt mulighet til å gå i detalj beskrive en sangskrivingsprosess fra ide til utgivelse. I studiet har jeg benyttet kunstbasert forskning som metodisk rammeverk for å skrive to sanger. Kunstbasert forskning er en tilnærming som passer for dem som er interesserte i dybdeforståelse, dialog og refleksjon gjennom kunsten (Ledger & Edwards, 2011).

Sangene har blitt utgitt på albumet «Musikk for lysegrå hverdager» (Se bilde 7). Sangskrivingsprosessen har vært utforsket sammen med bandet Bart Clavier ved bruk av logg som har bestått av bilder, lydopptak og tekst. Videre har fire pårørende blitt invitert til en fremføring av sangene «Hold meg» og «Den gode følelsen.» I etterkant av fremføringen har det blitt gjennomført to fokusgruppeintervjuer hvor deltakerne har fått dele sine tanker om sangene. For meg har dette vært en kontinuerlig læringsprosess både i form av å skrive sanger på en slik måte. Gjennom tematisk analyse har jeg kommet frem til fire temaer som oppsummerer funnene mine: (1) Sangene gav følelser, (2) Sangene gav et kunstnerisk inntrykk, (3) Sangene minnet om bruk av musikk i hverdagen (4) Sangene minnet om relasjonen til «sønnen». Som en del av analysen skrev jeg en tredje sang «Mammas fang» for å reflektere over det fjerde temaet. Forskningstilnærmingen har tillatt en utforskning av epistemologiske og fenomenologiske perspektiver på hvordan sanger og sangskrivning kan bidra til måter å forstå og relatere til pårørende. Studiet understreker hvordan sanger, hverdagslivet, helse og musikkterapi er mangefasettert og uløselig bundet til hverandre.

Jeg har funnet at pårørendes historier kan bearbeides og uttrykkes gjennom en sangskrivingsprosess sammen med et band, men at det er avgjørende at man er i en kontinuerlig dialog med de pårørende om deres opplevelser og tanker knyttet til sangene. Jeg har brukt min egen kropp og min egen stemme som utgangspunkt for å skrive, formidle og synge musikk. Sangskrivning er en kroppslig aktivitet og det er kunnskapen knyttet til denne praksisen og aktiviteten som jeg har prøvd å formidle gjennom denne oppgaven og gjennom refleksjonene til de pårørende (Nelson, 2006). De pårørendes erfaringer knyttet til bruk av musikk i hverdagen er i tråd med det som DeNora (2000) har uttrykt, nemlig at musikk kan brukes som en hverdagsressurs og at det er en flytende overgang mellom hverdag og terapi.

Jeg ønsker å avslutte med å trekke frem en linje fra Donne (1974) sitt dikt som jeg startet etikkdelen i oppgaven med, en linje som gjelder for musikere så vel som for pårørende:

« No man is an island entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main. »

8. Referanser

- Aasgaard, T. (2002). Song creations by children with cancer. *Process and meaning*.
- Agger, B. (1990). *The decline of discourse: reading, writing, and resistance in postmodern capitalism*: Taylor & Francis.
- Ansdell, G. (2016). *How music helps in music therapy and everyday life*: Routledge.
- Ansdell, G., & DeNora, T. (2016). *Musical pathways in recovery: Community music therapy and mental wellbeing*: Routledge.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Askheim, O. P., & Bengt, S. (2007). *Empowerment i teori og praksis* Oslo: Gyldendal.
- Baker, F. (2016). *Therapeutic songwriting: Developments in theory, methods, and practice*: Springer.
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2008). Therapeutic Songwriting in Music Therapy: Part I: Who Are the Therapists, Who Are the Clients, and Why Is Songwriting Used? *Nordic Journal of Music Therapy*, 17(2), 105-123.
- Barone, T., & Eisner, E. W. (2011). *Arts based research*: Sage.
- Beavers, R., & Hampson, R. B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 128-143.
- Becker, H. S. (1982). *Art worlds*: Univ of California Press.
- Berget, J. A. (2017). *Mellom maktesløshet og mestring: En kvalitativ studie av pårørendes perspektiv på god psykisk helse* (The University of Bergen).
- Berget, J. A. (2017). *Mellom maktesløshet og mestring: En kvalitativ studie av pårørendes perspektiv på god psykisk helse* Hovedoppgave, Det psykologiske fakultet, Universitet i Bergen, Bergen.
- Berget, J. A. (2019a). Den gode følelsen, *Musikk for lysegrå hverdager*. Retrieved from https://open.spotify.com/track/2TNQVT6pxTSexjQIIsOqDx?si=w5t2xWAqTX64p8LEfN_w2w
- Berget, J. A. (2019b). Hold meg, *Musikk for lysegrå hverdager*. Retrieved from <https://open.spotify.com/track/7oabjMwQwZE21Hc8P8KPEd?si=x24lqmyORXuUP6U5nMIPjg>

- Berget, J. A. (2019c). Mammas fang, *Musikk for lysegrå hverdager*. Retrieved from <https://open.spotify.com/track/7uyMiXFg0bxF7iV0yTvVyyv?si=Nf4qAQpwT6-n-IINI-3E9Q>
- Bird, V., Premkumar, P., Kendall, T., Whittington, C., Mitchell, J., & Kuipers, E. (2010). Early intervention services, cognitive-behavioural therapy and family intervention in early psychosis: systematic review. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 350-356.
- Bjørkvold, J.-R. (1989). *Det musiske menneske: barnet og sangen, lek og læring gjennom livets faser*: Freidig.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist*, 32(7), 513.
- Brunstad, P. O. (2017). *Beslutningsvegring: et ledelsesproblem*: Gyldendal akademisk.
- Bruscia, K. E. (1998). *Dynamics of music psychotherapy*: Barcelona publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Clarke, E., DeNora, T., & Vuoskoski, J. (2015). Music, empathy and cultural understanding. *Physics of life reviews*, 15, 61-88.
- Clavier, B. (2018). Biografi. Retrieved from <http://bartclavier.com/#biografi>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention.
- Davidson, L. (2017). "Passion, Lament, Glory": Baroque Music and Modern Social Justice Resonances. Paper presented at the Voices: A world forum for music therapy.
- Davidson, L., & Johnson, A. (2013). It's the little things that count: Rebuilding a sense of self in schizophrenia. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10(3), 258-263.
- Davidson, L., & Roe, D. (2007). Recovery from versus recovery in serious mental illness: One strategy for lessening confusion plaguing recovery. *Journal of Mental Health*, 16(4), 459-470.
- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(3), 91.
- Demyttenaere, K., Bruffaerts, R., Posada-Villa, J., Gasquet, I., Kovess, V., Lepine, J., . . . Morosini, P. (2004). Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Jama*, 291(21), 2581-2590.

- DeNora, T. (2000). *Music as a technology of the self Music in everyday life*: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2007). Health and music in everyday life—A theory of practice. *Psyke & Logos*, 28(1), 17.
- Donne, J. (1974). *The complete English poems* (Vol. 24): Penguin UK.
- Edwards, J. (2012). We need to talk about epistemology: Orientations, meaning, and interpretation within music therapy research. *Journal of Music Therapy*, 49(4), 372-394.
- Edwards, J. (2015). Getting messy: Playing, and engaging the creative, within research inquiry. *Journal of Music Therapy*.
- Eisner, E. (2006). Does arts-based research have a future? Inaugural lecture for the first European conference on arts-based research Belfast, Northern Ireland, June 2005. *Studies in art education*, 48(1), 9-18.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Finley, S. (2018). Critical arts-based inquiry. *The SAGE handbook of qualitative research*, 435-450.
- Finnegan, R. (1989/2007). *The hidden musicians: Music-making in an English town*: Wesleyan University Press.
- Fischer, A. (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*: Cambridge University Press.
- FN. (1948). Verdenserklæring for menneskerettigheter.
- Førde, R., Norvoll, R., Hem, M. H., & Pedersen, R. (2016). Next of kin's experiences of involvement during involuntary hospitalisation and coercion. *BMC medical ethics*, 17(1), 76.
- Foster, V. (2015). *Collaborative arts-based research for social justice*: Routledge.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Frith, S. (2002). Music and everyday life. *Critical Quarterly*, 44(1), 35-48.
- Gilbertson, S. (2015). In visible hands: The matter and making of music therapy. *Journal of Music Therapy*, 52(4), 487-514.
- Hafskor, M. F. (2019a). FLORLETT JAZZPOP, *Bergensmagasinet*.

- Hafskor, M. F. (2019b). VÅRLETT TRØSTESANG FRA BART CLAVIER, *Bergensmagasinet*. Retrieved from <https://bergensmagasinet.no/aktuelt/varlett-trostesang-fra-bart-clavier/>
- Halkier, B. (2010). Fokusgrupper: Gyldendal Akademisk: Oslo.
- Hendryx, M., Green, C. A., & Perrin, N. A. (2009). Social support, activities, and recovery from serious mental illness: STARS study findings. *The journal of behavioral health services & research*, 36(3), 320-329.
- Hurlen, L. (2019). – Det siste man glemmer er musikken man hørte på som barn, *Studvest*. Retrieved from <https://www.studvest.no/det-siste-man-glemmer-er-musikken-man-horte-pa-som-barn/>
- Ingstad, K. (2013). *Sosiologi i sykepleie og helsearbeid*: Gyldendal akademisk.
- Janesick, V. J. (2001). Intuition and creativity: A pas de deux for qualitative researchers. *Qualitative inquiry*, 7(5), 531-540.
- Johnson, M. (2008). *The meaning of the body: Aesthetics of human understanding*: University of Chicago Press.
- Kristoffersen, K. (2002). Om å være søsken til mennesker med langvarig og alvorlig psykisk lidelse. In B. S. Brinchmann (Ed.), *Bære hverandres byrder: Pårørende i sykepleien*: Fagbokforl.
- Krüger, V. (2012). Musikk-Fortelling-Fellesskap. En kvalitativ undersøkelse av ungdommers perspektiver på deltagelse i samfunnsmusikkterapeutisk praksis i barnevernsarbeid.
- Lai, L. (2014). *Makt og påvirkningskraft: hvordan få gjennomslag på jobben*: Cappelen Damm Akademisk.
- Larsen, A. (2018). Det er noe på gang i Bergen. Avantgarden er på fremmarsj., *Bergens Tidende*. Retrieved from <https://www.bt.no/kultur/i/L0RL3Q/-Det-er-noe-pa-gang-i-Bergen-Avantgarden-er-pa-fremmarsj>
- Leavy, P. (2015). *Method meets art: Arts-based research practice*: Guilford Publications.
- Ledger, A., & Edwards, J. (2011). Arts-based research practices in music therapy research: Existing and potential developments. *The Arts in Psychotherapy*, 38(5), 312-317.
- Løgstrup, K. E. (2010, 1971). *Den etiske fordring*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Lønningen, P. (2018). Bergens mest spennende rapper leverer igjen, *Bergens Tidende*. Retrieved from <https://www.bt.no/kultur/i/VR8EIV/Bergens-mest-spennende-rapper-leverer-igjen>
- Lyotard, J.-F. (1979, 1984). *The postmodern condition: A report on knowledge* (Vol. 10): Manchester University Press.

- Madsen, O. J. (2010). *Den terapeutiske kultur*: Universitetsforlaget.
- Madsen, O. J. (2014). *Det er innover vi må gå: En kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. . Oslo: Universitetsforlaget.
- Magliano, L., Fadden, G., Madianos, M., de Almeida, J. C., Held, T., Guarneri, M., . . . Maj, M. (1998). Burden on the families of patients with schizophrenia: results of the BIOMED I study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 33(9), 405-412.
- Malloch, S., & Trevarthen, C. (2009). Musicality: Communicating the vitality and interests of life. *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*, 1, 1-10.
- Malterud, K. (2012). Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag: Universitetsforlaget Oslo.
- Martinsen, K. (2012). *Løgstrup og sykepleien*: Akribe.
- Maslow, A. H. (1959). Cognition of being in the peak experiences. *The Journal of genetic psychology*, 94(1), 43-66.
- McCaffrey, T., & Edwards, J. (2015). Meeting art with art: Arts-based methods enhance researcher reflexivity in research with mental health service users. *Journal of Music Therapy*, 52(4), 515-532.
- McCartney, P., & Lennon, J. (1966). *Eleanor Rigby Revolver*.
- McFerran, K. S., & Wölfl, A. (2015). *Music, violence and music therapy with young people in schools: A position paper*. Paper presented at the Voices: A world forum for music therapy.
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*: Jessica Kingsley Publishers.
- Mesel, T., & Elin. (2012). "Han er ikke tung. Han er min bror." Om ansvar, anerkjennelse og sårbarhet. In T. Mesel & P. Leer-Salvesen (Eds.), *Makt og avmakt. Etske perspektiver på feltet psykisk helse*: Kristiansand: Portal forlag.(Del 1, 4, 5. Totalt: 183 sider).
- Mesel, T., & Leer-Salvesen, P. (2012). *Makt og avmakt. Etske perspektiver på feltet psykisk helse*: Kristiansand: Portal forlag.(Del 1, 4, 5. Totalt: 183 sider).
- Moore, A. F. (2013). *Song means: Analysing and interpreting recorded popular song*: Ashgate Publishing, Ltd.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263): Springer.
- Nelson, R. (2006). Practice-as-research and the problem of knowledge. *Performance research*, 11(4), 105-116.
- Nordby, K., Kjøsberg, K., & Hummelvoll, J. (2010). Relatives of persons with recently discovered serious mental illness: in need of support to become resource persons in

- treatment and recovery. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(4), 304-311.
- Poon, A., Harvey, C., Mackinnon, A., & Joubert, L. (2017). A longitudinal population-based study of carers of people with psychosis. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(3), 265-275.
- Price-Robertson, R., Obradovic, A., & Morgan, B. (2017). Relational recovery: beyond individualism in the recovery approach. *Advances in Mental Health*, 15(2), 108-120.
- Putnam, R. D. (2001). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*: Simon and Schuster.
- Roick, C., Heider, D., Bebbington, P. E., Angermeyer, M. C., Azorin, J.-M., Brugha, T. S., . . . Kornfeld, Å. (2007). Burden on caregivers of people with schizophrenia: comparison between Germany and Britain. *The British Journal of Psychiatry*, 190(4), 333-338.
- Rolling, J. H. (2013). *Arts-based research primer*: Peter Lang GmbH.
- Rolvjord, R. (2004). Therapy as empowerment: Clinical and political implications of empowerment philosophy in mental health practises of music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(2), 99-111.
- Rolvjord, R. (2007). Blackbirds Singing”: Explorations of resource-oriented music therapy in mental health care. *Unpublished doctoral dissertation*). Aalborg University, Institute for Psychology and Communication, Aalborg.
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (1980). *Hva er musikkterapi?* : Gyldendal.
- Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(2), 86-97.
- Ruud, E. (2004). Foreword: Reclaiming music. In G. Ansdell & M. Pavlicevic (Eds.), *Community music therapy*: Jessica Kingsley Publishers.
- Ruud, E. (2005). Soundtracks of our lives. In F. Baker & T. Wigram (Eds.), *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*: Jessica Kingsley Publishers.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. In E. Ruud & G. Trondalen (Eds.), *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi* (Vol. 2008:3, pp. VIII, 565 s. : ill.). Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og Identitet*: Universitetsforlaget.

- Sawyer, R. K. (2011a). *Everyday Creativity Explaining creativity: The science of human innovation* (pp. 389-433): Oxford University Press.
- Sawyer, R. K. (2011b). *Group Creativity Explaining Creativity: The science of human innovation* (pp. 231-248): Oxford University Press.
- Schwenke, Y. H. (2018). Jørgen (29) lager musikk til 11 pårørende, *Studvest*. Retrieved from <https://www.studvest.no/jorgen-29-lager-musikk-til-11-parorende/>
- Siegenthaler, E., Munder, T., & Egger, M. (2012). Effect of preventive interventions in mentally ill parents on the mental health of the offspring: systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(1), 8-17. e18.
- Silverman, D. (2005). *Doing qualitative research: A practical handbook*: SAGE Publications Limited.
- Skånland, M. S. (2009). (Mobil) musikk som mestringsstrategi.
- Skarpeid, G. (2009). Daglig musikklytting *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (Vol. 5). Oslo: NMH-publikasjoner.
- Skundberg, H. K. (2015). *Everyday life of relatives of persons suffering from severe depression: Experiences of health, burden, sense of coherence and encounters with psychiatric specialist health services* (Karlstads universitet). Retrieved from <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:809033/FULLTEXT01.pdf>
- Slade, M. (2009). *Personal recovery and mental illness: a guide for mental health professionals*: Cambridge University Press.
- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. *Music and emotion: Theory and research*, 415-429.
- Small, C. (2011). *Musicking: The meanings of performing and listening*: Wesleyan University Press.
- Solli, H. P. (2012). MED PASIENTEN I FØRERSETET–Recovery-perspektivets implikasjoner for musikkterapi i psykisk helsearbeid. *Musikterapi i Psykiatrien Online*, 7(2).
- Stern, D. N., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., . . . Tronick, E. Z. (1998). The process of therapeutic change involving implicit knowledge: Some implications of developmental observations for adult psychotherapy. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 300-308.
doi:10.1002/(SICI)1097-0355(199823)19:3<300::AID-IMHJ5>3.0.CO;2-P
- Stige, B. (2002). Culture-centered music therapy *The Oxford handbook of music therapy*.

- Stige, B., & Aarø, L. E. (2011). *Invitation to community music therapy*: Routledge.
- Stige, B., Malterud, K., & Midtgarden, T. (2009). Toward an agenda for evaluation of qualitative research. *Qualitative health research*, 19(10), 1504-1516.
- Strandbu, A., Krüger, V., & Lorentzen, M. (2016). Musikkteater som barneverntiltak. Identitet, fritid og kvalifisering til videre deltagelse. In K. Stensæth, V. Krüger & S. Fuglestad (Eds.), *I transitt-mellom til og fra. Om musikk og deltagelse i barnevern: Norges musikkhøgskole; Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH)*.
- Svendsen, E. (2017). Toppmøte 2017: Fagfolk er ikke det viktigste nettverket for pasientene. Retrieved from <http://www.erfaringskompetanse.no/toppmote/toppmote-2017-fagfolk-viktigste-nettverket-pasientene/>
- Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: a review of the evidence. *The British Journal of Social Work*, 42(3), 443-460.
- Todnem, B. (2015). På publikums hjemmebane, *Studvest*. Retrieved from https://issuu.com/studvest/docs/web_08-2015/23
- Topor, A., Borg, M., Mezzina, R., Sells, D., Marin, I., & Davidson, L. (2006). Others: the role of family, friends, and professionals in the recovery process. *Archives of Andrology*, 9(1), 17-37.
- Trondalen, G. (2016). *Relational music therapy: An intersubjective perspective*: Barcelona Publishers.
- Tsang, H. W., Tam, P. K., Chan, F., & Chang, W. (2003). Sources of burdens on families of individuals with mental illness. *International Journal of Rehabilitation Research*, 26(2), 123-130.
- Tuastad, L., & Stige, B. (2015). The revenge of Me and THE BAND'its: A narrative inquiry of identity constructions in a rock band of ex-inmates. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24(3), 252-275.
- Turner, K. (2017). "The Lines Between Us": Exploring the Identity of the Community Musician Through an Arts Practice Research Approach. Paper presented at the Voices: A world forum for music therapy.
- Veseth, M. (2014). Folk blir bedre. Hva vi kan lære av menneskers egne erfaringer med vekst og positiv utvikling ved alvorlige psykiske lidelser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 51(1), 29-35.

- Veseth, M., & Moltu, C. (2006). Tredjehet: grunnlagsproblemer i relasjonell psykoanalyse i lys av spedbarnsforskning. *TIDSSKRIFT-NORSK PSYKOLOGFORENING*, 43(9), 925.
- Viega. (2017). *Creating, Providing, and Performing Space*. Paper presented at the Voices: A world forum for music therapy.
- Vygotsky, L. S. (1967). Play and its role in the mental development of the child. *Journal of Russian and East European Psychology*, 5(3), 6-18.
- Vygotsky, L. S. (2004, 1967). Imagination and creativity in childhood. *Journal of Russian and East European Psychology*, 42(1), 7-97.
- Weimand, B. M. (2012). *Experiences and nursing support of relatives of persons with severe mental illness* (Karlstads universitet). Retrieved from <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2444616/BM0031.pdf?sequence=1>
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J., Ferrari, A. J., Erskine, H. E., . . . Johns, N. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 382(9904), 1575-1586.
- WHO. (1946). Definition of health - World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Winnicott, D. W. (1964). *The child, the family, and the outside world*: Da Capo Press.
- Yesufu-Udechuku, A., Harrison, B., Mayo-Wilson, E., Young, N., Woodhams, P., Shiers, D., . . . Kendall, T. (2015). Interventions to improve the experience of caring for people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 206(4), 268-274.
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149(3681), 269-274.

Vedlegg A

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

” Musikkopplevelser hos pårørende.”

Bakgrunn og hensikt

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie hvor vi skal fremføre nyskrevet musikk basert på pårørende innen psykisk helsevern sine opplevelser. Vi ønsker å undersøke musikk sin betydning for pårørende til folk med psykiske lidelser. Psykiske lidelser påvirker ikke bare brukeren men hele familiesystemet og en pårørende kan måtte ta hensyn både en brukers, egne, og familiens vansker. Dine erfaringer - positive så vel som negative - vil kunne gi verdifull kunnskap.

Hva innebærer studien?

Deltakelse i studien innebærer at vi vil gjennomføre to gruppeintervju med deg for å prøve å forstå tanker og opplevelser relatert til musikk. I det første gruppe intervjuet vil vi fremføre nyskrevet musikk basert på intervjuer som er tidligere gjort med pårørende. Deretter vil intervjuene foregå som en samtale. I det andre intervjuet vil vi ta opp igjen tråden omkring opplevelser knyttet til musikken. Intervjuene vil bli tatt opp på lydbånd og deretter skrevet ut ord for ord. Etter intervjuene vil vi summere opp hva som gikk igjen i de intervjuene som vi gjorde, og til slutt skrive en masteroppgave om dette. Vi ønsker å formidle resultatene som en vitenskapelig artikkel, musikkutgivelse og en konsert.

Mulige fordeler og ulemper

Deltakelse i studien innebærer at du må sette av tid til intervjuet. Dette vil skje ved Universitet i Bergen. Ved å takke ja til å delta i studien vil du bli kontaktet for nærmere avtale om når og hvor intervjuet vil gjennomføres. En eventuell deltakelse i studien vil gi deg mulighet til å dele dine opplevelser som pårørende i sammenheng med musikk og få høre og komme med tilbakemelding på nyskrevet musikk.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med denne studien. Opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger, så alt vil være av-identifisert.

Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres, verken i de vitenskapelige eller i de kunstneriske produktene. Det kan være at du selv vil kjenne deg igjen i noen av sitatene eller opplevelsene som beskrives eller formidles her, men disse vil skrives på en slik måte at andre ikke skal kunne kjenne igjen at det er du som har sagt dette.

Musikken som blir presentert i første gruppeintervju kan bli endret og påvirket av dere som tilhørere. Det planlegges at musikken vil bli spilt inn og publisert i etterkant av studien. Forskeren forbeholder seg rettighetene til det kunstneriske produktet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen

på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker din øvrige behandling. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte Jørgen Aasen Berget (epost: jorber@lyse.net eller tlf: 99362840) ved Universitetet i Bergen som er prosjektleder for studien.

Personvern

Opplysninger som registreres om deg vil være det som du velger å fortelle til oss i intervjuet.

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er brukt i vitenskapelige eller kunstneriske publikasjoner. Intervjuene vil bli lagret til prosjektslutt som er satt til 30.06.2019, deretter vil de bli fullstendig anonymisert.

Økonomi

Studien er en del av en masteroppgave i musikkterapi ved Universitetet i Bergen. Universitetet i Bergen har ingen økonomiske interesser i forskningsresultatene.

Oppfølging videre

Vi ber om tillatelse til å også ta kontakt med deg på et senere tidspunkt innen prosjektslutt for å spørre om du kan utdype noen av opplysningene som du har gitt oss.

Dekning av utgifter

Vi dekker eventuelle transportutgifter knyttet til din deltakelse i studien.

Informasjon om utfallet av studien

Du kan som deltager få informasjon rundt utfallet av studien og få tilsendt de ferdige produktene dersom du ønsker det. Vi ber deg ta kontakt med masterstudent Jørgen Aasen Berget (epost: jorber@lyse.net telefon: 99362840) evt veileder førsteamanuensis Jill Diana Halstead Hjørnevik (telefon: 40495958) om du ønsker dette.

Vedlegg B



Jill Diana Halstead
Postboks 7800
5020 BERGEN

Vår dato: 31.10.2017

Vår ref: 56128 / 3 / AGL

Deres dato:

Deres ref:

Tilråding fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 22.09.2017 for prosjektet:

56128	<i>Mellom maktesløshet og mestring: En arts-based utforskning av pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser sine opplevelser rundt bruken av musikk</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Jill Diana Halstead
Student	Jørgen Aasen Berget

Vurdering

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

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

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

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

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

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

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

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 30.06.2019 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

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

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr. 56128

Formålet er å undersøke på hvilken måte man kan uttrykke pårørendes situasjon gjennom sangskrivning og hvordan oppleves egen bruk av musikk i hverdagen hos pårørende til personer med alvorlige psykiske lidelser.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Universitetet i Bergen sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.06.2019. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Vedlegg C

Opptak av «Hold meg» og «Den gode følelsen»:

Spor 1.-2: «Hold meg» og «Den gode følelsen» Dyvekes vinkjeller 10 november 2017

Spor 3-4: «Hold meg» og « Den gode følelsen» fremføring for pårørende

Spor 5: Den gode følelsen med Daniel Garcés

<https://soundcloud.com/user-838044388/sets/musikk-for-lysegra-hverdager-masteroppgave-i-musikkterapi/s-zKgbb>