

Fra musikkterapibasert band til selvstendig virksomhet gjennom en tretrinnstrinnsmodell

En kvalitativ studie av bandgrupper ved et musikkoppfølgingstilbud innen
psykisk helsearbeid



Thea Steinmo Hernæs

Masteroppgave i musikkterapi

Griegakademiet – institutt for musikk

Universitetet i Bergen

Høsten 2019

Forord

Det føles som en evighet siden jeg satt meg forvetningsfull og spent på nattoget til Bergen for å ta fatt på et femårig musikkterapistudium. Og nå markerer denne masteroppgaven slutten på denne reisen. Det har vært noen innholdrike og lærerike år, fylt av glede, latter og mye musikk, men også stunder hvor jeg tenkte at det eneste riktige var å sette meg på toget tilbake til Oslo. Nå sitter jeg imidlertid her i ferd med å avslutte min masteroppgave, og i den forbindelse er det mange som fortjener en stor takk for at jeg har kommet så langt.

Jeg vil takke informantene som sa seg villig til å være med på denne studien, for at dere ville dele deres erfaringer i denne studien.

Tusen takk til min supre veileder, Lars Tuastad, som har vært en solid hjelp fra dag en med denne masteroppgaven.

En stor takk til storesøster Tale, som har vært en uvurdelig støttespiller. Takk for de inspirerende samtalene vi har hatt om masterskriving, og din evne til å forstå hva jeg egentlig mener å si.

Også takk til min kjære Henrik, for din omsorg, forståelse og tolmodighet med meg under hele masterskrivingen.

Jeg vil takke familien min, mamma, pappa og storebror Jon. Dere har alltid hatt trua på meg, og bidro sterkt til at jeg lot være å ta toget tilbake til Oslo før tiden.

Og sist men ikke minst vil jeg takke Vidar og Jørgen fra gamlebandet mitt. Dere var en god støtte når det stormet som verst. Dere er best!

Bergen, September 2019

Thea Steinmo Hernæs

Abstract

The objective of this master thesis is to investigate the experience of being in a rock band as a part of a music therapy aftercare project. The focus is to study the processes of transferring into being a band that is independent from their music therapist in the aftercare project. It is also of interest to see the role of the music therapist in this context.

The aftercare project is a well-established local health service, but it is still under development and further implementation. One of the main targets for this music therapy aftercare project is that more people suffering from mental illnesses will use music independently as an activity in their local communities.

This master thesis addresses the following issue:

How does the participants experience the transfer from a music therapy project guided by a music therapist to an independent aftercare program, and how will this empowerment process appear?

To examine the issue, I have done a qualitative study where I did a focus group interview with the participants in the music therapy aftercare project. The intention of the interview is to capture the experiences of being a part of the aftercare project, with focus on the change from being a band lead by music therapists to be an independent band. Related to this, I have chosen topics where social interaction, interpersonal roles and responsibility for the other individuals in the band is important. And, this is seen from a perspective of community music therapy.

Sammendrag

Formålet med denne masteroppgaven er å undersøke bandgruppers opplevelser ved å delta i et musikkoppfølgingstilbud innen psykisk helsearbeid. Hovedinteressen er å studere prosesser mot å bli autonome band, hvor musikkterapeuten ikke lenger er en del av oppfølgingen.

Det vil også være interessant å se på musikkterapeutenes rolle i denne konteksten.

Dette er et spesifikt musikkoppfølgingstilbud som eksisterer i dag, som fortsatt er under prosess, utprøving og implementering. En sentral målsetting for dette musikkoppfølgingstilbudet er at flere mennesker med psykiske lidelser skal kunne bruke musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet.

Problemstillingen for min masteroppgave lyder som følger:

Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud, og hvordan kan en slik selvstendiggjøringsprosess se ut?

For å undersøke dette har jeg gjort en kvalitativ studie, hvor jeg har hatt ett fokusgruppeintervju av brukere i musikkoppfølgingstilbudet. Hensikten med fokusgruppeintervju er å fange opp deres opplevelser av å være deltakende i musikkoppfølgingstilbudet, med søkelys på prosessen fra å være en bandgruppe med musikkterapeutisk ledelse til selvstendig drevet virksomhet. I denne forbindelse har jeg valgt ut temaer som fokuserer på sosiale aspekter, som roller og ansvar innad i bandgruppene, og sett dette i lys av samfunnsmusikkterapien.

Innhold

1	Introduksjon	7
1.1	Bakgrunn for valg av tema	7
1.2	Egen forforståelse	8
1.3	Litteratursøk.....	8
1.4	Formål og problemstilling	10
1.4.1	Begrepsavklaring.....	11
1.5	Oppgavens oppbygning	12
2	Presentasjon av musikkoppfølgingstilbudet.....	14
2.1	Oppstarten av musikkoppfølgingstilbudet.....	14
2.2	Tretrinnsmodellen:.....	15
3	Teori.....	20
3.1	Helse	20
3.1.1	Recovery.....	20
3.1.2	Livskvalitet.....	21
3.2	Samfunnsmusikkterapi	22
3.2.1	Participatory	24
3.2.2	Resource-oriented.....	24
3.2.3	Ecological.....	24
3.2.4	Musicking.....	25
3.2.5	Økologisk perspektiv på «musicking»	26
3.3	Læring i et sosiokulturelt perspektiv	26
3.3.1	Gjensidig engasjement	28
3.3.2	Felles virksomhet	28
3.3.3	Felles repertoar.....	28
3.4	Løgstrup.....	29
4	Metode	31

4.1	Vitenskapelig forankring	31
4.1.1	Fenomenologi	31
4.1.2	Fenomenologisk hermeneutisk ståsted	31
4.2	Metodevalg i lys av vitenskapsteoretisk forankring	32
4.2.1	Fokusgruppeintervju	33
4.2.2	Dokumenter som tilleggsdata	34
4.3	Planlegging	34
4.3.1	Rekruttering av informanter	34
4.3.2	Utvikling av intervjuguide	35
4.3.3	Mitt første møte med informantene	36
4.4	Gjennomføring av fokusgruppeintervju	36
4.5	Etterarbeid	37
4.5.1	Stegvis induktiv-deduktiv-metode	37
4.6	Validitet, reliabilitet og generaliserbarhet	38
4.7	Etiske refleksjoner	38
5	Analyse, resultat og drøfting	40
5.1	Analyseprosessen	40
5.1.1	Bakgrunn for valg av hovedtemaer	41
5.2	Presentasjon av funn	42
5.3	Tretrinnsmodell som prosess	43
5.3.1	Oppsummering	47
5.4	Sosiale relasjoner	48
5.4.1	Sosialt i bandgruppen	48
5.4.2	Tilhørighet til musikkmiljø og musikkutøvelse	50
5.4.3	Oppsummering	51
5.5	Roller	52
5.5.1	Musikkterapeutens rolle	52

5.5.2	Rolle som bruker og band	55
5.5.3	Oppsummering	56
5.6	Selvstendighet.....	57
5.6.1	Selvstendighet og ansvar	58
5.6.2	Livskvalitet.....	60
5.6.3	Oppsummering	61
5.7	Avsluttende drøfting	62
5.8	Deltakelse	62
5.9	Ressursorientert	64
5.10	Økologi	64
6	Konklusjon.....	66
7	Kritikk av egen studie	68
	Referanser.....	69

1 Introduksjon

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Mitt personlige engasjement for temaet «*Musikkterapibasert band til selvstendig virksomhet gjennom en tretrinnsmodell*» stammer fra et praksisopphold jeg hadde ved utdanningen i musikkterapi ved Griegakademiet. Praksisoppholdet var ved et musikkoppfølgingstilbud for voksne mennesker med psykiske lidelser. Musikkoppfølgingstilbudet holder flere musikkaktivitetstilbud styrt av musikkterapeuter, musikkontakter, musikkterapistudenter og brukere selv.

Under praksisoppholdet fulgte jeg et band som har vært en del av musikkoppfølgingstilbudet i flere år, som besto av tre brukere og en musikkterapeut. Gjennom disse årene har bandet hatt en samling i uken med øving og kaffeprat, og har i tillegg opptrådd på flere arrangementer. Jeg opplevde at gruppen satte stor pris på hverandre, hvor musikk var bindeleddet mellom vennskapene, og hvor dette var motivasjonsdrivende for deres bandvirksomhet.

Under veiledning av praksisoppholdet, ble jeg presentert for en tretrinnsmodell som musikkoppfølgingstilbudet bygger på. Denne modellen består av følgende tre komponenter: musikkterapi inne på DPS (trinn 1), musikkterapi ute på kulturverksted (trinn 2) og musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet (trinn 3) (Tuastad, 2016). I forhold til bandet jeg fulgte, ble jeg nysgjerrig på veien videre, og muligheten om de ville oppnå trinn 3? Dette vekket min interesse av å gå i dybden i dette musikkoppfølgingstilbudet, der jeg ønsket å undersøke ulike veier mot å bli uavhengige av en musikkterapeut og bli selvstendige. Dette har åpnet opp interessen min rundt hvordan veien for bandene har blitt til, og om dette kan sees i sammenheng med de sosiale faktorene som skjer innad i bandgruppene.

Musikkoppfølgingstilbudet er et musikkterapeutisk prosjekt som ble startet opp av to musikkterapistudenter og praksisveileder (Nydal & Ottesen, 2016).

Musikkoppfølgingstilbudet har sitt utspring fra en DPS, og har de senere årene blitt et utviklet og utvidet kommunalt aktivitetstilbud for mennesker som opplever eller har opplevd psykiske vansker. Dette vises i evalueringsrapporter (Bjotveit, Wormdahl, & Tuastad, 2016; Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018), samt en sluttrapport (Tuastad, 2019), hvor dette oppsummerer utviklingen gjennom tidsperioden fra 2015 til 2019. Dette musikkoppfølgingstilbudet holder fortsatt på, og er under utvikling den dag i dag.

1.2 Egen forforståelse

I tillegg til min erfaring fra praksisoppholdet ved musikkoppfølgingstilbudet, har også andre praksisopphold med konteksten psykisk helsearbeid med bandramme som metodikk vært en viktig inspirasjonskilde for min egen forforståelse av denne masteroppgavens tema. Et av dem er fra oppholdet ved virksomheten Friskliv og mestring i Fredrikstad kommune (Kielland & Taihaugen, 2017). En sentral del av musikkterapien der, var å jobbe med bandgrupper bestående av voksne mennesker som hadde ulike utfordringer knyttet til rus og psykiske plager. Fra musikkterapeutenes side, var noe av målsettingen for dette bandet at de skulle klare seg mest mulig på egen hånd, siden de var et godt etablert band med felles musikkpreferanser og lang spillerfaring sammen. På bakgrunn av dette, skulle musikkterapeutene med tiden trekke seg mest mulig ut, noe som var en sentral del av terapien deres. Det viste seg at dette ikke var så lett, da de fortsatt var avhengig av å ha en musikkterapeut tilstede. Selv har jeg spilt i flere band, og min erfaring er at det felleskapet som oppstår i band man har vært en del av over lang tid, skaper en tilhørighet, felles erfaringer, som igjen kan føre til personlig og musikalsk utvikling. Ut ifra egne refleksjoner og tanker rundt band-fellesskap, har jeg selv erfart hvilke positive gevinster dette kan føre med seg for den enkelte. På bakgrunn av dette, har jeg mange positive tanker rundt verdien av å være med i et *praksisfellesskap*, som i dette tilfelle er bandgrupper. Praksisfellesskapet, slik teoretikeren Etienne Wenger (2004) forklarer det, samstemmer godt med disse tankene som foregår i etablerte bandgrupper.

1.3 Litteratursøk

Siden våren 2018 og frem til slutten for masterprosjektet, har jeg søkt opp og lest litteratur som omfavner tematikken for denne masteroppgaven. Denne prosessen har vært nyttig i forhold til å definere masteroppgavens problemstilling hvor nye innfallsvinkler har vært med på å forme masteroppgavens tematikk og gjort dette mer komplett. Et viktig litteratursøk for denne masteroppgaven inneholder all forskning som har blitt gjort på det konkrete musikkoppfølgingstilbudet for denne masteroppgaven. Dette vil bli presentert som et eget kapittel: «Presentasjon av musikkoppfølgingstilbudet».

Min veileder som også er prosjektleder for musikkoppfølgingstilbudet, har vært en god hjelp i forhold til tips om litteratur.

Ellers har jeg benyttet meg av litteratursøk som omfavner musikkterapi innen psykisk helsearbeid i Norge, med fokus på band med en praktisk tilnærming. I denne søkeprosessen benyttet jeg meg av søkemotorene «Google scholar» og «Oria». Her tok jeg i bruk følgende ord i ulike kombinasjoner som: «musikkterapi», «psykisk helse», «oppfølging», «ettervern», «selvstendighet», «band» og «gruppe». Siden temaet for masteroppgaven er direkte knyttet til det pågående musikkoppfølgingstilbudet, så jeg dette som det beste stedet å starte, der litteraturen er så praksisnært som mulig og peker nokså direkte på det fenomenet jeg ønsker å utforske. I tillegg til musikkterapilitteratur som tar for seg psykisk helse og band, var også felt innen kriminalomsorg og barnevern relevant. Herunder kommer presentasjon over to artikler og en doktoravhandling som peker nokså direkte på tematikken for min masteroppgave:

I artikkelen «*Rockeband som ramme for å selvstendiggjøre beboere på et psykiatrisk ettervernshjem*» (Skotheim, 1996), viser dette til forholdene mellom band, ansvar og selvstendighet. Prosjektet beskriver bandet «Apeiron» fra Solbu ettervernshjem, hvor bandet har ansvaret for musikalsk utvikling og fremdrift (Skotheim, 1996). I relasjonen mellom bandmedlemmene, aktiviteter og selvstendighet, reiser derfor ansvarsbegrepet seg som et sentralt element for dette arbeidet: «Apeiron» er en del av Solbu, og gir beboere muligheten til å trene seg på å ta ansvar på å ha en meningsfull aktivitet som de kan dra nytte av og videreutvikle når de flytter ut av Solbu» (Skotheim, 1996, s. 43). Videre belyses betydningen av brukermedvirkning i arbeidet, som er avgjørende for å gjennomføre slik type ettervernstiltak. Personalet ved Solbu søkte midler til å utvikle sin evne til å arbeide med brukermedvirkning, der de brukte bandet som base for å utvikle dette. Den mest sentrale konklusjonen fra prosjektet er at det skal gi brukeren mulighet til å medvirke ut ifra sine ferdigheter, samt at brukermedvirkning/styring førte til at brukeren tok mer ansvar (Skotheim, 1996).

«Den beaten som finnes i rockemusikken, har på Solbu blitt utnyttet til at unge voksne får prøve seg på den pulsen som finnes i det normale liv. Bandmedlemmene har fått være med på å bygge opp og drive band. Vi tror dette har gitt dem erfaringer/kunnskaper som kan være til nytte i en selvstendig tilværelse utenfor institusjon» (Skotheim, 1996, s. 47).

Doktoravhandlingen «*Innanfor og utanfor: rockens rolle innan kriminalomsorg og ettervern*» (Tuastad, 2014), er et aksjonsforskningsprosjekt som tar for seg bandet ME and THE BAND`its. Bandet består av tidligere innsatte, og har bakgrunn fra prosjektet «Musikk I

Fengsel og frihet» (MIFF). Formålet er å lette overgangen som innsatt tilbake til samfunnet. Forskningsprosjektet ser på blant annet praksisfelleskapets betydning for bandet, der en ser på dette som en læringsarena. Dette innebærer tilrettelegging for å få øvinger til å fungere, drøfte problemer og finne frem til løsninger i felleskap. Et slikt felleskap kan gi økt selvspekt og selvtillit og være et grunnlag for livsendrende læring hvor bandmedlemmene drar nytte av hverandres ressurser og utvikler seg gjensidig både individuelt og som band, ifølge Tuastad (2014).

I artikkelen «*Musikkterapi som ettervernstiltak i barnevernet – deltakelse og jevnalderfelleskap*» (Krüger, Stige & Standbu, 2014) er fokuset rettet mot mulighetene for vekst, utvikling og konstruktive erfaringer gjennom deltakelse i det «musikkterapeutiske verkstedet» organisert som ettervernstiltak. Artikkelen bygger på kvalitative intervjuundersøkelser med ungdom og deres opplevelser gjennom deltakelse i dette «verkstedet». Resultatene fra undersøkelsen sier bl.a. noe om hvordan deltakelse har positiv innflytelse på deres livssituasjon. Det trekkes frem at det oppleves betydningsfullt å samles om noe felles, - jobbe sammen med andre som har samme erfaringer, samt opplevelse av tilhørighet. I tillegg kom det frem at det å lære av andre gjennom sosialt samspill, ga mulighet til å trene på å holde avtaler og ta ansvar.

1.4 Formål og problemstilling

Formålet med denne studien er å finne ut brukernes opplevelser av å delta i et musikkoppfølgingstilbud, hvor intensjonen er å forstå selvstendigjøringsprosess gjennom en tretrinnsmodell. Innenfor denne konteksten, vil denne studien undersøke temaer som omhandler medlemmene i bandgruppene og relasjonen dem imellom. Dette omhandler hvilke betydninger *ansvarliggjøring* kan ha for gruppen, *rollefordeling* og hvilke betydninger *praksisfelleskapet* har for gruppens autonomi og for den enkelte. Denne tematikken holder seg til både et gruppenivå og individnivå. Derfor vil denne oppgaven fokusere på gruppen som enhet, og på bakgrunn av dette trekke paralleller til den enkelte og se om dette har noe betydning for den enkeltes livskvalitet. For å undersøke dette har jeg utarbeidet følgende problemstilling:

Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud, og hvordan kan en slik selvstendigjøringsprosess se ut?

Denne problemstillingen er på sett og vis to-delt, hvor den første delen inneholder en direkte tilknytning til det eksisterende musikkoppfølgingstilbudet. Den andre delen inneholder min nysgjerrighet rundt prosesser hos bandgrupper som er en del av musikkoppfølgingstilbudet. Videre kommer en begrepsavklaring rundt den todelte problemstillingen.

1.4.1 Begrepsavklaring

I den første delen av problemstillingen: «Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud», omhandler dette det eksisterende musikkoppfølgingstilbudet som blir beskrevet i evalueringsrapportene og prosjektskisse (Bjotveit , Wormdahl, & Tuastad, 2016; Tuastad, 2016; Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018; Tuastad, 2019), hvor en tretrinnsmodell blir presentert. Her er overgangsfasene fra trinn 1 til trinn 3 sentralt, hvor formålet er at flere mennesker med psykiske lidelser skal oppnå trinn 3. Dette utgjør musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet (Tuastad, 2016). I denne oppgaven defineres trinn 3 ved at bandene er *selvstendige*, i den forstand at de *fungerer* som bandgruppe uten musikkterapeut. Med *fungerer* menes at det ikke trengs veiledning/instruering fra musikkterapeut. Selvstendighet i denne sammenheng kan også defineres som: *uavhengig av musikkterapeut/musikkterapi*.

Andre del av problemstillingen: *og hvordan kan en slik selvstendigjøringsprosess se ut*, er begrepet *selvstendigjøringsprosess* fremtredende. Dette begrepet er inspirert av artikkelen til Skotheim: «Rockeband som ramme for å selvstendiggjøre beboere på et psykiatrisk ettervernshjem» (1996). I denne sammenheng benyttes selvstendighet som *verb*, da dette viser til en handling eller en prosess gjennom oppholdet på ettervernshjemmet, med et mål om å bli mer selvstendig i livet utenfor ettervernshjemmet. På samme måte som Skotheim, er formålet med denne oppgaven, å studere *prosesser* til bandgruppene gjennom tretrinnsmodellen. Selvstendigjøringsprosess, slik det defineres for denne oppgaven er følgende: prosesser hos bandgrupper som har som mål å bli uavhengig av musikkterapeut/musikkterapi.

Hvorvidt dette er et generelt mål/ambisjon hos bandgruppene, vil jeg gjennom denne studien prøve å få svar på dette.

Prosess og roller

For å finne ut hvordan bandgrupper opplever den *prosessen* de er med i, har jeg utarbeidet noen bestemte temaer jeg ønsker å studere i sammenheng med problemstillingen. Det første temaet er *roller*. Definisjonen på roller i denne sammenheng, er definert av deltakerne selv, hvor dette blir beskrevet i følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan opplever dere deres egen rolle i musikkoppfølgingstilbudet?
-hvordan vil dere definere dette?
- Hvordan vil dere definere de forskjellige rollene av menneskene (musikkterapeuter og musikkterapistudenter), som har vært/er involvert i bandene deres?

Disse omhandler *roller innad i bandgruppene* og *Musikkterapeutens rolle*. Med roller innad i bandgruppene er formålet å forstå hvilke betydninger ansvar kan ha i gruppen

Dette omhandler hva roller innad i bandgruppene innebærer i denne prosessen. Her ønsker jeg å finne ut hva *musikkterapeutens rolle* har å si, da dette er fremtredende i problemstillingen: *Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud.*

Videre er *roller innad blant bandgruppene* også sentralt her. Her ønsker studien å ha søkelys på hvilken betydning ansvar i forhold til bandmedlemmene i bandgruppen har.

Roller: Innebærer hvordan bandgrupper opplever musikkterapeutens rolle i prosessen, og hvordan de opplever roller innad i bandgruppen.

Ansvar: Her lurer jeg på om hva bandmedlemmene tenker rundt ansvarsbegrepet konteksten av deres bandgruppe.

1.5 Oppgavens oppbygning

Denne oppgaven inneholder til sammen syv kapitler.

I første kapittel har jeg redegjort for oppgavens bakgrunn og formål, litteratursøk, samt presentasjon av problemstilling med begrepsavklaring.

I andre kapittel kommer en presentasjon av musikkoppfølgingstilbudet, hvor tidligere forskning av tilbudet blir presentert. I tillegg til litteraturgjennomgangen tilknyttet musikkoppfølgingstilbudet, skal dette kapittelet også brukes som tilleggsdata til drøftingskapittelet.

I tredje kapittel kommer presentasjon av det teoretiske rammeverket for denne oppgaven. Først presenteres helsebegrepet etterfulgt av recovery og livskvalitet. Videre vil sentrale hovedområder innen samfunnsmusikkterapiens bli presentert, med hovedvekt på deltakelse, ressursorientert tilnærming og økologi. Etterfulgt av dette kommer presentasjon av sosiokulturelt perspektiv på læring, med hovedvekt på deltakelse i praksisfelleskaper. Avslutningsvis presenteres teologen og filosofen Knud E. Løgstrup etikk knyttet til begrepene ansvar og tillit.

I fjerde kapittel presenteres vitenskapsteoretiske perspektivet, som er plassert for denne oppgaven. Jeg har valgt å ta for meg en kvalitativ fremgangsmetode for å besvare min problemstilling. Her er fokusgruppeintervju valgt som metode. Videre kommer presentasjon av planlegging i forbindelse med fokusgruppeintervjuet. I delen «etterarbeid» presenteres metodevalg for analyseprosessen, samt gjennomgang av oppgavens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet.

I femte kapittel presenteres analyse, resultat og drøfting som en samlende del. Her vil resultatene fra oppgaven bli presentert, samtidig som disse blir drøftet fortløpende. Avslutningsvis presenteres en avsluttende drøfting, med utgangspunkt i akronymet PREPARE, med de tre første delene av akronymet PRE: *participatory*, *resource-oriented* og *ecological*.

I sjette kapittel presenteres konklusjon av analysen, hvor denne delen oppsummerer resultatene og ser dette i sammenheng med problemstillingen.

I syvende kapittel: som siste kapittel presenteres kritikk av egen studie.

2 Presentasjon av musikkoppfølgingstilbudet

Under litteratursøkene har tidligere forskning fra det spesifikke musikkoppfølgingstilbudet vært relevant for mitt litteratursøk. Ved gjennomgang av de tilsammen to evalueringsrapportene (Bjotveit, Wormdahl, & Tuastad, 2016), (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018), to internskriv til Rådet for Psykisk helse med prosjektskissen (Tuastad, 2016) og sluttrapporten (Tuastad, 2019) har dette gitt en indikasjon på aktivitetene og det sosiale miljøet som finner sted på kulturvirksomheten. I tillegg har et bok-kapittel (Lydvo, 2017) også vært relevant å ha med, samt en masteroppgave (Nydal & Ottesen, 2016). Til sammen har denne litteraturen vært en god indikator ved forståelse av prosesser og utvikling som har foregått gjennom tidsperioden 2015-2019.

I dette kapitlet vil jeg gi en gjennomgang av disse. Det viser seg at funnene fra evalueringsrapportene kan diskuteres i forhold til problemstillingen for denne masteroppgaven. Dette vil derfor være en del av det teoretiske grunnlaget for denne masteroppgaven, siden jeg ser det relevant å knytte dette opp mot mine funn og drøfte dette.

2.1 Oppstarten av musikkoppfølgingstilbudet

Oppstarten for dette musikkoppfølgingstilbudet begynte som et musikkterapeutisk oppfølgingsprosjekt drevet av to musikkterapistudenter, praksisveileder og av deltakerne. I denne anledningen ble det skrevet en masteroppgave (Nydal & Ottesen, 2016) om musikkterapeutisk oppfølgingsprosjekt for mennesker med psykiske lidelser rundt deres opplevelse av å være deltakere. Det ble gjort en kvalitativ studie med hovedinteresse i å finne ut hva som fikk dem til å delta, hvordan de opplevde øvinger og det sosiale felleskapet, og hva den enkelte deltaker ønsket å få ut av prosjektet. Datainnsamlingen baserte seg på metodene deltakende observasjon og semi-strukturert kvalitativt intervju med fem deltakere. Med resultatene fra datainnsamlingen ble dette knyttet og diskutert med et teoretisk rammeverk bestående av samfunnsmusikkterapi, personlig recovery og sosiokulturell læringsteori.

Med samfunnsmusikkterapi som verdigrunnlag, konkluderer studien med at det musikkterapeutiske oppfølgingstilbudet er med på å fremme recovery hos personer med psykiske lidelser (Nydal & Ottesen, 2016). Her trekkes frem bedringsprosesser rundt mestring, sosial støtte, egenverdi og positiv identitet (Nydal & Ottesen, 2016, ss. 93-94). Videre belyser studien deltakernes uttalelse rundt det sosiale i gruppen, hvor de er sosiale

støttespillere for hverandre, og hvordan musikkoppfølgingstilbudet sine rammer fremmer trygghet og deltakelse. Samtidig trekker denne studien frem at deltakernes opplevelser av tilbudet er noe delt. Noen legger mer vekt på de sosiale aspektene ved å delta i bandgruppen, mens andre legger mer vekt på verdien av det musikalske samspillet (Nydal & Ottesen, 2016, s. 72). Det konkluderes også med utfordringer knyttet til deltakelse, hvor noen føler at de ikke alltid blir møtt i sine ønsker, og vanskeligheter rundt å utfordre seg selv i møtet med de andre i gruppen (Nydal & Ottesen, 2016, s. 93).

I etterkant av oppstarten av musikkoppfølgingsprosjektet, har dette vært i drift frem til i dag. Musikkoppfølgingstilbudet som prosjekt har tatt i bruk en tretrinnsmodell som en sentral ryggrad for prosjektet og tilbudet. Her kommer en presentasjon:

2.2 Tretrinnsmodellen:

Hovedmålsettingene for prosjektet deles inn i tre trinn. Ved deltakelse i de ulike oppfølgingsfasene/-nivåene, eller trinnene, er da formålet at flere mennesker med psykiske lidelser vil kunne delta i musikk/kulturaktiviteter i lokalsamfunnet (Tuastad, 2016). Trinnene bygger på en modell, der overganger er sentrale fokusområder. Tretrinnsmodellen er adaptert fra Musikk i Fengsel og Frihet (MIFF), der inne, ute og egendrevet er komponentene:

1. trinn: Musikkterapitilbud inne på DPS
2. trinn: Musikkterapitilbud ute ved aktivitetshus
3. trinn: Musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet (Tuastad, 2016, s. 2).

Disse trinnene kan sammenlignes med en bro fra institusjonsopphold til selvstendighet i eget liv; en selvstendigjøringsprosess med oppfølging og støtte gjennom trinn 1 og trinn 2. På trinn 1 og 2 får brukerne oppfølging av en musikkterapeut, mens på trinn 3 er egendrevet aktivitet formålet.

I evalueringsrapporten (Bjotveit, Wormdahl, & Tuastad, 2016) viser denne til ny kunnskap basert på brukernes opplevelser gjennom deres deltakelse av prosjektet. Det ble gjennomført en brukerundersøkelse med spørreskjema. Resultatene fra brukerundersøkelsen viser til at musikkoppfølgingstilbudet har vært viktig for brukerne, både på et personlig plan, i tillegg til at det er med på å utvide det sosiale nettverket og hindrer isolasjon (Bjotveit, Wormdahl, & Tuastad, 2016, s. 28). I tillegg belyses det også hvordan det musikkterapeutiske arbeidet innen psykisk helsearbeid har fått et klarsignal fra det statelige, og at dette vil kunne spille en viktig rolle for feltet i tiden fremover. Dette synliggjør helsedirektoratets nasjonale faglige

retningslinjer for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser. Med dette, trekker evalueringsrapporten frem følgende:

1. I Helsedirektoratets nasjonale retningslinjer for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser blir musikkterapi anbefalt på det sterkeste, basert på høyeste evidensnivå.
2. Musikkterapi er anbefalt som et medikamentfritt behandlingstilbud etter Helse- og omsorgsdepartementets påbud om å etablere et reelt alternativ til medikamentell behandling i alle religioner (Bjotveit , Wormdahl, & Tuastad, 2016, s. 5).

I evalueringsrapporten oppsummeres det at musikkoppfølgingstilbudet har oppnådd et vellykket resultat på trinn 1 og trinn 2. Det viser seg at overgangen fra trinn 2 til trinn 3 derimot er utfordrende. Prosjektskissen (Tuastad, 2016) bygger på denne problemstillingen. I prosjektskissen argumenteres det med at tretrinnsmodellen mulig er for lite definert, der steget fra trinn 2 til trinn 3 oppleves som for stort og uoverkommelig. Et tiltak som er gjort for å lette overgangen fra aktivitet med musikkterapeut til brukerstyrt, er å tilføre en musikkontakt. Det har blitt holdt flere musikkontakt-kurs, og gjennomført i praksis. Slik prosjektskissen (Tuastad, 2016) beskriver funksjonen til musikkontakt, vil denne fungere som en overgang til at bandene kommer et skritt nærmere å bli assistert av brukere selv, og derfor gradvis gå mot deltaking i det regulære musikk-/kulturlivet i kommunen.

Evalueringsrapport nummer to er basert på «Bruker Spør Bruker» metodikk. Temaene som ble undersøkt her var hvordan brukerne opplevde å delta i musikkoppfølgingstilbudet og om prosjektet har bidratt til deltagelse i kulturlivet i lokalsamfunnet (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018). I likhet med første evalueringsrapport (Bjotveit , Wormdahl, & Tuastad, 2016), konkluderes det også her at deltakerne var fornøyde med tilbudet, hvor dette er en trygg arena som gir rom for mestring, vennskap og positive opplevelser (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018, s. 18).

Resultatene fra bruker spør bruker-undersøkelsen viser til fem temaer som kom frem og ble diskutert. Disse var *kulturdeltakelse, rammer, inkludering, ekskludering og stigma*.

Kulturdeltakelse: det viser seg at ikke deltagelse av musikkoppfølgingstilbudet nødvendigvis har ført til større deltagelse i kulturlivet i lokalsamfunnet. Det kommer frem at deltakerne opplever at de allerede deltar i kulturlivet ved å være på kulturvirksomheten hvor

musikkoppfølgingstilbudet har sitt opphav. Dette utgjør trinn 2 hvis man tar utgangspunkt i tretrinnsmodellen. Til dette vises også til at kulturvirksomheten har fått et solid musikkmiljø. I forhold til dette bør videreutviklingen av tilbudet innebære systematisk jobbing med ulike former for overganger til deltakelse i lokale tilbud (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018, s. 19). Dette vil forhåpentligvis være muligheter ved at musikkoppfølgingstilbudet blir/er kommunalt, hvor dette vil muliggjøre dette.

Rammer: deltakerne uttrykker at de er fornøyd med tilbudene og aktivitetene som finner sted, og at det gis stort rom til brukermedvirkning og påvirkning (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018). Det kommer frem at deltakerne ønsker mer fleksibilitet, med lengre økter, flere konserter som strekker seg ut over kulturvirksomheten, samt individuelle timer med musikkterapeut. I tillegg kommer frem ønske om å forbedre informasjonen til tilbudet, med et konkret forslag om å opprette en facebookside for tilbudet.

Inkludering og ekskludering: deltakerne opplever Musikkoppfølgingstilbudet som et trygt sted, hvor man får anledning til å utfolde seg, både sosialt og musikalsk. De opplever tilhørighet i felleskap, noe som bidrar til å bryte med sosial isolasjon (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018, s. 19). Det kommer også frem utfordring rundt ekskludering, med vanskeligheter med å ta imot nye deltakere inn i gruppen, og omvendt, nye deltakere opplever det vanskelig å få innpass. Dette var spesielt rettet mot lavterskeltilbudet på musikk-kafeen (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018, s. 19).

Stigma: dette teamet viser til mest engasjement fra intervjuet, hvor det kommer frem at deltakerne opplever stigma ved å bli «satt klistremerke på» (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018, s. 19). Det vises at flere er kritiske til å bli satt i bås gjennom diagnose, hvor dette var spesielt i forbindelse med konsertarrangementer. De opplever navnene på disse arrangementene som negativt ladet med innhold av psykisk helse, hvor heller formålet ligger i å tone psykisk helse ned og tone opp betydningen av å drive med musikk (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018). Det konkluderes med at man kan si at man vil være en person som spiller i band, framfor å være en person med psykiske lidelser som spiller i band (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018, ss. 19-20).

Sluttrapporten (Tuastad, 2019) av musikkoppfølgingstilbudet, tar for seg hovedmålsettingene for prosjektet med fokus på overgangen fra trinn 2 til trinn 3. Dette omhandler om deltakerne av musikkoppfølgingstilbudet har deltatt i eksisterende i musikk/kulturtilbud i

lokalsamfunnet, og den andre, om flere deltakere har blitt aktører i det lokale kulturlivet. Her trekkes frem aktører i konsertarrangementer (Tuastad, 2019).

Det konkluderes med at få deltakere har tatt skrittet i musikk/kulturlivet, som kan være band, korps eller teaterlag. Derimot viser det til at kulturvirksomheten har utviklet seg til å bli et yrende miljø, med høy deltaking på musikkaktiviteter, som for eksempel bandøvinger (Tuastad, 2019, s. 9). Dette vises i bruker spør bruker evalueringen (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018), hvor dette viser at man delvis har oppnådd hovedmålsettingene.

Avslutningsvis vil jeg gjenfortelle en kortfattet oppsummering av hvordan situasjonen er på de ulike trinne av tretrinnsmodellen, slik sluttrapporten beskriver det:

Trinn 1: Det viser seg at behandlere og musikkterapeuter har vært flinke til å informere om at det finnes et musikkoppfølgingstilbud etter avsluttet behandling på DPS. Siden prosjektstart har det blitt rekruttert 25-30 personer fra DPS til musikkoppfølgingstilbud. I tillegg belyses musikkterapeutens rolle i overgangen til musikkoppfølgingstilbud, som et relasjonelt bindeledd og et trygt ankerpunkt, som har muliggjort veien fra DPS til kommunale tilbud for brukere (Tuastad, 2019, s. 7).

Trinn 2: Siden prosjektstart har det vært gjennomsnittlig 30-40 personer som har tatt i bruk ulike tilbud på kulturvirksomheten. Dette resulterer i et stabilt og høyt aktivitetsnivå, med bandøvinger, kor, innspillinger, konserter og individuelle musikkterapitimer (Tuastad, 2019, s. 7). Lavterskeltilbudet «musikkafeen» blir trukket frem som et populært tilbud med mange deltakere. Det viser seg at tilbudet fungerer som et springbrett for at nye musikktilbud blir etablert uten terapeut (Tuastad, 2019, s. 7)

Trinn 3: Siden januar 2017 har fire egendrevende band startet opp (Tuastad, 2019, s. 7), i tillegg jobber to brukere som musikkontakter, samt som instruktører ved kulturvirksomheten. En annen bruker har fullført erfaringskonsulentkurs og deltatt på en rekke arrangementer i forbindelse med dette. En bruker og musikkterapeut har hatt et samarbeidsprosjekt hvor de har spilt på ulike arrangementer i byen. Det trekkes også frem at det har vært en økende tendens med at flere brukere har spilt på ulike musikkscener i byen, samt spilt med andre artister på månedlige musikkarrangementer (Tuastad, 2019, s. 7).

Det konkluderes med at tretrinnsmodellen kan videreutvikles og brukes som et grunnlag for hvordan man kan organisere musikkterapi på de ulike nivåene av psykisk helsefeltet (Tuastad, 2019, s. 7). Derimot kan musikkoppfølgingstilbudet med tretrinnsmodellen som grunnlag

være en modell for hvordan man kan jobbe med oppfølging i psykisk helsearbeid lokalt, men også nasjonalt og internasjonalt (Tuastad, 2019, ss. 9-10).

I tillegg til masteroppgaven (Nydal & Ottesen, 2016), rapportene (Bjotveit , Wormdahl, & Tuastad, 2016; Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018; Tuastad, 2019) og prosjektskissen (Tuastad, 2016), er også bokkapittelet *Frå gymsal til Garage* (Lydvo, 2017) direkte knyttet til det konkrete musikkoppfølgingstilbudet. Her trekkes det frem utfordringer med å jobbe samfunnsmusikkterapeutisk på DPS-nivå med fokus på musikkterapeutens rolle.

Et samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt, kalt *Funny Hearts* (Lydvo, 2017), beskriver bandets reise, der utgangspunktet startet under et musikkterapitilbud på et distriktspsykiatrisk senter (DPS), og veien videre mot konserter, plateinnspilling og avslutning av prosjektet. Prosjektet er direkte knyttet til musikkoppfølgingstilbudet, hvor historien viser bandets reise mot trinn 3. Prosjektet fokuserer på et tilfriskningsperspektiv hos pasientene, samt utfordringer med å jobbe samfunnsmusikkterapeutisk på DPS-nivå (Lydvo, 2017, s. 91). Her trekkes blant annet frem musikkterapeutens mangfoldige roller gjennom reisen til bandet, hvor dette til tider er problematisk. Et eksempel på dette, beskrives musikkterapeutens situasjon i etterkant av en spillejobb med bandet *Fanny Heart*: «Eg skal innom jobben og bytte ut tenestebilen med privatbil, eg skal skrive avspaseringstimar, og eg skal journalføre spelejobben i pasientjournalane» (Lydvo, 2017, s. 90). Dette belyser musikkterapeutens flere roller, hvor disse er vidt forskjellige fra da spillejobben fant sted med en rolle som bandmedlem, og i etterkant, til en profesjonell rolle. Videre trekkes frem viktigheten av at musikkterapeuten er tydelig på tidsavgrensning i avvikling av et behandlingsforløp, hvor dette er viktig for at et behandlingstilbud skal være vellykket. Dette bidrar til å skape trygge rammer for pasientene.

Hovedmålsettingene til prosjektet var å styrke det sosiale nettverket til bandmedlemmene gjennom kulturell deltaking i samfunnet. Gjennom tre år har bandet fått rikelig med erfaringer og utfordringer, der dette har gitt dem nye handlemuligheter, som de kan ta med seg videre på trinn 3 (Lydvo, 2017).

3 Teori

I dette kapittelet skal jeg presentere teorigrunnet for denne masteroppgaven, som er plassert innenfor et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv. Innenfor dette perspektivet, og som første del av teorikapittelet, blir helsebegrepet presentert med utgangspunkt i Antonovskys salutogene (2012). Som sentrale begreper innenfor dette området, kommer en beskrivelse av recovery (Solli, 2012; Anthony, 1993) etterfulgt av livskvalitet (Schalock, et al., 2002; Næss, 2001; Ruud, 2008). I andre del blir samfunnsmusikkterapien presentert, med utgangspunkt i Stige og Aarø (2012) sitt akronym PREPARE. Her vil jeg ta for meg de tre første: PRE, som står for *participatory, resource-oriented og ecological*. Videre presenteres begrepet *musicizing* (Small, 1998), hvor dette begrepet blir sett i lys av et økologisk perspektiv. I siste del av teorikapittelet, skal jeg presentere deltakelsesbegrepet og praksisfellesskapet (Wenger, 2004) i lys av sosiokulturell læringsteori (Säljö, 2001). Avslutningsvis kommer en presentasjon av Løgstrup`s verk: «Den etiske fordring» (2000), hvor jeg vil ta for meg hans beskrivelser av ansvar og tillit.

3.1 Helse

Musikk og musikkens legende virkning har fascinert menneskene fra de gamle grekerne til i dag (Ansdell, 2014). Den moderne musikkterapien har gjennomgått store forandringer de siste tiårene, fra å fokusere på et patologisk perspektiv hvor musikkterapien hovedsakelig rettet seg mot individet med dets symptomer, til å i større grad ta hensyn til kultur og samfunnsmessige kontekster. Med utgangspunkt i Antonovskys begrep *salutogenese* (Antonovsky, 2012), definerer Bruscia (2014) helsebegrepet slik: “Health is the process of becoming one’s fullest potential for individual and ecological wholeness” (Bruscia, 2014, s. 105). Dette viser en dreining i synet på helse, fra fravær av sykdom, til subjektiv opplevelse av helse, hvor en i større grad vektlegger individets opplevelse av egen helse. Synet på promotering av helse er direkte tilknyttet til menneskers hverdagsliv, noe som er en sentral del av samfunnsmusikkterapien (Stige & Aarø, 2012).

3.1.1 Recovery

Begrepet *recovery* er de siste tiårene blitt mye brukt når det er snakk om psykisk helse, også innenfor musikkterapien (Solli, 2012). Anthony (1993) skrev om recovery innen psykisk helse allerede på begynnelsen av 90-tallet, og definerer personlig recovery på følgende måte:

Recovery is described as a deeply personal, unique process of changing one's attitudes, values feelings, goals, skills, and/or roles. It is a way of living a satisfying, hopeful, and contributing life even with limitations caused by illness. Recovery involves the development of new meaning and purpose in one's life as one grows beyond the catastrophic effects of mental illness (Anthony, 1993, s. 15).

Her ser man en tydelig parallell til Antonovskys syn på helse, hvor sykdom i seg selv ikke trenger å definere hvordan individet opplever egen helse. Innenfor recovery, slik den presenteres av Anthony (1993), er det den individuelle prosessen til den enkelte som er betydningsfull for hvordan man lever videre med en eventuell sykdom. Solli (2012) skriver i artikkelen *Med pasienten i førersetet* om musikkterapi innenfor en recovery-tenkning, og vektlegger at det finnes to retninger innenfor recovery: *klinisk recovery* og *personlig recovery*. Personlig recovery viser til den individuelle prosessen en person gjennomgår når denne over tid lærer seg å leve med tilstanden. Et sentralt punkt her er at personlig recovery skiller seg fra klinisk (medisinsk) recovery ved at det er personen selv som står for endringene. Dette i motsetning til den kliniske forståelsen hvor klienten er passiv mottaker av hjelp (Anthony, 1993; Solli, 2012).

3.1.2 Livskvalitet

Livskvalitet er et vidt begrep, som blir hyppig brukt i dagligtale, men som det også forskes på i ulike sammenhenger. Hvordan man definerer livskvalitet avhenger av hvilken tradisjon man stiller seg innenfor, da det både kan være objektive faktorer som økonomi og forventet levealder, og subjektive faktorer som positive følelser og opplevelse av meningsfullhet i tilværelsen (Schalock, et al., 2002). Schalock et al. (2002) trekker frem åtte hovedfaktorer for å beskrive livskvalitet. Blant disse finner man: *emosjonell velvære*, *interpersonlige relasjoner*, *sosial inkludering* og *personlig utvikling*. Innunder disse hovedfaktorene ligger elementer knyttet til sosial tilhørighet, positive tilbakemeldinger, meningsfulle aktiviteter, tilhørighet og deltakelse. En annen tilnærming til å forstå livskvalitet er å se på den rent subjektive opplevelsen av egen livskvalitet. I kronikken *Livskvalitet som psykisk velvære* (Næss, 2001) knyttes livskvalitets-begrepet til en ren subjektiv opplevelse av psykisk velvære, og defineres slik:

En persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisste kognitive og affektive opplevelser er positive og lav i den grad personens bevisste kognitive og affektive opplevelser er negative. (Næss, 2001)

Denne definisjonen samsvarer med Ruuds syn på livskvalitet, som han beskriver som:

livskvalitet kunne vi igjen forstå som noe som handler om et godt følelsesliv, gode mestringsferdigheter i livet, gode sosiale kontakter og relasjoner til andre, samt opplevelser av mening og livssammenheng i tilværelsen (Ruud, 2008, s. 22).

Ruud trekker en linje mellom et utvidet helsebegrep i en humanistisk tradisjon, og begrepet livskvalitet. Her fremhever han betydningen av at mennesket selv har i seg de iboende evnene til å forme sitt eget liv og sine egne handlingsmuligheter, også innenfor helse og livskvalitet. Helse ikke er statisk, men en prosess hvor forandring skjer i relasjon til omgivelser og handling. På samme måte handler musikkterapi om: ”å gi mennesker nye handlemuligheter gjennom musikk” (Ruud, 2008, s. 6).

3.2 Samfunnsmusikkterapi

Det finnes flere ulike definisjoner på samfunnsmusikkterapi (Stige & Aarø, 2012). En av de første definisjonene på samfunnsmusikkterapi ble utarbeidet av Bruscia (2014) og lyder som følger: “The main goal is to help the client adapt and assimilate into the community, while also helping the community to adapt and accommodate to the client” (Bruscia, 2014, s. 249). Her presenteres en tosidig forståelse av samfunnsmusikkterapien. Den ene siden fremhever klientens forberedelse til deltakelse i samfunnet, mens den andre siden handler om å jobbe systemisk med å forberede samfunnet til å ta imot og omfavne klientene. Slik sett peker denne definisjonen på en dynamisk prosess hvor man jobber både på individ- og systemnivå, i en gjensidig tilpasning mellom samfunn og individ.

Stige (2012; 2008) presenterer en definisjon hvor han deler samfunnsmusikkterapi i tre nivåer, hvor han ser på samfunnsmusikkterapien som praksis, fag og yrke. Første ledd i Stiges definisjon har en ressursorientert tilnærming hvor han vektlegger det gjensidige samarbeidet mellom klient og terapeut, i en ikke-klinisk og inkluderende setting. Dette for å fremme sosiokulturell og samfunnsmessig forandring gjennom en økologisk forståelse av musikk som opptreden og utførelse (Stige & Aarø, 2012). Videre ser han på fenomenet

samfunnsmusikkterapi som en lære om forholdet mellom musikk og helse, og hvordan dette utvikler seg gjennom interaksjon mellom mennesker og samfunnet de hører til. Til slutt tar han for seg musikkterapeutens rolle som kompetent musiker som deltar aktivt i samfunnet. Dette er en omfattende definisjon som tar for seg et bredt spekter av sidene ved samfunnsmusikkterapien. Ruud derimot korter dette ned ved å definere samfunnsmusikkterapi som «the reflexive use of performance-based music therapy within a systemic perspektive» (Stige & Aarø, 2012, s. 16).

Dette er definisjoner som vektlegger utførelsen og opptreden av musikk ut mot samfunnet som et sentralt ledd i samfunnsmusikkterapi, da spesielt hos Ruud. Refleksivitet peker på betydningen av terapeutens evne til å evaluere og tilpasse seg de ulike aspektene i musikkterapien. Dette gjelder både metoder, mål, musikk, klient og terapeuten selv (Bruscia, 2014). Ansdell (2014) tar et litt videre perspektiv med fokus på heller å beskrive enn å definere. Han argumenterer for at samfunnsmusikkterapien er kontekstavhengig, og velger derfor å gå bort fra en tydelig definisjon med gitte kriterier. Ansdell velger å heller ta et ved-siden-av-blikk, med gode beskrivelser av sentrale elementer ved samfunnsmusikkterapien (Stige & Aarø, 2012).

Stige og Aarø presenterer noen hovedfaktorer for å beskrive noen sentrale trekk innen samfunnsmusikkterapi. Disse er satt inn i akronymet PREPARE:

P – Participatory

R – Resource-oriented

E – Ecological

P – Performative

A – Activist

R – Reflective

E – Ethics-driven (Stige & Aarø, 2012, s. 18)

Videre i denne oppgaven skal jeg ta for meg de tre første begrepene i dette akronymet, da jeg ser disse som mest sentrale for dette prosjektet. En annen begrunnelse ligger i oppgavens begrensninger i forhold til lengde på oppgaven.

3.2.1 Participatory

Participatory, eller *deltakelse* vektlegger individets muligheter for sosial deltakelse gjennom likeverdige og støttende partnerskap. Her flyttes fokuset fra tradisjonelt terapeut-klientforhold til at alle deltakende parter kan bidra og påvirke. Her sees altså deltakelse som en samarbeidsprosess (Stige & Aarø, 2012).

Deltakelse kan skje i flere sammenhenger. For eksempel ved vanlige konserter, hvor hovedintensjonen er å levere et produkt som skal konsumeres, mer enn en aktivitet som inviterer til deltakelse. Men publikum er også en bidragsyter under de fleste konsertoppleverser, og dermed skjer *deltakelse* også her (Wenger, 2004).

3.2.2 Resource-oriented

Å se på deltakelse som en likeverdig samarbeidsprosess, er også sentralt i en *ressursorientert* (*Resource-oriented*) tilnærming. En ressursorientert tilnærming innen musikkterapi har, som navnet tilsier, fokus på klientens ressurser og å styrke disse (Rolvsjord, 2008). I likhet med Bruscias (2014) definisjon av helsebegrepet, er også den ressursorienterte tilnærmingen inspirert av Antonovsky og hans salutogenese-begrep, som ser på helse som subjektiv opplevelse i motsetning til en klinisk forståelse av helse som fravær av sykdom (Rolvsjord, 2008). Med dette tilføyes et fokusområde som vektlegger å styrke de personlige, sosiale, kulturelle og materielle ressursene hos individet (Stige & Aarø, 2012). På den måten kan den ressursorienterte musikkterapien bidra til å gjøre klientene bedre rustet til å mestre egen sykdom (Rolvsjord, 2008).

Empowerment er et sentralt begrep innenfor ressursorientert musikkterapi (Rolvsjord, 2008), da det vektlegger å styrke menneskets iboende ressurser. I tillegg vektlegger empowermentfilosofien evne og mulighet til å utøve kontroll over egen tilværelse, deltagelse og tro på at en selv har rett til å gjøre det (Rolvsjord, 2004). Sett fra samfunnsmusikkterapiens side, kan empowerment knyttes til samspillet mellom individet og den kulturelle konteksten (Rolvsjord, 2008). Denne kontekstuelle forståelsen av empowerment-begrepet vektlegger samfunnets ansvar for å tilrettelegge for deltakelse (Rolvsjord, 2004).

3.2.3 Ecological

Begrepet *økologi* har sitt utspring fra biologien, hvor den ble brukt for å beskrive forholdet mellom organismer og deres miljø (Stige & Aarø, 2012). I senere tid har begrepet blitt brukt for å beskrive menneskers kontekstuelle liv, for å forstå den gjensidige påvirkningen i samspillet mellom individer og de miljøene de inngår i. Det er Bronfenbrenner som har

utarbeidet en forståelsesmodell, som han viser til i sin *bioøkologiske modell* (Bø, 2012). I et systemisk perspektiv viser han til et helhetlig bilde av menneskers utvikling og sosialisering i de ulike systemiske settinger/miljøer, hvor vi påvirkes av disse. I tillegg ser han på systemnivåene som dynamiske vekselvirkninger mellom de umiddelbare settingene og den fjernere innflytelsen fra lokalmiljø og storsamfunn (Bø, 2012, s. 170). De ulike systemene fra kjernen og videre ut er følgende: *Mikro-, Meso-, Ekso- og Makrosystemet* (Bø, 2012).

Innerst i sirkelen, på *mikronivået* finner vi en sosial setting hvor to eller flere aktører møtes i samspill ansikt til ansikt. Dette kan være familie, en morgensamling i barnehagen, eller på bandøvinger i regi av et musikkoppfølgingstilbud. På dette mikronivået beskriver Bronfenbrenner de prosessene som foregår i de relasjonelle påvirkningene. Disse kaller han:

- a) *aktiviteter* vi deltar i,
- b) *relasjoner* vi samhandler og
- c) *roller* vi går inn og ut av, samt rollemodeller vi eksponeres for (Bø, 2005, s. 33).

På neste systemnivå, *mesonivået*, viser ordet meso til *forbindelsen* mellom to eller flere arenaer (Bø, 2005, s. 33). Dette viser til hvordan en eller flere personer veksler mellom de ulike mikronivåsystemene. Med dette utgjør meso de ulike pendlingene mellom de ulike mikronivåsystemene. Meso oppstår når man knytter bånd mellom mikroene, hvor dette kan være på bandøvingen på et øvingslokale (mikro) til et konsertarrangement i lokalmiljøet (meso). Til sammen er dette med på å skape sterke felleskap med mulighet for samstemmighet.

Eksonivået, viser til de steder man sjelden befinner seg i, men som man allikevel har en indirekte påvirkning for vedkommende. Dette kan for eksempel være kommunestyret, hvor en deltaker av en kommunal organisasjon har forbindelse til dette, og blir derfor vedkommende sin ekso.

Ytterst på sirkelen ligger makronivået, som tilhører storsamfunnet. Dette utgjør blant annet mønstre av verdier, tradisjoner og kulturelle strukturer. Fibrene fra mønstrene går innunder de andre mikroene og binder det hele sammen og setter sitt preg på menneskers samhandling og omgivelser (Bø, 2005, s. 34).

3.2.4 Musicking

Musicking kan forstås som forholdet mellom de som lager lyden og de som skaper mulighetene for å lage det. Dette viser til en relasjonell musikkforståelse, hvor musikken

omhandler både de som utøver den og de som opplever den. Ifølge Christopher Smalls (1998) utarbeidelse av begrepet «musicking», kan musikk sees som et verb eller en aktivitet som mennesker gjør, og ikke en ting (Ansdell, 2014). Small (1998) stiller seg spørrende til hva mennesker gjør når de er i en musikkaktivitet og hvilken funksjon dette har for menneskers liv. Dette oppsummerer han i følgende sitat: “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” (Small, 1998, s. 9). Slik sett handler musicking om deltakelse i vid forstand, da det omhandler de relasjonelle aspektene ved menneskers liv i en musikalsk kontekst.

3.2.5 Økologisk perspektiv på «musicking»

Christopher Small` begrep viser til en økologisk forståelse. Dette forklarer Ansdell (2014) i illustrasjonen «The ecology of relationships in musicking» (Ansdell, 2014, s. 29). Her forklarer han at Small beskriver det økologiske perspektivet på musikk, men at han aldri bruker begrepet økologi (Ansdell, 2014, s. 28). Ansdell legger vekt på to nøkkelprinsipper når han forklarer en økologisk forståelse av musicking. Det første er at alt i en økologi er koblet sammen og er avhengig av hverandre. Dermed vil en endring i et ledd påvirke de neste. Det andre prinsippet er at økologier består av både levende og ikke-levende ting og prosesser. Musicking vil derfor være økologisk fordi begrepet musicking innebærer en relasjon mellom de som utøver og de som opplever (de som spiller og de som lytter) om det er på konsert eller radio, på bandøvelse eller en samlingsstund i barnehage. Alle disse situasjonene kan sees som enkeltledd som er koblet sammen med andre. Og som Ansdell forklarer består de av både levende og ikke-levende ting og prosesser.

Videre tar han i bruk Tia DeNora sitt perspektiv som hun har kalt «meso-level of analyses», for å bedre kunne forstå det økologiske samspillet i en musikalsk situasjon (Ansdell, 2014). Meso betyr mellom, og vil være en mellomvei mellom mikro-musikalske detaljer og bredere ikke-musikalske abstraksjoner, og blir dermed et tredje perspektiv. Dermed vil dette hjelpe oss med å se de økologiske prinsippene, som beskrevet ovenfor, i en musikalsk situasjon.

3.3 Læring i et sosiokulturelt perspektiv

Innenfor et sosiokulturelt perspektiv på læring, forstås læring som et aspekt av all menneskelig virksomhet, hvor enhver hendelse og handling gir mulighet for at individer eller grupper tar med seg erfaringer som kan anvendes i en framtidig situasjon (Säljö, 2001, s. 13).

Menneskets særegne trekk i denne sammenheng er at vi er lærende, ved at vi har evnen til å ta vare på erfaringer og bruke dem i framtidige sammenhenger (Säljö, 2001, s. 13). Ifølge Etienne Wenger (2004) foregår læring gjennom vår sosiale *deltakelse* i *praksisfelleskaper*, hvor dette ikke bare utgjør hva vi gjør, men hvem vi er og hvordan vi fortolker det vi gjør (Wenger, 2004, s. 15). Dette består av å være aktive deltakere i de sosiale fellesskapenes praksiser, som bidrar til å konstruere identiteter i relasjonen til disse fellesskapene.

Før jeg går inn på begrepet praksisfelleskapet, vil jeg kort gjøre rede for Wengers deltakelsesbegrep.

Ifølge Wenger er menneskers *deltakelse* til verden direkte forbundet til læring. Deltakelse i denne forstand, tar høyde for en omfattende prosess som både er personlig og sosial. Med dette sees deltakelsesbegrepet som en sosial opplevelse, som kombinerer handling, samtale, tenkning, følelse og tilhørighet. På bakgrunn av dette vide begrepet, velger Wenger i sin teori å begrense det til aktør hvor man er medlem av sosiale fellesskaper, med et kriterium om gjensidig gjenkjennelse: «Når vi genkender gensidigheten i vores deltagelse, bliver vi en del af hinanden» (Wenger, 2004, s. 71). Ifølge Wenger (2004) er opplevelsen av gjensidighet i deltakelse en kilde til identitet (Wenger, 2004, s. 71). Slik forklarer Wenger deltakelse:

- Deltakelse kan være forbundet med alle mulige former for relasjoner, konfliktbetonte så vel som harmoniske, intime så vel som politiske, konkurrerende så vel som kooperative.
- Deltakelse i sosiale fellesskaper former våre opplevelser, og former tilbake fellesskapene, hvor det transformativt potensialet går begge veier.
- Deltakelse er ikke bare knyttet til den spesifikke konteksten som utgjør engasjementet, men som noe man alltid bærer med seg og en del av hvem vi er (Wenger, 2004, s. 71).

I Wengers sosiale læringsteori beskrives fire komponenter som spiller inn for lærings- og erkjennelsesprosesser. Disse er: *Fellesskap*, *praksis*, *mening* og *identitet* (Wenger, 2004, s. 15). Videre vil jeg gjøre rede for disse med hovedfokus på fellesskap og praksis, da jeg ser dette som mest relevant for min oppgave.

Wenger definerer *praksisfelleskaper* som det som skjer når vi interagerer med hverandre ut ifra omverden. Dette fører til læring i fellesskap med medmennesker (Wenger, 2004, s. 59). Wenger sier at all praksis er sosial praksis, i den forstand at det er handling i en historisk og

sosial kontekst. Dette omfatter mange faktorer som både er konkrete og vage. For eksempel språk, redskaper, roller, relasjoner, intuitive forståelser og felles verdensbilder (Wenger, 2004, s. 61).

Ved å forbinde praksis til felleskap, forklarer Wenger følgende:

1. Den giver en mere håndterlig karakteristik af praksisbegrepet – især ved at skelne det fra mindre medgørlige udtryk som kultur, virksomhet eller struktur.
2. Den definerer en særlig slags felleskap – et praksisfællesskab (Wenger, 2004, s. 89)

Til sammen utgjør dette begrepet praksisfællesskap, hvor relasjonen mellom begrepene blir beskrevet i tre dimensjoner: *gjensidig engasjement*, *felles virksomhet* og *felles repertoar*. Disse vil jeg kort gjøre rede for, for deretter gi en endelig forklaring på praksisfællesskapsbegrepet.

3.3.1 Gjensidig engasjement

I den første dimensjonen, *gjensidig engasjement* innebærer dette deltakelse, hvor dette viser til at praksis ikke eksisterer abstrakt (Wenger, 2004). Dette kunne vært forvekslet med gruppe, team eller nettverk, men i stedet blir begrepet *medlemskap* til praksisfællesskaper sentralt her, hvor dette viser en mer konkret gruppe av mennesker, med kjennskap og relasjonelle forhold. Gjensidig engasjement innebærer ikke homogenitet, men skaper heller relasjoner mellom mennesker (Wenger, 2004, s. 94). De gjensidige relasjonelle forholdene i et praksisfællesskap er komplekse, hvor dette kan utgjøre alt fra makt og avhengighet, vennskap og hat, allianse og konkurranse (Wenger, 2004, s. 95).

3.3.2 Felles virksomhet

Den andre dimensjonen, *felles virksomhet*, er et resultat av en kollektiv forhandlingsprosess, som avspeiler de gjensidige engasjementene hos deltakerne. Dette er ikke et mål i seg selv, men heller en prosess. Prosessen skaper ansvarlighetsrelasjoner, gjerne i tillegg til normer og fastsatte begrensninger. Virksomheten defineres av deltakerne og deres utførelse av den (Wenger, 2004). Wenger oppsummerer det elegant på denne måten: «En virksomhet er en del af praksis på samme måte som rytme er en del af musikken» (Wenger, 2004, s. 100).

3.3.3 Felles repertoar

Den siste dimensjonen, *felles repertoar*, handler om at praksisfællesskapet over tid skaper og tar til seg ressurser, som utgjør et repertoar. Eksempler på dette er rutiner, verktøy, måter å

gjøre ting på, handlinger og historier (Wenger, 2004, s. 101). Ressursene er en del av felleskapets praksis.

Oppsummert viser de tre dimensjonene som utgjør praksisfelleskapet at dette er en gruppe av mennesker med deres relasjonelle forhold; *gjensidig engasjement*. Sammen deler de en *felles virksomhet*, der denne prosessen skaper ansvarlighetsrelasjoner. Over tid, eller i denne prosessen skapes også ressurser gjennom deltakelse i praksisfelleskapet; *felles repertoar*. Med dette rommer praksisfellesskaper deltakelse og utfoldelse på godt og vondt, men vil alltid ha en påvirkning på menneskers liv (Wenger, 2004).

3.4 Løgstrup

I Knud E. Løgstrups verk «Den etiske fordring» (2000) forklarer han de menneskelige grunnvilkårene for våre liv. I boken er han ute etter en frigjørelse av å bryte med den moderne tenkemåten rundt menneskers liv i det moderne samfunnet. Det mest fremtredende poenget ligger i forestillingen om enkeltmenneskers selvstendighet og avhengighet, hvor han mener at moral og etikk befinner seg i det daglige mellom menneskers relasjonelle liv. For at menneskelig samliv skal være mulig, hører mennesket sammen med andre mennesker i en gjensidig avhengighet, hvor fordringen kommer frem i slike situasjoner (Svendsen , 2018). Kant derimot med sitt kategoriske imperativ, viser til at de moralske handlinger er et påbud som gjelder over alt til enhver tid (Andersen , 1996). Dette viser til en universell pliktetik. Løgstrup stiller seg spørrende til det selvstendige mennesket med sin verden for seg, som de andre står utenfor (Løgstrup , 2000). Til dette svarer han at: «vi er hverandres liv og hverandres skjebne» (Løgstrup , 2000, s. 12). Innenfor de relasjonelle forholdene mellom mennesker, viser han til det *ansvaret* og *tilliten* vi har ovenfor hverandre og hvilke betydninger dette har for våre liv. Med dette forklarer Løgstrups etikk om den konkrete eksistens fremfor enkeltmenneskers eksistens, som innebærer den tilværelsen vi har til hverandre. I dette befinner det seg naturlig ansvar:

«den enkelte hører fordringen i sin konkrete eksistens. I hvilken situasjon, under hvilke omstendigheter? I ansvaret, da det at have ansvar for en anden betyder, at alt hvad den ansvarlige siger og gjør, skal siges og gjøres for den andens og ikke for den ansvarlige skyld» (Andersen , 1996).

Tillit er et av grunnvilkårene for menneskelivet, hvor han påpeker følgende: «Det hører til vårt menneskeliv at vi normalt møtes med en naturlig tillit til hverandre» (Løgstrup , 2000, s.

29). Det er naturlig at mennesker møter hverandre med en naturlig tillit, hvor dette gjelder både kjente og fremmede mennesker. Det er kun helt spesielle tilfeller at man møter fremmede med forutinntatt misstillit. Dette kan for eksempel være hvis et land er i krig (Løgstrup , 2000, s. 29). Tillit er ikke noe vi velger, men som noe naturlig, hvor dette er med oss fra starten. Videre forklarer han følgende om tillit: «Å vise tillit betyr å utlevere seg selv» (Løgstrup , 2000, s. 30). Ytringer, slik Løgstrup forklarer det, kan være uttalte eller tause, men hvor det forventes at ytringen blir mottatt og forstått. Om den som ytrer noe til et medmenneske og ikke får en respons, kan denne oppleve dette som en avvisning. I et slikt tilfelle kan ytringen være meningsløs, men det verste er at man har blottstilt seg (Løgstrup , 2000). Denne blottstillelsen fører ofte til at man beskylder den andre gjennom *moralske* bebreidelser. Løgstrup forklarer at vi ikke ønsker å vedkjenne at vi har blottstilt oss, ikke for oss selv en gang. Derfor kamouflerer vi den egentlige konflikten, som er emosjonelt ladet, ved å komme med moralske beskyldninger hos den andre (Løgstrup , 2000, s. 32).

I holdningene til mennesker ligger det et maktforhold, hvor man er med på å bestemme hvordan man tar imot den andres ytring. Man kan for eksempel velge om man vil gjøre vedkommende sin verden truende eller trygg (Løgstrup , 2000). Slik forklarer Løgstrup det: «Derfor er det en uutalt, en så å si anonym fordring til oss om å ta vare på det livet som tillitten legger i våre hender» (Løgstrup , 2000, s. 40). Dette viser til et maktforhold som oppstår mellom mennesker, hvor makten over vedkommende som har ytret seg i dette tilfellet, kan være med på å ødelegge vedkommendes verden.

4 Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for forskningsmetoden brukt i denne studien og plassere dette i et vitenskapsteoretisk perspektiv, med vekt på fenomenologisk hermeneutikk. Her vil jeg presentere og redegjøre for kvalitativ forskningsmetode og valg av fokusgruppeintervju, som jeg vil plassere innenfor sosialkonstruktivistisk perspektiv. Deretter presenterer jeg gangen i egen undersøkelse, med planlegging og gjennomføring. Videre vil jeg presentere metoden stegvis induktiv-deduktiv som metodevalg for analyseprosessen. Avslutningsvis vil jeg presentere hva jeg har gjort for å sikre validitet, reliabilitet og generaliserbarhet i studien, samt beskrive etiske refleksjoner.

4.1 Vitenskapelig forankring

I denne masterstudien vil jeg undersøke hva brukere av et musikkoppfølgingstilbud innen psykisk helsearbeid opplever ved å være deltakende i et band i kontekst av et musikkoppfølgingstilbud. Det er brukernes erfaringer og opplevelser av å være deltakende i bandvirksomhet, hva slags betydning dette har i konteksten av et musikkterapeutisk oppfølgingstiltak jeg vil undersøke, og videre se om dette har noe påvirkning og betydning for den enkeltes liv. Derfor har jeg valgt å plassere min undersøkelse innenfor fenomenologisk hermeneutikk.

4.1.1 Fenomenologi

Fenomenologien tar utgangspunkt i Husserl sin filosofi og metode, hvor det primære studieobjektet er bevisstheten og hvordan fenomener fremtrer for hvert enkelt fra et førsteperspektiv (Tjora, 2017, s. 27). Dette handler om å rette oppmerksomheten mot verden slik den erfares for subjektet (Thornquist, 2003). I lys av dette kan ikke et fenomen observeres objektivt og isolert fra den konteksten og forståelsen som ligger i den subjektive opplevelsen (Crotty, 1998). I denne studien ønsker jeg å undersøke hvordan brukere av et musikkoppfølgingstilbud opplever overgangen fra musikkterapeutstyrt tilbud til selvstendig band. Her er det selvstendiggjøringsprosessen som er det fenomenet jeg ønsker å studere i lys av deltakernes subjektive opplevelser.

4.1.2 Fenomenologisk hermeneutisk ståsted

Hermeneutikk har sitt utspring fra fortolkningslære og fortolkningskunst (Thornquist, 2003), med forståelse av bibelske og antikke tekster. Hermeneutikk kan med dette hjelpe oss å forstå hvordan vi forstår, og hvordan vi gir verden mening (Thornquist, 2003, s. 139). Den

hermeneutiske sirkel brukes ofte for å beskrive fortolkningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2015). Den har som prinsipp å kontinuerlig ha en frem- og tilbakeprosess mellom deler og helhet, hvor teksten fortolkes utfra dens forskjellige deler og med dette skapes en helhetlig forståelse, som igjen danner grunnlag for videre tolkning og forståelse (Kvale & Brinkmann, 2015).

For å tolke den subjektive livsverdenen slik den beskrives i fenomenologien, må den danne et narrativ, skrives ned, og på den måten transformeres til tekst som kan tolkes slik det beskrives innen hermeneutikken (Lindseth & Norberg, 2004). Johansson (2016) trekker også fram betydningen av fenomenologisk hermeneutikk i lys av musikkterapi. Hun argumenter for et behov for et teoretisk vitenskapssyn som tar høyde for det kontekstsensitive og det situasjonsbestemte som finner sted i musikkterapien; et perspektiv som rommer de endringene som oppstår i møter med klienter og musikkterapeuter til enhver tid. I likhet med Johansson (2016), ser jeg det som hensiktsmessig å forstå brukernes opplevelser i lys av deres livsverden, og ta høyde for den konteksten de befinner seg i. Ved å stille denne undersøkelsen fra et hermeneutisk ståsted, vil dette kunne dekke en kontekstuell musikkforståelse, at mennesket må forstås utfra sin historie, kontekst, kultur og sosial sammenheng.

Denne studien vil derfor ha forankring innen fenomenologi som bygger på menneskelig erfaring, og hermeneutikk med menneskelig fortolkning. Dette med hensikt å utforske meningsinnholdet i sosiale og kulturelle fenomener, slik det oppleves for brukerne av et musikkoppfølgingstilbud (Malterud, 2012).

4.2 Metodevalg i lys av vitenskapsteoretisk forankring

For å få innblikk i brukernes opplevelser av å være deltakende i musikkoppfølgingstilbudet, ble fokusgruppeintervju brukt. Denne undersøkelsen er en *kvalitativ studie*. Kvalitativ forskning vektlegger forståelse snarere enn forklaring, nærhet til dem man «forsker» på, der en er åpen for interaksjon for sine respondenter, og heller utforme data i form av tekst fremfor tall som en finner i den kvantitative forskningstradisjonen (Tjora, 2017). Ved å utforske en og samme *virkelighet*, kan dette alltid skildres fra ulike perspektiver, ut fra hva man som forsker ønsker å belyse (Malterud, 2012). Ved å stille seg innen kvalitative forskningsmetoder, vil man kunne oppnå vitenskapelig kunnskap i form av flere nyanser og mangfold, fremfor kvantitative forskningsmetoder, som heller setter sitt preg med statistikk og generaliserbarhet (Malterud, 2012).

4.2.1 Fokusgruppeintervju

I et fokusgruppedesign brukes gruppeintervjuer for å utvikle kvalitative data om et bestemt tema. Med bruk av fokusgruppeintervju er det samhandlingen mellom deltakerne som står sentralt, hvor dynamikken og den spontane meningsutvekslingen er i fokus (Malterud, 2012). Fokusgruppe ble valgt framfor enkeltstående dybdeintervjuer, da jeg ønsket å fange opp meninger som oppstår i den spontane interaksjonen i en gruppe. Med valg av fokusgruppeintervju, gir dette mulighet til å undersøke deltakernes tanker og opplevelser rundt deltakelse i et musikkoppfølgingstilbud. Dette gir spillerom for flere synspunkter om emnet som er i fokus for gruppen (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne undersøkelsen er for eksempel begrepet «selvstendiggjøringsprosess» et begrep hvor ønsket er å skape refleksjonsrom. Deltakerne har stor anledning til selv å definere hva de legger i dette begrepet. Dette gjelder også andre sentrale temaer og begreper for denne studien. På den måten vil dette kunne tilføye et ekstra perspektiv, ved at meningene som oppstår i interaksjon mellom deltakerne blir fanget opp under intervjuet. Bruk av fokusgruppe som metode vil kunne sies å falle innunder et *sosialkonstruktivistisk perspektiv*. I dette perspektivet vektlegges en forståelse av at virkeligheten er samfunnskapt, hvor sosiale faktorer spiller en betydelig rolle. Dette rommer at mennesker kan ha ulike oppfatninger av samme fenomen (Tjora, 2017, s. 27). Noe som er et interessant perspektiv i denne sammenheng, da jeg i denne studien ser det som nødvendig å betrakte virkeligheten som samfunnskapt, med forståelse for basis av ulike sosiale faktorer, fremfor samfunnet som en objektiv størrelse.

Fokusgruppeintervju som form kan også virke mindre truende enn et enkeltintervju kan. Både ved at informantene er i flertall, noe som kan bidra til å flytte maktbalansen fra forsker til deltaker; samtidig som deltakerne kan finne støtte i hverandre (Tjora, 2017).

I fokusgruppeintervju kreves en *moderator*, som har som oppgave å styre samtalen mellom deltakerne. Dette innebærer å håndtere den sosiale dynamikken mellom deltakerne, også når samtalen tar en uventet vending (Malterud, 2012). I tillegg sørger moderator for at de bestemte temaene knyttet til prosjektets problemstilling fremkommer innenfor den bestemte tidsrammen under fokusgruppeintervjuet (Malterud, 2012). For denne studien er jeg selv moderator. Dette blir beskrevet mer utfyllende i delen «Gjennomføring av fokusgruppeintervju».

4.2.2 Dokumenter som tilleggsdata

I kapittelet «Presentasjon av musikkoppfølgingstilbudet» er dette aktuelle dokumenter som kan tas i bruk for å skaffe relevant informasjon sammen med datagenereringen fra fokusgruppeintervjuet (Tjora, 2017, s. 188).

4.3 Planlegging

For å utføre mitt prosjekt, krevdes godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD). Med bruk av NSD sine retningslinjer, utarbeidet jeg et informasjonsskriv til deltakerne. Her presenterte jeg prosjektbeskrivelse, hva det vil innebære å delta, anonymitet og hvordan innsamlet data vil bli behandlet og slettet ved prosjektslutt. Sammen med informasjonsskrivet, fulgte også med en samtykkeerklæring hvor deltakerne kunne samtykke og signere for deltakelse. I tråd med NSD sine retningslinjer, ble det også tydelig beskrevet at deltakerne kunne når som helt trekke seg fra prosjektet.

4.3.1 Rekrutering av informanter

Min veileder er prosjektleder for musikkoppfølgingstilbudet som er direkte knyttet til min masteroppgave. På bakgrunn av veileders erfaring og involvering av musikkoppfølgingstilbudet, førte dette til holdbare drøftingsgrunnlag som baserer seg på gjennomtenkte og gode valg i forhold til utvelgelse av informanter. Noen av problemstillingene vi støtet på, handlet om band i forhold til hvilken fase de var på i forhold til tretrinnsmodellen, som tufter på min problemstilling. En annen spennende diskusjon var om musikkterapeuter som er involvert i bandene tilknyttet musikkoppfølgingstilbudet skulle delta på intervjuet. Det kunne vært spennende å få med musikkterapeutens synspunkter rundt deres involvering av musikkoppfølgingstilbudet, hvor dette også kunne bidratt til å besvare sentrale elementer av oppgavens problemstilling. Vi kom frem til at vi utelukket dette, hvor dette kunne føre til mindre utfoldelse fra brukerne under intervjuet. Denne studien ønsker å ha høy grad av en brukerstyrt tilnærming.

Under har jeg listet opp de kravene selve utvelgelsen tufter på:

- Minimum to eller flere band på ulike trinn av musikkoppfølgingstilbudet.
- Minimum en deltaker fra et band.

Siden denne studien er sterkt knyttet til tretrinnsmodellen, er tanken at jo mere spenn det er av band på de ulike trinnene, jo flere erfaringer kommer til uttrykk. I det siste kriteriet var ønsket

å ha med fulltallige band, hvor jeg så for meg at dette kunne ført til spennende samtaler rundt deres opplevelser som band. Ved å være et fulltallig band, kan det tenkes å gi større trygghet i intervjusituasjonen, noe som igjen kunne føre til økt utfoldelse og deltakelse under intervjuet. Men det er ingen garanti for at alle har mulighet til å stille opp, så derfor kom jeg frem til minimum en deltaker fra et band som kriterium.

På bakgrunn av prosjektleders kjennskap til brukerne, kom vi frem til at det ville være naturlig og trygt at førstekontakt med informantene kom fra prosjektleder selv. Den første kontakten foregikk på en av øvingene hos et band fra musikkoppfølgingstilbudet. Samtidig fikk de utlevert godkjent informasjonsskriv fra NSD, samt samtykkeskjema. Dette var grundig gjennomtenkt, hvor hensikten var at første-kontakten skulle foregå med en kjent person. Med dette kunne informantene lese igjennom informasjonsskrivet og med dette kunne sette seg inn i prosjektet, og få god betekningstid. Til sammen rekrutterte prosjektleder fire deltakere fra to forskjellige band.

4.3.2 Utvikling av intervjuguide

Selve utarbeidelsen av intervjuguiden ble grundig vurdert, hvor flere utkast ble drøftet og revidert. I starten av utarbeidelsen besto intervjuguiden av mange spørsmål, noe som ga en tydelig oversikt over de temaene jeg ønsket å få svar på i problemstillingen. Samtidig fant jeg ut at mange spørsmål ville være et hinder for å få til en fri og dynamisk samtale mellom informantene. Denne studien har som formål å få frem informantenes egne beskrivelser og opplevelser av deres deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet, hvor jeg var ute etter å få frem deres begrepsforståelse av blant annet «selvstendigjøringsprosesser». Derfor valgte jeg å ta i bruk en løs modell for fokusgruppeintervjuet, og endte opp med å bruke semistrukturert intervju (Kvale & Brinkmann 2015). Jeg bestemte meg for fire temaer i intervjuguiden, hvor ønsket var at disse punktene kunne bli drøftet, diskutert og reflektert rundt, gjennom en fri samtale hos informantene, med minst mulig innblanding fra min side som moderator.

Herunder er de fire temaene for intervjuguiden:

Selvstendigjøringsprosess: Her ville jeg finne ut hva de tenkte om dette begrepet, og være åpen for hvordan de ville definere deres vei/prosess av deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet.

Bandfelleskap: Dette omhandlet hvordan bandgruppen opplevde å være en gruppe. Her var

ønsket å finne ut hvordan dette ble opplevd av den enkelte. Bandgruppens ambisjoner, var også et sentralt spørsmål å få svar på i denne sammenhengen.

Roller: Ønsket var å belyse hvordan begreper som «bruker» og «bandmedlem» ble sett på av informantene selv. Hvordan informantene opplevde musikkterapeutens rolle i oppfølgingstilbudet, var også et interessant tema å finne ut av.

Ansvar: Ønsket var å få til diskusjon rundt det opplevde ansvaret på flere nivåer: ansvar overfor de andre bandmedlemmene, og ansvar overfor en selv og eget liv.

4.3.3 Mitt første møte med informantene

For å få kontakt med informantene valgte jeg å ta personlig kontakt. Dette løste jeg ved å møte opp på en konsert av regi av musikkoppfølgingstilbudet, hvor jeg kom i kontakt med tre band. Ved å ha et ansikt, få vite hvem jeg er, ønsket jeg å ufarliggjøre situasjonen. Noe som også kunne ha en positiv innfallsvinkel for selve fokusgruppeintervjuet, hvor jeg var opptatt av å skape trygge rammer for utfoldelse. Jeg utvekslet telefonnummer og holdt kontakt med dem via SMS. Jeg opplevde det noe krevende å avtale en bestemt dag for intervju, da et fokusgruppeintervju krever at alle kan samtidig, noe som gir lite rom for tilpasning for den enkelte. Det endelige utvalget besto av til sammen fem informanter fra tre forskjellige band.

4.4 Gjennomføring av fokusgruppeintervju

Selve fokusgruppeintervjuet ble holdt i musikkoppfølgingstilbudet sine lokaler. Dette på bakgrunn av at deltakerne er godt kjent med stedet, og at det er fine rom med kjøkken til å koke kaffe. På forhånd hadde jeg sett for meg at intervjuet skulle foregå rundt et bord med mat og drikke. På selve intervjudagen var jeg tidlig ute med å forberede dette, også ved tanke på å ta imot deltakerne i god tid. Det viktigste for meg under intervjuet, var å få til god atmosfære, hvor deltakerne følte seg frie til å delta i diskusjonen. Dette opplevde jeg også forekom under intervjuet. I utgangspunktet hadde jeg bestemt at intervjuet skulle vare i 1 ½ time med en fast pause, samt rom for flere pauser hvis deltakerne ønsket det. Da alle fem deltakerne var klare, begynte intervjuet med en introduksjon fra min side som moderator. Her forklarte jeg de praktiske rammene for intervjuet, som hvor lenge vi skulle holde på, tegn for innspill og pauser osv. Videre forklarte jeg min rolle, som jeg ville tone ned og passe på og

ikke blande meg for mye inn i diskusjonen. Her forklarte jeg at det er deltakerne selv som står for diskusjonen, hvor jeg var tydelig på at ingen spørsmål og svar var rette eller gale.

Under intervjuet opplevde jeg en trygg og god atmosfære, med god flyt i samtalene. I løpet av første økten før pause, hadde nesten alle deltakerne kommet til orde. Etter pausen var det mer samhandling blant deltakerne, hvor de utfylte hverandre i diskusjonen, hvor de selv holdt en rød tråd rundt temaene som ble diskutert. Det oppsto latter og større deltakelse fra alle sammen. Mot slutten av intervjuet, opplevde jeg at det ble litt «opphevet» stemning blant deltakerne, da diskusjonen omhandlet ansvar i forhold til dem selv som brukere av et tilbud. Det endte opp med at vi gikk over tiden som var satt for intervjuet, og at stemningen var god helt til siste slutt.

Som moderator var jeg i liten grad med i diskusjonen, noe som var gjennomtenkt fra før. Alt i alt, opplevde jeg dette som et vellykket intervju, hvor alle deltakerne deltok og skapte en god atmosfære seg imellom.

Intervjuet ble noe løsere enn jeg hadde tenkt, men opplevde at vi kom innom alle de 4 planlagte temaene. Hele intervjuet ble tatt opp på to lydopptakere. Tanken var å ha en «back up» i tilfelle det skulle oppstå tekniske problemer.

4.5 Etterarbeid

I etterkant av intervjuet transkriberte jeg lydopptakene, dette ble gjort på Universitetet i Bergen sine krypterte databaser. Dette i henhold til NSD sine nye føringer for databehandling av helseopplysninger. Transkripsjonen ble gjort i to dokumenter, som indikerer del én og del to av intervjuet, henholdsvis før og etter pausen.

4.5.1 Stegvis induktiv-deduktiv-metode

For å analysere datamaterialet for denne oppgaven, har jeg tatt i bruk stegvis-induktiv deduktiv metode (Tjora, 2017). Metodens fremgangsmåte er å jobbe stegvis fra empiri til teori (induktivt), for deretter for hvert ledd i analysen ta et skritt tilbake, og slik sett se det bearbejdede datamaterialet i lys av det empiriske utgangspunktet (deduktivt), for å kvalitetssikre prosessen. Et eksempel på dette er kodetesten. Denne går ut på at man i arbeid med å kode transkripsjonen, for hver kode stiller seg spørsmålet: kunne koden vært laget før

kodingen? Hvis koden ikke kunne vært laget før kodingen tilsier det at koden er empirinær (Tjora, 2017).

4.6 Validitet, reliabilitet og generaliserbarhet

Dette er en studie som tar utgangspunkt i ett fokusgruppeintervju, noe som ikke danner et sammenligningsgrunnlag. Det å sikre validitet og reliabilitet innenfor kvalitativ forskning kan være utfordrende (Kvale & Brinkmann, 2015), spesielt i en oppgave som kan sies å være en kasusstudie, slik som denne. Jeg har allikevel strebet etter å sikre validitet og reliabilitet så godt som mulig innenfor rammene av metodevalg.

Validitet sier noe om oppgavens gyldighet, om den undersøker det den er ment å undersøke. I denne studien var jeg interessert i å undersøke hvordan brukerne selv har opplevd musikkoppfølgingstilbudet. Valget av fokusgruppeintervju som metode var derfor sentralt når det gjaldt å få frem brukernes egne opplevelser av dette. I problemstillingens andre del spør jeg etter hvordan en selvstendiggjøringsprosess kan se ut. Med dette ønsker jeg å presentere én måte en slik prosess kan foregå på, og har derfor hele veien søkt å være meg bevisst at jeg skal få frem intervjudeltakernes egne tanker og opplevelser rundt det å delta i musikkoppfølgingstilbudet. Ved å bruke SDI-metoden i bearbeidingen av datamaterialet har jeg jobbet empirinært (Tjora, 2017), og på den måten bevart brukerens egen stemme også i det bearbejdede materialet. Dette kan også bidra til å styrke oppgavens *reliabilitet* som sier noe om studiens pålitelighet (Kvale & Brinkmann, 2015). Slik sett har jeg så langt det er mulig strebet etter å unngå å komme med egne tolkninger. Dette har jeg gjort ved å kode og kodegruppere empirinært og kvalitetssikre dette ved å bruke kodetesten slik den beskrives av Tjora (2017).

Bevissthet rundt egen forforståelse har selvfølgelig vært sentralt for å øke studiens validitet og reliabilitet. Min rolle som moderator under intervjuet har nok preget de svarene som kom frem, da jeg selv ikke har en objektiv rolle, men selv er en del av samhandlingen under intervjuet. Slik sett kan intervjuet sees som en intersubjektiv dialog mellom deltakerne i intervjuet og meg som moderator (Kvale & Brinkmann, 2015).

4.7 Ethiske refleksjoner

Under skriveprosessen av transkripsjonene for denne oppgaven, har jeg fra starten av vært konsekvent på anonymisering av deltakerne som er med i denne oppgaven. Denne oppgaven tar for seg brukere av et musikkoppfølgingstilbud, hvor sensitiv informasjon fra intervjuet kan

forekomme. Samtidig har jeg vært konsekvent på å anonymisere det konkrete musikkoppløsingstilbudet, for å unngå at uttalelser kan spores tilbake til den enkelte informant. For å ivareta personvernet, har jeg benyttet meg av sikkert skrivebord fra Universitet i Bergen, med krypterte databaser i transkripsjonsprosessen. På bakgrunn av metodevalg for analyseprosessen, gikk dette ut på å trekke ut essensen av meningsinnholdet av uttalelsene fra intervjuet, noe som også vil bidra til mindre mulighet for sporing tilbake til informantene. I tillegg har jeg valgt å ikke ta i bruk transkripsjonsnøkkelen for navn på informantene i det ferdige produktet, hvor kun forkortete sitater er presentert i studien.

5 Analyse, resultat og drøfting

5.1 Analyseprosessen

For å analysere det transkriberte intervjuet tok jeg utgangspunkt SDI-metoden (Tjora, 2017). Denne metoden veksler mellom en induktiv (fra empiri til teori) og deduktiv (fra teori til empiri) tilnærming, hvor man jobber empirinært, men underveis tar et tilbakeblikk for å kvalitetssikre.

Først utarbeidet jeg empirinære koder hvor hensikten var å fange opp en foretting av meningsinnholdet. Dette utgjorde det første steget av min analyse etter at jeg hadde transkribert intervjuet. Kodingen ble utarbeidet med en ren induktiv tilnærming (Tjora, 2017). For hver kode utførte jeg en såkalt kodetest, for å sikre at koden var empirinær, ved at jeg så etter om koden kunne vært utarbeidet i forkant av transkripsjonen. Dette førte imidlertid til at jeg satt igjen med et meget stort antall koder. Etterfulgt av kodingsarbeidet, var neste steg å gruppere alle kodene. På samme måte som kodingsarbeidet, hadde også dette arbeidet en induktiv tilnærming, hvor jeg systematisk gikk gjennom hver kode og tilga en gruppering basert på tematikken for hver kode. Dette arbeidet utgjorde hele 19 grupperinger. Basert på disse 19 grupperingene, sorterte jeg disse innunder fire hovedtemaer. For å beholde den empirinære (induktive) tilnærmingen, gikk denne prosessen ut på at jeg gikk inn i de to dokumentene. Det første dokumentet består av første del av fokusgruppeintervjuet, mens det andre dokumentet er fortsettelsen av fokusgruppeintervjuet etter pausen. I disse to dokumentene søkte jeg opp hver enkel gruppering. Deretter skrev jeg opp antall ganger de oppsto, og førte dette inn i en tabell. Med dette kunne jeg se hvilke grupperinger som oppstår flest ganger, hvor dette ble grunnlaget for utarbeidelsen av hovedtemaene. Disse har jeg markert med gul i tabellen. Dette så slik ut:

Gruppering	Dok 1	Dok 2	Sum
Tretrinnsmodell som prosess	13	61	74
Musikkutøvelse	19	21	40
Selvstendighet	7	29	36
Selvstendighet ført til ansvar	2	2	4
Selvstendighet ført til ansvar utenfor musikkoppfølgingstilbud	2	8	10
Uavhengig band	10	28	38

Helse	10	23	33
Ambisjoner	16	5	21
Musikkterapeutens rolle	28	64	92
Utfordre seg selv	7	7	14
Ansvar ført til selvstendighet	0	3	3
Muligheter	6	16	22
Tilhørighet til musikkmiljø	13	14	27
Personlig utvikling	11	77	88
Sosialt i bandgruppen	23	54	77
Rolle som bandmedlem	0	12	12
Rolle som bruker	0	19	19
Roller til studenter	0	27	27
Rolle som uavhengig band	0	7	7

Slik det er presentert i tabellen, ser man at de gule feltene viser til de grupperingene med flest treff i hvert dokument: *tretrinnsmodell som prosess*, *musikkterapeutens rolle*, *personlig utvikling* og *sosialt i bandgruppen*. Videre ble de fire hovedtemaene utarbeidet ved å ta utgangspunkt i disse fire grupperingene, hvor jeg fortsatte å beholde *tretrinnsmodell som prosess*, mens de andre tre slo jeg sammen med de andre grupperingene som inneholder mye av den samme tematikken. Til slutt ble det stående fire nye hovedtemaer med sentrale undertemaer:

Hovedtemaer	Undertemaer
Roller	Musikkterapeutens rolle
Sosiale relasjoner	Sosialt i bandgruppen, tilhørighet til musikkmiljø og musikkutøvelse
Selvstendighet	Selvstendighet og ansvar, og livskvalitet
Tretrinnsmodell som prosess	

5.1.1 Bakgrunn for valg av hovedtemaer

I første tema *roller* slo jeg sammen grupperingene: «rolle som bandmedlem», «rolle som bruker», «roller til studenter» og «rolle som uavhengig band». På bakgrunn av at grupperingen «musikkterapeutens rolle» forekom flest ganger under søk på grupperinger, var det naturlig at dette er et sentralt tema som kom fra brukerne selv, hvor dette bevarer en

empirinær tilnærming. En annen grunn ligger i problemstillingen som belyser musikkterapeutens involvering.

I andre tema *sosiale relasjoner* involverte jeg grupperingen «sosialt i bandgruppen» som er en av de grupperingene med flest treff, hvor dette i likhet med «musikkterapeutens rolle» tilfører høy involvering av en empirinær tilnærming. I likhet med problemstillingen, med innhold av bandgruppers involvering i ulike sosiale kontekster, er dette av stor interesse for min undersøkelse. Dette involverer hele den sosiale deltakelse med grupperingene: *tilhørighet til musikkmiljø og musikkutøvelse*.

Valg av det tredje temaet *selvstendighet* var kanskje den mest krevende bearbeidelsen av temaene. Dette skyldes fra kodingsarbeidet, hvor det viste seg en bindende og vekslende relasjon til selvstendighet og ansvar som gikk mye om hverandre. Grunnen til at jeg endte med å bruke selvstendighet fremfor ansvar som tema, ligger i problemstillingen hvor selvstendighetsbegrepet er sentralt for denne undersøkelsen. Grupperingen «personlig utvikling» hadde nest høyest treff under grupperings-søket, og viste seg å være sterkt knyttet til selvstendighet og ansvar. Utfra dette valgte jeg å benytte «livskvalitet» som overordnet deltema for dette, samt for «muligheter», «ambisjoner», «utfordre seg selv» og «helse».

Det fjerde og siste temaet, *tretrinnsmodell som prosess* viste seg å være det mest hyppige samtaletema for hele intervjuet. Dette viste seg ikke eksplisitt i grupperingssøket, men var allikevel rammeverket for hele intervjuet på en implisitt måte. Tretrinnsmodellen er det som er grunnlaget for hele undersøkelsen.

5.2 Presentasjon av funn

Videre i dette kapittelet skal jeg presentere resultatene fra undersøkelsen min og diskutere dette opp mot teorigrunnlaget presentert tidligere i denne oppgaven.

Som tidligere nevnt i delen om analyseprosessen, har jeg kategorisert funnene fra analysen inn i fire hovedtemaer. Disse er: *tretrinnsmodell som prosess*, *sosiale relasjoner*, *roller* og *selvstendighet*, og jeg vil nå presentere hvert tema og diskutere dette opp mot teori og problemstillingen:

Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud, og hvordan kan en slik selvstendiggjøringsprosess se ut?

5.3 Tretrinnsmodell som prosess

Hovedmålsettingen for prosjektet og musikkoppfølgingstilbudet deles inn i tre, som utgjør tretrinnsmodellen. Ved deltakelse i de ulike trinnene, er formålet at flere mennesker vil kunne delta i musikk/kulturaktivitetene i lokalsamfunnet. De ulike trinnene består av følgende komponentene:

1. trinn: musikkterapitilbud inne på DPS
2. trinn: musikkterapitilbud ute ved kulturhus
3. trinn: musikk som egendrevet aktivitet ute ved aktivitetshus (Tuastad, 2016, s. 2)

Denne tretrinnsmodellen var inspirasjonskilden for denne undersøkelsen, hvor jeg var nysgjerrig på hva bandgruppene av musikkoppfølgingstilbudet tenker rundt det å være i en prosess gjennom de tre trinnene som band. Tretrinnsmodellen ble også et sentralt tema i intervjuet der det innledende spørsmålet var:

Jeg ble nysgjerrig på hvordan dere opplever denne prosessen (tretrinnsmodellen); opplever dere at målet er å bli uavhengig av musikkterapeuten/musikkterapi?

Da dette spørsmålet ble stilt, merket jeg meg en spenning og engasjement blant deltakerne. Det viste seg at dette var et tema mange hadde et forhold til, hvor det viste seg fra intervjuet at opplevelsene var noe delt. En av deltakerne fortalte sin opplevelse av å være en del av et band med modellen som mal. Deltakeren fortalte følgende:

Det har hjulpet oss å ha denne tretrinnsmodellen, det er bra vi har kommet oss ut å spille. Det viser en retning det kan gå. Det går over tid, kanskje flere år, hvor du forholder deg til den så lenge du holder på. Du går igjennom musikkterapi med terapeut og får kommet ut og spilt, og etter det så er du jo uavhengig.

Dette utsagnet beskriver tydelig at deltakeren er tilfreds med å forholde seg til tretrinnsmodellen, hvor det kommer frem at det å få spilt ute er viktig. Ved å følge denne tretrinnsmodellen som band, forklarer deltakeren ikke føler noe press i forhold til tidsaspektet til tretrinnsmodellen. Dette er positivt for deltakeren med tanke på opplevelse av at det er tid til å oppnå uavhengighet i sitt eget tempo. En negativ konsekvens av dette kommer frem i evalueringsrapporten (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018), hvor utfordringer knyttet til ekskludering trekkes frem. Her viser de spesielt til at det kan være vanskelig for nye deltakere å komme inn i et etablert miljø med deltakere som har vært lenge i oppfølgingstilbudet. Dette blir spesielt tydelig på lavterskeltilbudet på musikk-kafeen (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018).

Spørsmålet om å bli uavhengig som band gjennom tretrinnsmodellen førte til ulike svar fra deltakerne. Som vist i sitatet over, var uavhengighet sentralt og et naturlig mål for denne deltakeren. En av de andre deltakerne var mer skeptisk til modellen:

Tretrinnsmodellen er kanskje litt stiv, litt rigid. Syns det kan være en glidende overgang, spørsmålet er om jeg har lyst til å komme videre.

Dette samsvarer med det evalueringsrapporten (Tuastad, Johansen, & Østerholt, 2018), hvor brukerne av musikkoppfølgingstilbudet i hovedsak er fornøyd med tilbudet, men hvor det også er et ønske om større fleksibilitet rundt rammene for tretrinnsmodellen.

Deltakeren som mente at modellen var litt rigid, forklarte videre at det for hans del handler om ambisjonsnivå:

Det handler om ambisjonsnivå. Har du lyst til å være selvstendig drevet band? Jeg har ingen ambisjon om å være musiker profesjonelt. Jeg hadde ikke gjort noe musikalsk før dette. Jeg har lært å spille instrument, men det er mange dyktige musikere her som har spilt i mange år. Jeg kan ikke hamle opp med dem som musiker. Så ambisjonsnivået mitt er noe annet, og der tror jeg det er viktig å ha en musikkterapeut.

Slik jeg forstår dette, handler denne ytringen om at bandmedlemmene føler seg klare for trinn 3 på ulike tidspunkt, og utfordringene som oppstår når en skal tilpasse en slik prosess til et band som består av flere individer med ulike ambisjonsnivåer. Dette kan både sees som en utfordring, men i det ligger også et stort potensial for utvikling og læring (Wenger, 2004). I lys av en sosiokulturell forståelse av læring kan man se praksisfellesskapet som en god arena for utvikling. Utvikling og læring oppstår ikke kun i harmoniske situasjoner, men også i tilfeller med uenighet og forskjeller. Gjensidig engasjement innebærer ikke homogenitet, men skaper heller relasjoner mellom mennesker (Wenger, 2004, s. 94). Videre fremhever Wenger (2004) tidsaspektet som ressurs, ved at praksisfellesskapet over tid opparbeider seg et felles repertoar av felles erfaringer. Her ligger blant annet aspekter som rutiner, handlinger og historier. Overgangen fra trinn 2 til trinn 3 trekkes frem som et sårbart stadium i tretrinnsmodellen (Tuastad, 2019). Her vil repertoaret av felles erfaringer kunne spille en vesentlig rolle, og tretrinnsmodellen har også som målsetting å forberede deltakerne på denne overgangen. Dette er også en målsetting innenfor samfunnsmusikkterapien, hvor en skal forberede brukerne til deltakelse i samfunnet samtidig som en skal forberede samfunnet til å ta imot brukerne (Bruscia, 2014). Å forberede samfunnet til å ta imot brukere, kan man betrakte trinn 3 som en del av dette, hvor det innebærer at lokalsamfunnet stiller opp med konsertscener og andre kulturtilbud (Tuastad, 2019). Det viser seg at det er et fåtall som har oppnådd trinn 3, hvor det til sammen er fire egendrevende band som har oppnådd dette.

Samtidig ser man en håndfull brukere av tilbudet har oppnådd trinn 3 på bakgrunn med helt andre ambisjonsnivåer. I sluttrapporten (Tuastad, 2019) trekkes frem for eksempel en bruker som har fullført erfaringskonsulentkurs, og med dette deltar i samfunnet på en annen måte.

Om det så er et mål i seg selv å bli et uavhengig band fra musikkterapi på trinn 3, forklarer samme deltaker følgende:

Fase tre for oss ville kanskje vært oppløsning eller ingenting. Så blir det fase null istedenfor. (...) Dette kan ligne et skolesystem, hvor de på andre siden skal komme ut som musikere, enten på hobby- eller profesjonelt nivå. Da handler det nok noe om ambisjonsnivå å gjøre. Og da tror jeg det gir veldig mye hva man har behov for. Jeg tror det varierer hva man har av ambisjon.

Det er tydelig at det å bli et uavhengig band, for denne deltakeren ikke er et mål i seg selv. Som deltakeren beskriver i forrige ytring og her, er musikkterapeutens tilstedeværelse i prosessen sentral, da musikkterapeuten kan tilpasse og fremme de individuelle behovene. Til dette svarer en annen deltaker at man som bruker kan velge hvordan tretrinnsmodellens forløp skal være for den enkelte, da dette innebærer at man har et valg:

Tretrinnsmodellen er der for at du skal komme til det stadiet du ønsker, om du vil gå videre eller ikke. Du har et valg. Valget om å tenke selv og vite hvor man vil.

Gjennomgående i intervjuet er fokuset på tryggheten og de faste rammene man finner på trinn 1 og 2. Dette vises i replikkvekslingen nedenfor.

D2: Rammene gjør at man har lyst til å komme hver gang.

D1: Trygge!

D2: Det blir trygge rammer.

D1: I forskjell fra å være uavhengig og desorientert. Det blir mye mer tilfeldig. Øving her og der, du har ikke noe fast linje.

Under hele intervjuet vakte musikkterapeutens involvering i tretrinnsprosessen stort engasjement, hvor det kom frem at mye hviler på musikkterapeuten. I Stiges definisjonen på samfunnsmusikkterapi, vektlegges blant annet den ressursorienterte tilnærmingen, som innebærer et gjensidig samarbeid mellom terapeut og klient (Stige & Aarø, 2012). Dette resulterer i en gjensidig samarbeidsprosess, noe som deltakerne sier er viktig i en denne prosessen.

Denne undersøkelsen var i utgangspunktet ikke ment å ha så mye fokus på den enkeltes helse, men heller hvordan deltakerne som bandmedlemmer opplever prosessen som foregår i

tretrinnsprosessen. Mange av samtalene handlet om hvordan tretrinnsmodellen er forbundet med den enkeltes sykdomsforløp. I sitat over forklarer deltakeren at man har et valg om hvordan man selv vil forholde seg til tretrinnsmodellen. Dette samsvarer godt med empowermentfilosofien, hvor man har mulighet til å utøve kontroll over egen tilværelse, deltakelse og tro på at en selv har rett til å gjøre det (Rolvsvjord, 2004). Dette samsvarer med Antonovskys (2012) salutogenese-begrep, som går ut på at man selv bestemmer hvordan man opplever sin egen tilværelse. Gjennom den gjensidige samarbeidprosessen som foregår mellom terapeut og klient, er musikkterapeutens anerkjennelse av betydning. Hvis man skal følge den salutogenetiske forståelsen av helse, slik den brukes innenfor samfunnsmusikkterapien, vil musikkterapeutens anerkjennelse av klientens opplevelse av egen helse være sentral. Dette kommer tydelig frem i et av utsagnene til en av deltakerne når han sier:

Jeg har en kronisk sykdom, som ikke forandrer seg. Så det er en utvikling, og det kan være et ambisjonsnivå som kan endre seg.

Her peker deltakeren på at til tross for at sykdommen er kronisk, har den opplevde tilstanden endret seg til det positive. Her kan det se ut til at den samfunnsmusikkterapeutiske tilnærmingen til helse-begrepet har hatt ønsket effekt, da det ser ut til at denne deltakeren nå tenker mer positivt rundt egen opplevelse av helse. Gjennomgående i intervjuet kommer det frem at deltakerne er fornøyd med tilbudet, og at dette har bidratt til å endre tankemønstre rundt egen helse. Dette kommer frem i følgende sitat:

Jeg ble mer bevisst når det kom opp musikkterapitilbud, bevisst på sykdommen min og det fungerte med tilbud og oppfølging. I forhold til min situasjon, så var dette veldig positivt.

En annen deltaker støtter opp om dette ved å si:

Vise at det går an å være syk. Komme seg ut av det. Dette følte jeg med «gamlebandet» vårt, det at det går an å vise at det går an å bli frisk og bedre. Komme seg tilbake igjen i livet.

Disse sitatene samsvarer godt med funnene fra masteroppgaven til Nydal og Ottesen (2016), der det konkluderes med at musikkoppfølgingstilbudet er med på fremme recovery hos personer med psykiske lidelser, hvor de trekker frem bedringsprosesser knyttet til blant annet mestring, sosial støtte og positiv identitet. Recovery beskrives som en personlig prosess hvor subjektiv opplevelse av egen helse er sentralt (Anthony, 1993). Et viktig punkt innen recovery er at det er personen selv som aktivt gjør noe med egen tilværelse, og ikke er passiv mottaker av hjelp (Solli, 2012). Dette oppsummeres fint av den ene deltakeren:

Det gjør noe med humøret å gå i musikkterapi. Det forandrer ikke diagnosen din, men deg som person.

5.3.1 Oppsummering

Tretrinnsmodellen som prosess er veien deltakerne går fra å få et musikkterapitilbud på DPS til å bli uavhengige band. På spørsmål om hvordan deltakerne selv oppfattet denne prosessen ble det lagt størst vekt på betydningen av å ha faste rammer og støtte fra musikkterapeuten. Noen av deltakerne opplevde at det å bli uavhengig band var en naturlig målsetting, hvor tretrinnsmodellen opplevdes som en god hjelp for dette. Samtidig kom det frem at det å bli uavhengig som band ikke føltes som en naturlig avslutning av prosessen for alle. Slik jeg tolker dette, er det selve prosessen av det å delta i tilbudet som deltakerne trekker frem som viktigst, ikke målsettingen om å bli et selvstendig og uavhengig band.

Helse var også et tema som deltakerne selv trakk frem i intervjuet, uten at dette var planlagt fra intervjuers side. Deltakerne var opptatt av at de mottok tilbudet av en grunn, og var bevisst egen sykdom, men la vekt på at deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet hadde hjulpet dem til å se mer positivt på egen helse. Dette samsvarer med personlig recovery, hvor det ikke er å kurere symptomer, men prosessen som er av betydning når man spør brukerne selv (Solli, 2012). Slik sett kan man si at deltakerne har fått nye handlingsmuligheter gjennom musikk, slik Ruud (2008) beskriver det i sin definisjon på musikkterapi. Dette henger også sammen med livskvalitet som subjektiv opplevelse (Næss, 2001), hvor deltakerne presiserte at diagnosen deres var den samme, men allikevel opplevde en positiv utvikling.

Overgangen fra trinn 2 til trinn 3 oppleves som utfordrende for flere av deltakerne. Samfunnsmusikkterapien kan sees som en dynamisk veksling mellom å forberede deltakerne til deltakelse i samfunnet, samtidig som man forbereder samfunnet til å ta imot deltakerne. Musikkterapeutens rolle i samfunnsmusikkterapien, er å støtte oppunder den enkeltes helse, og derifra gi mulighet for personlig recovery, samt styrke og fremme den enkeltes ressurser. Med dette som forberedelse til deltaking i samfunnet, er dette direkte knyttet til menneskers hverdagsliv, hvor samfunnsmusikkterapien ambisjon er å ta utgangspunkt i individets kontekstuelle livssituasjon.

Løgstrup trekker frem betydningen av tillit som en naturlig del av menneskers levevilkår, hvor «å vise tillit betyr å utlevere seg selv» (Løgstrup, 2000, s. 30). Dette gir også den andre en makt, makt til å avvise og slik sett skade den grunnleggende tilliten. Løgstrups tanker dreier seg hovedsakelig om mellommenneskelige forhold, men her kan man også dra paralleller til tillit- og maktforholdet som oppstår når deltakerne i oppfølgingstilbudet skal bevege seg fra trinn 2 til trinn 3. I et slikt tilfelle vil det være samfunnet som er den andre

parten, og man må ha tillit til at samfunnsmusikkterapien fungerer og samfunnet er klart til å ta imot dem når de skal ytre seg ved å stå opp som uavhengig band.

Da det kom frem at det å bli uavhengig band ikke var en målsetting i seg selv, var det interessant at deltakerne trakk frem at det kan være andre ambisjoner som ikke nødvendigvis handler om rent musikalske ambisjoner. Dette viser til at det å tilhøre et praksisfelleskap over tid (Wenger, 2004) fører til utvikling og ressurser, hvor dette kan brukes på trinn 3.

5.4 Sosiale relasjoner

Temaet «sosiale relasjoner» tar for seg de ulike sosiale aspektene som finner sted i og utenfor musikkoppfølgingstilbudet. Under analyseprosessen var grupperingen «sosialt i bandgruppen» blant de med høyest treff under søket, og utgjør med dette et sentralt undertema. De andre undertemaene er *tilhørighet til musikkmiljø og musikkutøvelse*. I første rekke vil jeg gi en presentasjon av funnene som inneholder sosialt i bandgruppen.

5.4.1 Sosialt i bandgruppen

Ved å stille seg innenfor Wengers sosiale læringsteori (2004), foregår læring gjennom sosial deltakelse i praksisfelleskaper, hvor dette ikke bare utgjør hva vi gjør, men hvem vi er og hvordan vi fortolker det vi gjør (Wenger, 2004, s. 15). I oppsummeringen av tretrinnsmodellen som prosess kom det frem hvordan praksisfelleskapet er en læringsarena for utvikling for den enkelte, og hvordan gruppen sammen opparbeider ressurser over tid. Når intervjuet dreier inn på hvordan deltakerne opplever sammensettingen av bandene, kommer det frem at det ikke alltid er harmoni og enighet som råder innad i bandene.

I bandet vårt føler jeg vi har et problem. Vi har forskjellig musikksmak, hvor vi spiller coverlåter. Det kan bli et problem.

Slike uenigheter vil være vanlige å støte på når ulike mennesker skal samarbeide om å finne en felles retning for et prosjekt, og slik sett være aktivt deltakende. Slik Wenger (2004) definerer deltakelsesbegrepet, innebærer dette alle mulige former for relasjoner, som kan være både konfliktbetonte og konkurransepreget, så vel som harmoniske. Slik sett kan disse uenighetene skape gode muligheter for læring og utvikling (Wenger, 2004). Dette bekreftes videre av den samme deltakeren i utsagnet under:

Man lærer å gå på kompromiss. Spiller sanger som andre liker, men som man selv ikke er så hypp på og omvendt.

Deltakerne trekker frem musikkterapeuten som vesentlig for å hjelpe til når slike uenigheter oppstår.

Musikkterapeuter er viktige. Skaper et forum i det terapeutiske rommet hvor man kan ha respekt og for hverandre.

I prosessen med å sette sammen de ulike bandene, trekker deltakerne frem at de tror musikksmak kan være relevant, nettopp fordi dette ofte er kimen til slike uenigheter som beskrevet ovenfor. Videre trekker de frem betydningen av å fungere sosialt sammen

Viktig å bygge på at man kan fungere sosialt sammen. Det er det band gjør. En terapeutisk effekt i dette. (...) Å sammensette grupper er veldig viktig på bakgrunn av at man passer sammen rent personlig.

Det at å spille sammen med mennesker man har god kjemi med er en viktig del av et velfungerende bandtilbud høres jo selvfølgelig ut, men som kan være vanskelig å forutse om slike kjemier oppstår. Her vil Wengers begrep *gjensidig engasjement* være relevant, da dette ikke beskriver en homogen gruppe mennesker, men en gruppe med kjennskap og relasjoner til hverandre. «De gjensidige relasjonelle forholdene i et praksisfelleskap er komplekse, hvor dette kan utgjøre alt fra makt og avhengighet, vennskap og hat, allianse og konkurranse» (Wenger, 2004, s. 95). Videre trekker Wenger frem felles virksomhet, hvor det gjensidige engasjementet hos deltakerne gjenspeiles i hvordan de i en kontinuerlig kollektiv forhandlingsprosess tilpasser seg hverandre.

Ved å være deltaker i et praksisfelleskap som en bandgruppe, virker det som at deltakerne har fått en innsikt rundt det å få et praksisfelleskap i å fungere. Som tidligere nevnt, var det tydelig fra deltakernes side at det til tider er krevende å få de sosiale relasjonene til å fungere i en bandgruppe. Men under intervjuet hvor de reflekterte hvordan de opplevde det nå, kom frem at de var stort sett positive. Det viser seg at dette har medført til en positiv utvikling. Dette belyser følgende deltaker:

Jeg hadde lært å være mer romlig, både ovenfor oss selv og de andre brukerne i bandet. Nødt til å fungere sammen i felleskap.

Slik sett kan man si at de ulike komponentene i praksisfelleskapet er gjeldende for disse deltakerne. De har gjennomgått en prosess hvor de underveis har møtt utfordringer i de sosiale relasjonene innad i bandet, noe som fører til ansvarlighetsrelasjoner (Wenger, 2004). Dette har over tid ført til at de har opparbeidet et felles repertoar av erfaringer, rutiner og handlemåter.

Skal du bli løftet, så blir du nødt til å ta ansvar og gjøre noe for andre. Det er jo det man blir lykkelig av med å ta ansvar og gjøre noe for andre. Man er viktig i en sosial setting, at man er en god venn i et band. Folk som er fulle av angst. Deres eneste sosiale aktiviteter i løpet av uken. Ta vare på, og være villig til å snakke om vanskelige ting. Roller som blir terapien også. Det er ikke bare terapeuten som står for terapien. Det ansvaret man tar løfter en selv, fordi du er noe for andre.

Her uttrykker deltakeren at det sosiale felleskapet har ført til positive følelser ved å ta ansvar og gjøre noe for andre. Å inngå i sosiale relasjoner, vennskap og deltakelse trekkes frem som sentrale faktorer innenfor livskvalitet (Schalock, et al., 2002). I dette utsagnet peker deltakeren på nettopp dette, at sosial tilhørighet har ført til en meningsfullhet i relasjon til andre, noe som igjen har ført til økte positive følelser. Dette peker også Næss på i sin definisjon av livskvalitet, hvor livskvaliteten beskrives som høy når personens bevisste affektive og kognitive opplevelse er positiv (Næss, 2001).

Det å ta hensyn til andre mennesker, er en naturlig og iboende del av det å være menneske. Løgstrup forklarer at vår eksistens ligger i vår tilværelse med andre, og at disse sosiale situasjonene består av et ansvarsforhold (Andersen, 1996). I sitatet over forklarer deltakeren at det å ha ansvaret for de andre bandmedlemmene, er med på å løfte en selv som menneske. Dette viser til at det bidrar til å fremme noe godt hos en selv når du er god mot dine medmennesker. Jeg ser det naturlig å trekke dette som en sentral del av (den enkeltes behandlingsforløp) som er med på å fremme personlig recovery (Solli, 2012). Videre i utsagnet kommer det frem at det ansvaret som finner sted blant bandmedlemmene er en viktig rolle som en del av terapien, hvor det understrekes at det ikke bare er terapeuten som står for dette. Med dette viser det seg at bandgruppen som et praksisfelleskap er en viktig del av terapien i seg selv. Dette støtter godt oppunder Wenger, hvor et praksisfelleskap gjennom en tid med deres relasjonelle forhold, skaper ansvarlighetsrelasjoner (Wenger, 2004). Praksisfelleskapets betydning som terapi i seg selv, understrekes også i følgende sitat:

Det har ikke noe med terapeutene å gjøre, men det samspillet imellom brukerne på et personlig nivå, et menneskelig nivå.

5.4.2 Tilhørighet til musikkmiljø og musikkutøvelse

Under hele intervjuet kom deltakerne stadig inn på hvordan det var å komme inn i et musikkmiljø gjennom deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet. Til tross for at historiene er ulike, virker det som om dette har ført til positive opplevelser for deltakerne. Deres bakgrunn spiller inn når det gjelder hva det er som har gjort størst utslag. En av deltakerne, som hadde vid musikkbakgrunn fra før sier:

Det blir kanskje feil å si at jeg fikk 100% utbytte, sånn som dere fikk, sikkert? For jeg har allerede spilt mange konserter før musikkterapi, så jeg føler jeg ikke har fått like mye ut av det. Men jeg har fått mye ut av det allikevel. Jeg har fått kontakter. Fått spilt litt på det tidspunktet av livet hvor det var vanskelig å få spilt. På den tiden kunne jeg ikke gjøre så mye.

Det å få kontakter til et musikkmiljø, som igjen har ført til musikkutøvelse, er noe denne deltakeren beskriver som viktig. I en slik musikalsk kontekst som blir beskrevet her, skaper dette nye handlingsrom for deltakelse. Dette samsvarer med begrepet *musicizing* som brukes for å beskrive musikalsk samhandling som et aktivt gjørende fenomen (Small, 1998). Sett i lys av samfunnsmusikkterapi handler det i dette tilfelle om tilrettelegging for deltakelse ut i samfunnet (Stige & Aarø, 2012). Her ser man hvordan en ressursorientert tilnærming fungerer, ved at deltakeren i samhandling med en musikkterapeut, får brukt sine ressurser på en positiv og konstruktiv måte. Dette ved at han får brukt sin musikkbakgrunn til å danne nye relasjoner og aktivt handle ved å delta i en sosial og musikalsk setting, på et tidspunkt i livet hvor dette var vanskelig. I etterkant av musikkoppfølgingstilbudet, forklarer samme deltaker om hvordan hen selv oppsøkte et musikkmiljø:

Etter jeg var ferdig med musikkterapien, søkte jeg «organisasjon» og sosiale medier etter folk å spille med.

Fra et økologisk perspektiv, ser man at deltakerens to utsagn inneholder flere ledd som har ført til deltakelse ut i lokalsamfunnet (Ansdell, 2014).

I sitatet under trekkes frem viktigheten av å være en del av en sosial arena, og hvordan man er helt avhengig av det:

I bandet vårt er dette den eneste sosiale arenaen. Eneste tilbudet de går til. Kanskje ikke noe jobb eller kollegaer. Du er veldig avhengig av det. Tilpasser man seg.

5.4.3 Oppsummering

I gjennomgangen av hovedtemaet *sosiale relasjoner* har jeg sett på hvordan deltakerne har opplevd det sosiale aspektet ved deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet. I denne sammenheng har jeg også presentert hvilken rolle deltakelse i musikalske settinger har påvirket deltakernes opplevelse av livskvalitet. Gjennomgående for flere av deltakerne, er at deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet har ført til nye handlingsmuligheter (Ruud, 2008).

Ved å trekke inn det grunnleggende vilkårene for menneskers eksistens, befinner dette seg i vår tilværelse med hverandre, som Løgstrup forklarer det, i gjensidige uavhengighet (Svendsen, 2018). I denne tilværelsen befinner det seg et naturlig ansvar vi har for hverandre, hvor dette ansvaret ikke må bli misbrukt til den enkeltes fordel, men for den andres skyld. Det er i denne tilværelsen med andre mennesker fordringen komme til syne, om den er taus eller

uttalt. Det er opp til den enkelte om man vil ta vare på eller ødelegge livsverden, når vedkommende blottstiller seg. Derfor er det opp til den andre om man vil ta vare på sitt medmenneske, eller ikke. Med dette skapes et maktforhold, da den som har blottstilt seg har lagt noe av seg selv i hendene til den andre, hvor det da er opp til denne personen om en vil ta vare på eller ødelegge (Løgstrup , 2000).

Det at ansvar ligger som noe naturlig og iboende hos mennesker, tenker jeg er viktig å ha med seg i musikkterapien når man driver psykisk helsearbeid. Innenfor den humanistiske tradisjonen som den norske musikkterapien bygger på, har man en ressursorientert tilnærming hvor man tar utgangspunkt i menneskets iboende evner og ressurser (Ruud, 2008). Slik sett vil det å ha en helhetlig forståelse for individet, med alle de ulike iboende ressursene et menneske har, både i mellommenneskelige relasjoner så vel som andre ferdigheter, være viktig for å ivareta en ressursorientert tilnærming og et humanistisk menneskesyn.

5.5 Roller

Så langt har vi sett deltakerne uttrykker at det er selve prosessen av å være deltakerne gjennom tretrinnsmodellen som er av betydning, fremfor å bli et uavhengig band. I denne prosessen trekkes det frem at musikkterapeutens støtte og involvering har vært en god hjelp. De deltakerne som uttrykte at det å bli et uavhengig band var et mål, forklarer også at den støtten og hjelpen fra musikkterapeutens side har vært viktig i denne prosessen. I det sosiale aspektet kom det frem fra deltakerne at relasjonen dem imellom er en viktig del av terapien, hvor de gjennom krevende tider løfter hverandre opp. Her kom det tydelig frem at musikkterapeuten ikke nødvendigvis er en del av dette. På bakgrunn av dette ser jeg det naturlig å fortsette med roller, med undertemaet «musikkterapeutens rolle» som første presentasjon.

5.5.1 Musikkterapeutens rolle

Under fokusgruppeintervjuet viste det seg at musikkterapeutens involvering i en oppfølgingsfase var svært viktig for deltakerne. Det kom frem at musikkterapeutens rolle har en betydning på flere plan.

Det har vært en hjelp med musikkterapien. Det har gitt forståelse rundt kobler opp sammen i band, hvordan utstyr fungerer og samspill. Dette lærer man i musikkterapien.

Musikkterapeuten fungerer som et sosialt lim. Det er det som binder sammen.

I disse sitatene kommer det frem at musikkterapeutens rolle rundt bandprosessen har vært viktig for deltakerne. Dette involverer det praktiske som finner sted i en bandsituasjon, som musikkutstyr og det musikalske samspillet. I tillegg ser man at musikkterapeuten har vært en viktig støtte med å få til det musikalske samspillet, noe deltakerne mener de ikke hadde klart på egen hånd, og som kan fungere som et ledd i prosessen med å bli et uavhengig band. Med dette kommer det frem at alt dette er noe deltakerne har tatt med videre i deres bandvirksomhet. En av deltakerne forklarer at denne hjelpen har vært med på å fremme opplevelse av profesjonalitet:

Får en viss følelse av profesjonalitet når man jobber med terapeut. De kan triksene og kan gi beskjed om forskjellige ting vi trenger hjelp til. Hvis man er syk og trenger hjelp.

Hvem musikkterapeuten er som person er også av betydning for bandvirksomheten. Dette kommer frem i følgende sitat fra en av deltakerne:

Den enkelte musikkterapeut, det er ikke hvem som helst. Jeg tror ikke vi hadde vært et band hvis ikke det hadde vært for musikkterapeuten.

Den samme deltakeren forklarer betydningen av mange års samarbeid med musikkterapeuten har ført til et godt vennskap.

Kjenner folk i mange år, og møtes flere ganger i uken. Tett forhold til musikkterapeut. Gjort mye sammen utenfor det musikalske. Ser hverandre ofte. Også min venn. Tonen endrer seg i forskjellige faser.

Dette utsagnet belyser de ulike sidene ved musikkterapeutens rolle, hvor det i dette tilfellet ser ut til at terapeuten har beveget seg utenfor det profesjonelle rommet og bygget en relasjon til deltakeren som er så solid at deltakeren selv bruker betegnelsen venn når han snakker om musikkterapeuten. Et av kjerneaspektene ved samfunnsmusikkterapi er det gjensidige forholdet mellom klient og terapeut, som helst foregår i en ikke-klinisk setting (Stige & Aarø, 2012). Denne mangfoldige rollen musikkterapeuten påtar seg trekkes frem av Lydvo i artikkelen *Frå gymsal til Garage* (2017). Her beskriver han prosessen til et band innenfor psykisk helsevern som følger den samme tretrinnsmodellen som beskrevet i denne oppgaven. I artikkelen trekker han frem og problematiserer tidsavgrensning og musikkterapeutens rolle i utviklingen av behandlingsforløpet. Som deltakeren sier i sitatet over, har relasjonen til musikkterapeuten utviklet seg til å bli et vennskap, noe som kan gjøre det vanskelig for musikkterapeuten å trekke seg ut ved overgangen fra trinn 2 til trinn 3. Lydvo presiserer at han fra start av var tydelig på at dette var et tidsavgrenset behandlingstilbud, hvor han på sikt

ville trekke seg ut. Dette sier han var viktig for at avviklingen skulle være vellykket, og at dette bidrar til å skape trygge rammer hos pasientene.

Når deltakerne snakker om hvordan de opplever rollen til musikkterapeuten (og studenter i praksis), er «snillhet» en gjennomgående beskrivelse. Tonen når de snakker om dette er positivt ladet, til tross for at de omtaler settingen som «kunstig».

Musikkterapeuten her ville forhindre konflikter. Fordi man har den påtatte rollen, som er påtatt som snillhet. Det er jo sannheten egentlig. En sosial situasjon som er kunstig, eller påtatt. Ville ikke hatt dette på det frie marked, hvor man er avhengig av at man har de samme ambisjonsnivåene. Øve så og så ofte. De konflikter oppstår i de normale bandene. Mener i andre band.

Dette sitatet viser betydningen av å ha en musikkterapeut som kan innta en profesjonell rolle i situasjoner som kan skape gnisninger innad i bandgruppen. Slik sett fremhever det tretrinnsmodellen som prosess, ved at disse bandene trenger en musikkterapeut på de første trinnene, blant annet i de sosiale relasjonene, «sosialt lim» som en av deltakerne kaller det. Under diskusjonen rundt musikkterapeutens rolle og snillhet, stiller en av deltakerne følgende spørsmål til de andre deltakerne:

Du sa det med at man kan være for snill, og at det forandrer seg over tid i de ulike nivåene. På nivå 1 av tretrinnsmodellen er det kanskje behov for størst snillhet? Forandrer det seg over nivåene? Blir musikkterapeuten eller konteksten, blir man strengere etter hvert?

Til dette svarer en deltaker:

Ikke etter trinn 2, men kanskje på trinn 3 når man skal avslutte og gå videre. Da er man reell.

Her kan man se hvordan tretrinnsmodellen kan fungere, hvor musikkterapeuten tilpasser seg de ulike trinnene deltakerne er på og trekker seg mer og mer ut av prosjektet. I dette tilfellet ser det ut til å ha fungert godt og deltakeren forteller videre om hvordan bandet på trinn 3 ble uavhengig og ble regnet med i musikkmiljøet. Dette kommer frem i følgende sitat:

Musikkterapeuten tok oss ikke så alvorlig, for hen viste at vi kunne komme oss videre. Lot oss lage musikk, spille og lot oss styre det meste. Når det var ferdig, så hen på musikkprosjektet som ferdig. Da kunne vi gå videre. Ferdig med «hei, hva er planen i dag» til «hei, nå skal vi ut å spille. Vil du komme å se på?»

Videre i intervjuet endte samtaletemaet seg til rollene til de forskjellige musikkterapeutene, om hvordan deres tilnærming var forskjellig. Det trekkes blant annet frem at i et tilfelle der

tonen mellom terapeut og brukere var veldig kameratslig, førte dette til at det var utfordrende å inkludere nye brukere, spesielt i tilknytning til lavterskeltilbudet ved musikkafeen.

Musikkterapeuten har sine begrensninger når det kommer nye personer til musikk-kafeen. Vanskelig å ta seg tid til alle sammen.

Dette peker igjen på utfordringene musikkterapeuten står overfor i balansegangen mellom de tette relasjonene til brukerne, og den profesjonelle rollen. Som Lydvo (2017) presiserer, så er tydelighet rundt musikkterapeutens tilbaketrekning viktig, da dette kan bidra til å skape trygge rammer.

Det er her tretrinnsmodellen fungerer, at terapeuten tar første steget også gir terapeuten det videre til den andre terapeuten.

Videre i intervjuet fortsatte diskusjonen rundt deltakernes opplevelse rundt musikkterapeutens rolle, da det kommer frem at musikkterapeutene er forskjellige som personer og at dette gir en variasjon i tilbudet, noe de trekker frem som positivt. På samme måte som bandmedlemmene forandrer seg igjennom en prosess, bestående av behov, er det fint at rollene fra ulike musikkterapeuter kan dekke disse variasjonene og behovene:

Behovene våre var annerledes når vi var på første trinn enn det jeg har her nede.

Videre forklarer en deltaker viktigheten til musikkterapeutens refleksivitet, da rollene må tilpasse seg avhengig av hvilken kontekst brukerne befinner seg i:

Man må ta ulike roller ut ifra hvilken kontekst man er i.

Dette støtter godt oppunder Ansdells (2014) beskrivelse av samfunnsmusikkterapi, da han argumenterer for at samfunnsmusikkterapien er kontekstavhengig, noe som gjør det vanskelig å sette en tydelig definisjon på hvordan denne skal være. Slik sett vil også musikkterapeutens rolle kunne sies å være kontekstuell, noe som kan forklarer hvorfor brukerne trekker frem musikkterapeutenes ulikheter som noe positivt:

Musikkterapeutene fyller hverandre utrolig godt.

Skulle ønske det hadde vært midler til at begge kunne vært der.

5.5.2 Rolle som bruker og band

Underkategoriene *rolle som bruker* og *rolle som band* forekom i langt mindre grad enn *Musikkterapeutens rolle*. Når deltakerne snakker om hvordan de selv ser på seg selv i de ulike rollene kommer det frem at deltakelse i band har gjort det mulig å definere seg selv som noe annet enn en bruker. Dette kommer frem i følgende sitat:

Når man spiller sammen, så føles det som et vanlig band. Rollene der er jo trommis, vokalist, gitarist og bassist. I bandet vårt føler jeg rollen min er bassist. Det er det jeg vil bli definert som.

Til dette utsagnet svarer en deltaker følgende:

Dette får tretrinnsmodellen til. På den tiden vi var syke, så eksisterte konseptet band der ute. Det sier terapeuten hele veien, gjennom den prosessen. Der er vi i dag.

Å oppleve sin egen rolle som musiker i band, fremfor rolle som bruker, vises det fra sitatene ovenfor at dette er positivt og viktig for deltakerne. Å definere seg selv som musiker, tolker jeg som en positiv opplevelse deltakerne sitter igjen med. Dette samsvarer med Næss (2001) definisjon på økt livskvalitet, hvor ren subjektiv opplevelse av egen helse er knyttet til positive bevisste affektive og kognitive opplevelser. I det siste sitatet kommer det frem at deltakelse gjennom musikkoppfølgingstilbudet har gitt mulighet for endring av opplevelse av egen rolle. Dette kan ses i sammenheng med en personlig recovery, hvor den enkeltes bedringsprosess, handler om at det er personen selv som står for endringene (Anthony, 1993; Solli, 2012).

5.5.3 Oppsummering

Musikkterapeutens rolle var den kodegruppering som fremkom flest ganger. Dette fordi deltakerne var opptatt av musikkterapeutens betydning på flere sentrale områder ved musikkoppfølgingstilbudet. Et av disse hovedpunktene var musikkterapeutens evne til å fungere som «sosialt lim» i bandgruppen. Her la deltakerne vekt på betydningen av musikkterapeutens profesjonalitet når det var gnisninger innad i bandgruppen. Denne profesjonaliteten mente de var viktig, med tanke på å utvise fleksibilitet overfor deltakerne og på den måten skape et anerkjennende rom. Deltakerne påpeker at dette er med på å unngå konflikter, som de mente lett kunne oppstått i et uavhengig band. Videre forteller de at de selv har utviklet seg og lært mye av deltagelse i musikkoppfølgingstilbudet, blant annet å inngå kompromisser og utøve fleksibilitet overfor de andre bandmedlemmene. Dette understrekes i sitatene under.

Et annet sentralt aspekt er musikkterapeutens relasjonelle rolle, både underveis og ved overgang fra band assistert av musikkterapeut til egendrevet og uavhengig band. Noen av deltakerne beskriver at de har fått en tett og nær relasjon til musikkterapeuten, og omtaler denne relasjonen som vennskap. Lydvo (2017) trekker frem utfordringene ved nettopp det å

skape nære relasjoner, samtidig som det er et tidsavgrenset tilbud hvor musikkterapeuten skal trekke seg ut av bandet. Her peker han på viktigheten ved å være tydelig på dette fra starten av og være tydelig på at det er et behandlingsforløp. Sett i lys av samfunnsmusikkterapiens ressursorienterte tilnærming, som vektlegger det likeverdige forholdet mellom klient og terapeut (Stige & Aarø, 2012), kan dette by på utfordringer. I tillegg til at deltakerne opplever musikkterapeutens rolle som kameratslig, kommer det også frem at de opplever bandsituasjonen som konstruert, noe den også kan sies å være. Lydvo (2017) tar opp dette når han beskriver en typisk situasjon i musikkoppfølgingstilbudet. Bandet har hatt en spillejobb og det oppleves som en reell setting med et vanlig band, helt til han ved endt spillejobb kjører tilbake kontoret og journalfører spillejobben og skriver avspaseringstimer for det (Lydvo, 2017). Til tross for at situasjonen foregår i en ikke-klinisk setting, kan det vanskelig sies at relasjonen mellom bandmedlemmene og musikkterapeuten er fullstendig likeverdig og gjensidig, da musikkterapeuten er på jobb, mens resten av bandmedlemmene mottar et musikkterapitilbud. Dette viser til musikkterapeutens flersidige roller, som inneholder en profesjonell og en relasjonell rolle, noe som kan by på utfordringer når en av definisjonene på samfunnsmusikkterapi innebærer målet om et likeverdig forhold mellom klient og terapeut. Dette er noe satt på spissen, men illustrerer allikevel det spenningsrommet og ulike rollene musikkterapeuten beveger seg mellom.

Når deltakerne beskriver hvordan de selv opplever de ulike rollene som inngår i det å være deltaker i et musikkoppfølgingstilbud, kommer det frem at de selv ser på seg selv som bandmedlemmer. Til tross for at de tidvis beskriver den relasjonelle situasjonen som noe «konstruert», kan dette tyde på at spenningsfeltet mellom de ulike rollene er tydeligst for musikkterapeuten, og at deltakerne først og fremst opplever seg selv som bandmedlemmer. I denne forbindelse kom det også frem at deltakerne gikk over fra å se seg selv i rollen som bruker til rollen som musiker og bandmedlem, noe som opplevdes som positivt og viktig for dem. At deltakerne opplever sin egen rolle gå fra å være bruker til bandmedlem, kan ses i sammenheng med en personlig recovery (Anthony, 1993; Solli, 2012), som er med på å fremme positiv opplevelse av egen helse og videre økt livskvalitet (Næss, 2001).

5.6 Selvstendighet

Det siste hovedtema fra intervjuet er selvstendighet. Dette er et tema som rommer flere kodegrupperinger som jeg igjen har delt inn i de to deltemaene *Selvstendighet og ansvar* og

Livskvalitet. Grupperingene *Selvstendighet, Selvstendighet ført til ansvar, Selvstendighet ført til ansvar utenfor musikkoppfølgingstilbudet* og *Ansvar ført til selvstendighet* har jeg sortert innunder *Selvstendighet*. Grupperingene *Personlig utvikling, Muligheter, Ambisjoner, Utfordre seg selv* og *Helse*, har jeg plassert under deltemaet *Livskvalitet*. Selvstendighet er et omfattende tema, som deltakerne tydelig hadde reflektert rundt i forkant av intervjuet, da det sto i informasjonsskrivet de hadde mottatt. Til tross for at jeg underveis i analyseprosessen valgte å lage ulike kodegrupperinger innenfor temaet selvstendighet og ansvar, vil jeg videre presentere de ulike grupperingene samlet. Dette fordi de berører mye av det samme, og til tider glir naturlig inn i hverandre.

5.6.1 Selvstendighet og ansvar

For å kunne si noe om musikkoppfølgingstilbudet som en selvstendigjøringsprosess, var det interessant å høre hva deltakerne selv la i det å være *selvstendig*. En av deltakerne beskriver det som å:

Ha kontroll og styre litt på egen hånd.

På et direkte spørsmål om deltakerne ønsket å bli uavhengig band ved å komme bort fra musikkterapien, svarte en av deltakerne:

Det stempelen musikkterapien gir. Tar litt avstand fra det.

I disse ytringene ligger det at for å bli selvstendig og uavhengig som band må de ta avstand fra musikkterapien. Den ene deltakeren trekker også frem at musikkterapien tilfører et stempel på bandet. Videre kommer deltakerne inn på at til tross for dette er det gjennom musikkterapi at de har fått mulighet til å bli selvstendige og uavhengige som band;

Musikkterapien gir mulighet for egen vilje og egne valg.

Her trekker deltakeren frem to sentrale aspekter, mulighet for egen vilje og egne valg, som er sentralt for selvstendighet. Som tidligere nevnt, er det gjensidige samarbeidet mellom klient og terapeut et av hovedaspektene innenfor samfunnsmusikkterapien (Stige & Aarø, 2012). Dette viser at musikkoppfølgingstilbudet som samfunnsmusikkterapeutisk praksis, kan bidra til å fremme selvstendighet hos brukerne.

Når deltakerne snakker om selvstendighet og prosessen som leder til det, trekker de frem at *selvstendighet har ført til ansvar*, både i og utenfor musikkoppfølgingstilbudet:

Det å være selvstendighet band er en ting «fair enough». For min egen del har det å ha blitt mer selvstendig, gjort at jeg har tatt mer ansvar på andre områder. Nå har jeg fått større formelt ansvar for i virksomheten, og jobber frivillig.

Det viser at jo mer selvstendige man blir personlig, kan dette føre til mer utfoldelse og ansvar på andre områder. Deltakeren som forklarer dette, har for eksempel begynt å jobbe som frivillig og tatt et større og formelt ansvar for virksomheten. Ved å delta i musikkoppfølgingstilbudet over tid, har dette ført til økt selvstendighet, som igjen har ført til mer ansvar. Dette igjen, gir rom for nye handlemuligheter, som blir beskrevet av Ruud i hans definisjon på musikkterapi (Ruud, 2008). Dette sees som en prosess hvor forandring foregår i relasjon til omgivelser og handling, og ut ifra dette gir nye handlingsrom.

Så langt har deltakerne uttrykt at det er positivt å få ansvar under musikkoppfølgingstilbudet, hvor dette er noe som gir mulighet for deltakelse på andre områder. Videre i intervjuet stiller intervjueren spørsmål om musikkterapeutens tilbaketrekning gir mer ansvar, og om dette er veien mot å bli selvstendige band. En av deltakerne svarer følgende:

Det kan være riktig. Men for noen kan det være en dårlig ide. Vanskelig å stå med masse ansvar. Å ha ansvar over spillejobber, festivaler og konserter. For meg er dette ansvar. Ansvar jeg ikke vil ha.

Men jeg tar gjerne ansvar for mine medmennesker og bandmedlemmer på et personlig plan.

For deltakeren over, er ikke ønsket å få et praktisk ansvar, men heller et personlig ansvar. Denne ytringen viser til betydningen av å tilføre ansvar for den enkelte der vedkommende er. Da vil det å legge til rette for at brukerne får mål å strekke seg etter og som ikke virker for store og uoverkommelige. Ansvar og brukerstyring på musikkafeen trekkes frem som et slikt tiltak av en av deltakerne:

Planen med musikk-kafeen er at den skal bli mer brukerstyrt. Gi mer ansvar. Det vokser man på! Man lærer noe av det. Det å skulle arrangere ting gir en mestringsfølelse.

Her er musikkterapeutens rolle sentral, da musikkterapeuten er den som skal vurdere og tilpasse for den enkelte bruker:

Musikkterapeuten skal legge noen rammer for det rent voksne ansvaret. Legge til rette for å involvere folk og de føler de gjør noe for andre og er en del av noe, jo mer vokser en som menneske.

En annen deltaker er også opptatt av betydningen av det ansvaret man har overfor sine medmennesker:

Det er mye lettere å ta ansvar for andre enn det er for seg selv. Det vet alle som har slitt psykisk, med at det er lettere å løse andres problem enn sine egne.

Den eneste måten man kan vokse som menneske, det er at man gjør en forskjell, at man har ansvar.

Denne ytringen peker på hvordan man idet man blir mer selvstendig, kan det også skape ressurser til å jobbe for at andre har det bedre, eller, for at andre skal ha det bra. Løgstrup (2000) trekker frem det relasjonelle forholdet vi til enhver tid står i, og det ansvaret som følger med dette. Han presiserer at det i dette også er et maktforhold og at hver og en har et ansvar for å bruke denne makten til å bygge tillit hos våre medmennesker. Slik sett kan de relasjonene vi inngår ses i et økologisk lys, hvor vi gjensidig påvirker hverandre, og at ansvaret i dette ligger i å gjøre den gjensidige påvirkningen til positivt tillitsvekkende. Når andre får det bedre, så vil det i neste omgang føre til at du får det bra:

Det med at man er noe for hverandre når folk har det vanskelig. En rolle som venn. Skal du bli løftet, så blir du nødt til å ta ansvar og gjøre noe for andre. Det er jo det man blir lykkelig av med å ta ansvar og gjøre noe for andre. Man er viktig i en sosial setting, at man er en god venn i et band.

5.6.2 Livskvalitet

Slik denne oppgaven definerer selvstendighetsbegrepet, ser man fra intervjuet at selvstendighet for den enkelte deltaker bunner i livskvalitet, som utgjør den enkeltes helse. Helse i denne sammenheng utgjør komponentene personlig recovery (Solli, 2012), som springer ut i den enkeltes personlige utvikling, som blir belyst når deltakerne snakker om deres opplevelse av å utfordre seg gjennom prosessen av et musikkoppfølgingstilbud. Her ser man hvordan selvstendighet fører til et ansvar, hvor deltakerne forklarer situasjoner hvor de har tatt del i ulike settinger, som frivillig, instruktører, samt deres deltakelse i musikkmiljøet i lokalsamfunnet.

En annen vinkling på hva selvstendigjøringsprosess kan innebære, trekkes frem av en av deltakerne som omtaler dette også som en bevisstgjøringsprosess:

Det har med bevisstheten på deg selv å gjøre når du går i musikkterapien. Det tror jeg har veldig mye å si, i en selvstendigjøringsprosess. Så det ligger litt i det, en bevisstgjøringsprosess.

Dette åpner opp for en ny forståelse av selvstendigjøringsprosessen, hvor dette begrepet kan sees i sammenheng til brukerens livskvalitet. Slik Næss (2001) definerer livskvalitet, handler

dette om en ren subjektiv opplevelse av psykisk velvære, hvor livskvaliteten øker når personen er bevisst egne kognitive og affektive opplevelser som positive (Næss, 2001).

5.6.3 Oppsummering

I dette delkapittelet er det selvstendighet som har blitt belyst. Her har jeg hovedsakelig lagt vekt på deltakernes egne opplevelser av musikkoppfølgingstilbudet som selvstendigjæringsprosess og hva de har lagt i dette begrepet. Ansvar er et sentralt tema for deltakerne og ble trukket frem i ulike settinger. Her var det både det konkrete og praktiske ansvaret i musikkoppfølgingstilbudet, men også hvordan ansvar også kunne overføres til andre aspekter ved livet. Dette samsvarer med en sosiokulturell forståelse av læring, som peker på at mennesket tar med seg erfaringer og kan bruke dem i fremtidige settinger (Säljö, 2001). I tillegg ble det personlige ansvaret overfor sine medmennesker trukket frem av deltakerne. Dette gjenspeiler Løgstrups (2000) tanker om det ansvaret vi til enhver tid har overfor andre. Løgstrup beskriver hvordan menneskets samvær står i et gjensidig avhengighetsforhold, hvor hver enkelt har et moralsk ansvar for den andre. Praksisfellesskapet defineres som det som skjer når vi interagerer med hverandre i en kontekst og slik lærer i samhandling med andre (Wenger, 2004), og beskriver slik sett godt den relasjonelle interaksjonen innad i bandgruppen og hvordan dette kan føre til læring.

Deltakerne var delt når det gjaldt grad av- og hva slags type ansvar de ønsket seg og var komfortable med. Dette siste utsagnet peker på det ansvaret musikkterapeuten har for å tilrettelegge for hver enkelt bruker av tilbudet. Løgstrup (2000) peker på det personlige ansvaret vi alle har, noe også deltakerne er opptatt av, mens det praktiske ansvaret ifølge deltakerne hovedsakelig ligger hos musikkterapeuten. Slik sett vil ansvarsbegrepet i et slikt samfunnsmusikkterapeutisk musikkoppfølgingstilbud være i en konstant vekselvirkning mellom klient og terapeut, mellom individ og samfunn.

Livskvalitet ble brukt som hovedtema for å samle kategoriene knyttet til helse, personlig utvikling og ambisjoner. Dette omhandler i større grad den personlige utviklingen deltakerne opplever at de har hatt gjennom deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet. Livskvalitet defineres av Næss (2001) som en subjektiv opplevelse av egen helse, hvor dette innebærer bevissthet

rundt egne kognitive og affektive opplevelser, hvor de i den grad de oppleves som positive fører til økt livskvalitet. Under intervjuet kom det frem at deltakerne selv opplevde at deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet hadde ført til økt grad av positive følelser, og dermed økt livskvalitet. Dette var ikke nødvendigvis knyttet til hvor langt de var kommet i forhold til å bli uavhengig som band, men i større grad følelsen av mestring og betydningen av sosiale relasjoner.

5.7 Avsluttende drøfting

I problemstillingen for denne oppgaven:

Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud, og hvordan kan en slik selvstendiggjøringsprosess se ut?

har jeg allerede definert begrepet selvstendiggjøringsprosess, som tufter på min nysgjerrighet om dette er tilfelle hos deltakerne selv. I denne avsluttende drøftingen vil jeg svare på denne problemstillingen etter beste evne på bakgrunn av de foregående kapitlene. Da jeg frem til nå har brukt kategoriene som utpekte seg under transkripsjonen av intervjuet, som overskrifter for å presentere resultatene, vil jeg nå oppsummere funnene i lys av tre begreper hentet fra akronymet PREPARE. Dette er et akronym som brukes innenfor samfunnsmusikkterapi for å belyse det sentrale ved en samfunnsmusikkterapeutisk praksis (Stige & Aarø, 2012). Det er de tre første begrepene jeg vil bruke: *Participatory* (deltakelse), *Resource-oriented* (ressursorientert) og *Ecological* (økologisk).

5.8 Deltakelse

Deltakelse er et sentralt begrep innenfor samfunnsmusikkterapi, da en delmålsetting her er å forberede klienten til deltakelse i samfunnet (Bruscia, 2014). Her inngår deltakelse som en del av målsettingen, men deltakelse er også sentralt i prosessen for å nå dette målet.

Wenger (2004) bruker også deltakelsesbegrepet aktivt for å forklare læring slik den skjer i praksisfelleskaper, og setter læring i direkte sammenheng med deltakelse. Deltakelse ses her som en personlig og sosial prosess, hvor deltakeren gjennom gjensidige relasjoner lærer, utvikler seg og skaper identitet i lys av sine relasjonelle og kontekstuelle omgivelser. Overført til en bandgruppe i musikkoppfølgingstilbudet, vil bandgruppen danne et slikt praksisfelleskap og dermed gi muligheter for utvikling og læring gjennom deltakelse. Dette peker deltakerne også på i intervjuet, og vektlegger blant annet betydningen av de sosiale

relasjonene underveis i prosessen. Innenfor musikkoppfølgingstilbudet brukes en tretrinnsmodell hvor målsettingen er musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet (Tuastad, 2016). Det vises i prosjektskissen (Tuastad, 2016) at overgangen fra trinn 2 til trinn 3 oppleves for stor og uoverkommelig for brukere av musikkoppfølgingstilbudet. I den siste sluttrapporten (Tuastad, 2019) konkluderes det med at få deltakere har tatt skrittet ut i kulturlivet i lokalsamfunnet, da rapporten beskriver at det er til sammen fire band som har oppnådd trinn 3. I tillegg vises til et høyt aktivitetsnivå på kulturvirksomheten, da dette utgjør trinn 2. Her trekkes frem lavterskeltilbudet musikkafeen, som et populært tilbud, hvor dette fungerer som et springbrett for at nye band blir etablert uten terapeut.

I intervjuet kom det frem at det ikke var alle som følte at målet om å være uavhengig band var et personlig mål for dem. Dette samsvarer med resultatene fra rapporten til Tuastad (2019), men det det var felles enighet om, var at det var selve prosessen som var av betydning. Slik sett har deltakelse i en bandgruppe, uansett trinn i tretrinnsmodellen, også en egenverdi, uavhengig av om den drives av en musikkterapeut eller er et uavhengig band. Deltakelse i lokalsamfunnet er dermed ikke låst til å foregå på trinn 3, men kan også foregå på andre arenaer, som for eksempel lavterskeltilbudet musikkafeen.

Det kom også frem at deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet i flere tilfeller hadde ført til økt deltakelse på andre områder, blant annet hos en av deltakerne som forteller at økt selvstendighet har ført til økt ansvar og nå jobb som frivillig. Dette viser en deltaker som har gått fra å være bruker til å bli en ressurs i lokalsamfunnet. I dette tilfellet kan den samfunnsmusikkterapeutiske tilnærmingen sies å ha innfridd i forventningene om å forberede klienten til deltakelse i samfunnet, samtidig som samfunnet var forberedt på å ta imot klienten.

Deltakelse innenfor samfunnsmusikkterapi handler ikke kun om forberedelse til deltakelse i lokalsamfunnet eller sosial deltakelse i en bandgruppe, deltakelse er også sentralt i en musikalsk kontekst. Musicking brukes for å beskrive det gjørende aspektet ved musikk og omhandler de relasjonelle aspektene ved menneskers liv i en musikalsk kontekst (Small, 1998). Slik sett kan dette sies å være en musikalsk deltakelse, uavhengig av ambisjonsnivå hos deltakerne.

5.9 Ressursorientert

Innenfor samfunnsmusikkterapien er den likeverdige og gjensidige samarbeidsprosessen mellom klient og terapeut fremtredende, og i denne gjensidigheten ligger også en anerkjennelse av klientens iboende ressurser (Stige & Aarø, 2012; Rolvsjord, 2008).

Likeverdighetstanken innenfor samfunnsmusikkterapien kommer tydelig frem i intervjuene, hvor en av deltakerne omtaler relasjonen til musikkterapeuten som vennskap. Dette kan sies å være todelt, da det tydelig er en ressurs for bandet å bygge tette relasjoner, da dette kan skape trygghet og positive følelser knyttet til bandgruppen. Samtidig vil det uansett være et ulikt forhold mellom en klient og en terapeut, da terapeuten utfører en jobb og sitter med en reell makt overfor klienten (Lydvo, 2017). Det kan også gjøre det vanskelig når terapeuten ved overgangen til trinn 3 skal trekke seg ut av bandet. I denne sammenheng er det kanskje mer sentralt å legge vekt på samarbeid fremfor det likeverdige aspektet ved klient-terapeutrelasjonen i samfunnsmusikkterapien. For at en tretrinnsmodell med uavhengighet fra musikkterapeuten skal fungere på alle trinn, må kommunikasjonen i samarbeidet være tilstede, spesielt når musikkterapeuten skal trekke seg ut. Under intervjuet viste flere av deltakerne at de var tilfreds med å følge en tretrinnsmodell hvor målet var å bli uavhengig band. Det ble også diskutert musikkterapeutens tilbaketrekning i overgangen fra trinn 2 til trinn 3, hvor dette fører til et større ansvar rundt flere av aspektene knyttet til bandvirksomheten. Her kom det frem at dette var et ansvar flere ikke ønsket seg.

Helse var et tema som ble trukket frem av deltakerne selv. Under intervjuet kom det frem at de gjennom prosessen tretrinnsmodellen er, hadde fått et mer positivt syn på egen helse, til tross for at diagnosen deres ikke hadde endret seg. Dette samsvarer med personlig recovery, som brukes om den personlige prosessen en person gjennomgår når en over tid lærer å leve med en tilstand (Anthony, 1993; Solli, 2012). Slik sett kan man også si at deltakerne har fått økt livskvalitet gjennom deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet, da livskvalitet kan defineres som en subjektiv opplevelse av bevisste kognitive og affektive opplevelser (Næss, 2001).

5.10 Økologi

Økologi brukes for å beskrive menneskers kontekstuelle liv, som forklaringsmodell for den gjensidige påvirkningen mellom individ og miljø (Stige & Aarø, 2012). En bandgruppe i et musikkoppfølgingstilbud kan også sees i et økologisk perspektiv, hvor de gjennom et

praksisfellesskap (Wenger, 2004) inngår i en gjensidig påvirkning mellom hverandre og den sosiale, samfunnsmessige og musikalske konteksten de befinner seg i. Innenfor en bioøkologisk modell vil mesosystemet representere alle koblingene mellom de miljøene en person inngår i. For deltakerne i en bandgruppe vil dette innebære hver av de relasjonelle forbindelsene innad i bandgruppen, koblingene til andre aspekter knyttet til bandvirksomhet og musikkoppfølgingstilbudet, i tillegg til koblingen mellom de andre aspektene ved deres dagligliv (Bø, 2005). Også musikken i seg selv, både i lys av begrepet musicking (Small, 1998) og som ulike mikroaspekter ved selve musikken kan ses i et økologisk perspektiv (Ansdell, 2014). Slik sett egner denne modellen seg godt for å beskrive de komplekse forholdene og prosessene som foregår i et musikkoppfølgingstilbud.

Så langt i dette diskusjonskapittelet har jeg tatt for meg de ulike aspektene ved selvstendigjøringsprosessen slik den ble beskrevet av deltakerne under intervjuet. Her ble flere aspekter belyst, alt fra egen helse og livskvalitet, ulike sosiale relasjoner og roller innad i bandgruppen, til ansvar og selvstendighet. Alle disse aspektene kan også sees i sammenheng med hverandre, og det er dette som utgjør den prosessen deltakerne har gjennomgått og fortsatt er i. Dette belyser deltakerne selv, blant annet når de trekker frem betydningen av de sosiale relasjonene, som har ført til både musikalsk og sosial læring, som igjen har ført til personlig utvikling.

Gjennom deres deltakelse i bandgruppen har dette ført til både lystbetonte og utfordrende situasjoner. Wenger (2004) peker på at læring i praksisfellesskaper ikke kun er forbeholdt de positive situasjonene, men at også konfliktfylte situasjoner har et stort potensial for læring og utvikling. I de sosiale relasjonene i bandet oppstår også mulighet for omsorg og ansvar, som igjen kan føre til personlig utvikling.

Økt livskvalitet hos deltakerne dukket opp som et sentralt tema under analyseprosessen av intervjuet. Deltakerne trakk selv frem egen helse som sentralt i prosessen, men la vekt på at de hadde økt grad positive tanker knyttet til opplevelsen av egen helse. Slik sett kan man se hvordan deltakelse kan få vekselvirkninger på ulike plan. Dette gjaldt også for deltakernes opplevelse av selvstendighet og ansvar, hvor blant annet en av deltakerne trakk frem at deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet hadde ført til økt ansvar og selvstendighet på andre områder i livet.

6 Konklusjon

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan brukere opplever deltakelse i et musikkoppfølgingstilbud gjennom å være deltakere i bandgrupper, hvor et sentralt mål er å bli egendrevet band uten musikkterapeut. Jeg har her også vært interessert i hvordan en slik selvstendigjøringsprosess kan se ut. På bakgrunn av dette har jeg utformet følgende problemstilling:

Hvordan opplever brukere overgangen fra musikkoppfølgingstilbud styrt av en musikkterapeut til selvstendig brukerstyrt musikkoppfølgingstilbud, og hvordan kan en slik selvstendigjøringsprosess se ut?

I intervjuet la noen av deltakerne vekt på at de opplevde overgangen fra band styrt av musikkterapeut til egendrevet band, som utfordrende, men at noe av dette bunnet i hvilke ambisjoner de selv hadde for deltakelsen i musikkoppfølgingstilbudet. Gjennomgående kom det frem at musikkterapeutens rolle er viktig for deltakerne på alle områdene, både innenfor det sosiale aspektet og det praktiske og musikalske knyttet til bandvirksomhet. Ved å delta i musikkoppfølgingstilbudet kommer det frem at det er selve prosessen som er viktig for dem, deres deltakelse. Deltakerne trekker selv frem hvordan deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet har hatt innvirkning på flere andre områder av deres liv. Blant annet synet på egen helse kommer de tilbake til gjentatte ganger, og vektlegger hvordan deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet har bidratt til å få et mer positivt syn på egen helse.

Samfunnsmusikkterapien har en todelt definisjon, hvor en på den ene siden skal forberede klienten til deltakelse i samfunnet, og på den andre siden skal forberede samfunnet til å ta imot klienten (Bruscia, 2014). Denne oppgaven har hovedsakelig sett på første del av denne definisjonen, med vekt på brukernes egne opplevelser knyttet til deltakelse i et musikkoppfølgingstilbud. Her kommer det frem at deltakelse i musikkoppfølgingstilbudet har bidratt til økt deltakelse i lokalsamfunnet på flere måter. Noen av deltakerne har lyktes godt med overgangen fra band drevet av musikkterapeut til egendrevet band, og på den måten oppnådd målet om musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet. Andre har opplevd å ta mer ansvar på andre områder, som jobb og det å jobbe som frivillig, og slik sett gå fra å være bruker til å bli en ressurs i lokalsamfunnet. Selvstendighet kan slik sett oppnås på andre områder enn bandvirksomhet.

Andre ledd i problemstillingen spør etter hvordan en selvstendigjøringsprosess innenfor et musikkoppfølgingstilbud kan se ut. Ut ifra svarene deltakerne ga i intervjuet, kan man si at

selvstendigjøringsprosessen vil være individuell og derfor vil variere fra person til person. Musikkterapeutens rolle vil derfor være sentral her, da det er musikkterapeutens oppgave å tilrettelegge for den enkelte bruker. Dette er i tråd med samfunnsmusikkterapiens definisjon som vektlegger det gjensidige samarbeidet mellom klient og terapeut, i en ikke-klinisk setting. Dette bygger på et humanistisk, ressursorientert menneskesyn, som vektlegger menneskets iboende ressurser. Den enkelte bruker vil derfor være med på å forme hvordan en slik selvstendigjøringsprosess vil se ut.

Oppsummert konkluderes denne studien med at å følge en tretrinnsmodell med ambisjon om å bli uavhengig band, ikke nødvendigvis var målet for alle deltakerne, men at prosessen har vært meningsfull på forskjellige vis, og at alle deltakerne opplever at denne prosessen har hatt en positiv innvirkning på deres liv. Selv om ikke alle brukere av musikkoppfølgingstilbudet bruker musikk som egendrevet aktivitet i lokalsamfunnet, har det allikevel bidratt til økt grad av selvstendighet på andre områder i livet, som igjen kan føre til økt grad av aktivitet i lokalsamfunnet. Videre forskning på brukernes egne opplevelser av musikkoppfølgingstilbudet, og effekten dette har hatt på deres liv, kan være hensiktsmessig med tanke på videre tilrettelegging av tilbudet.

7 Kritikk av egen studie

I denne studien var jeg ute etter å undersøke hvordan bandgrupper har opplevd prosessen i et musikkoppfølgingstilbud gjennom en tretrinnsmodell. For å undersøke dette valgte jeg fokusgruppe som metode for å få frem bandgruppens egne opplevelser. En begrensning i denne sammenheng, var at utvalget av informanter i fokusgruppeintervjuet ble mer begrenset enn det jeg hadde ønsket. Det var kun ett fulltallig band under intervjuet, mens de to andre bandene kun var representert med en representant hver. Dette ga et mer begrenset og mindre variert resultat enn det kunne ha gjort. Andre forhold som kan ha påvirket resultatet i denne studien, var min rolle som moderator. Her tok jeg selv aktiv del i samhandlingen under intervjuet, noe som igjen kan ha preget svarene som kom frem. Et annet forhold som også må tas i betraktning, var at min veileder også er prosjektleder for musikkoppfølgingstilbudet, og dermed kjenner deltakerne godt. Dette kan også ha vært et forhold som kan ha hatt påvirkning på svarene som kom fram under intervjuet.

Referanser

- Andersen, S. (1996). *Løgstrup*. Frederiksberg: Forlaget Anis.
- Ansdell, G. (2014). *How Music Helps in Music Therapy and Everyday Life*. New York: Routledge.
- Anthony, W. A. (1993). Recovery From Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), ss. 11-23.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens Mysterium*. Oslo: Gyldendal Akademisk .
- Bjotveit, A., Wormdahl, E. D., & Tuastad, L. (2016). *Evaluering av prosjektet MOT82*. Bergen: Helse Bergen.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy*. Barcelona Publishers.
- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll - om hvordan vi former hverandre* . Bergen: Fagforlaget .
- Bø, I. (2012). *Barnet og de andre - Nettverk som pedagogisk og sosial ressurs*. Oslo: Universitetsforlaget .
- Crotty, M. (1998). *The Foundations of Social Research*. London: Sage.
- Johansson, K. (2016). Mellom hermeneutikk og fenomenologi - et essay i vitenskapsteori. *Musikkterapi*(2).
- Kielland, T., & Taihaugen, M. (2017). *Musikkterapi i kommunelt rusarbeid*. Brumunddal: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Kompetansesenter rus – region øst.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det Kvalitative Forsningsintervju* . Oslo: Gyldendal.
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004, januar 8). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scand J Caring Sci*(18), ss. 145-153.
- Lydvo, Ø. (2017). Frå gymsal til Garage. I T. Næss, & E. Ruud (Red.), *Musikkterapi i praksis* (ss. 90-106). Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Løgstrup, K. E. (2000). *Den etiske fordring*. (B. Engen, Overs.) Oslo: Cappelen .

- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget .
- Nydal, K. A., & Ottesen, M. G. (2016). Eg føler at musikken har redda meg egentleg - Ein kvalitativ studie om deltakarane si oppleving av eit musikkterapeutisk oppfølgingsprosjekt i psykisk helsearbeid i Noreg. *Masteroppgave i musikkterapi*. Bergen: Universitet i Bergen.
- Næss, S. (2001, juni 20). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskriftet den norske legeforening*.
- Rolvjord, R. (2004). Therapy as Empowerment: Clinical and Political Implications of Empowerment Philosophy in Mental Health Practices of Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13:2, ss. 99-111. doi:10.1080/08098130409478107
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen, & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på Musikk og Helse - 30 år med norsk musikkterapi* (ss. 123-137). Oslo: NMH-publikasjoner.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I E. Ruud, & G. Trondalen (Red.), *Perspektiver på musikk og helse : 30 år med norsk musikkterapi* (ss. 5-28). Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Schalock, R. L., Brown, I., Brown, R., Cummins, R. A., Felce, D., Matikka, L., . . . Parmenter, T. (2002, Desember). Conceptualization, Measurement, and Application of Quality of Life for Persons With Intellectual Disabilities: Report of an International Panel of Experts. *Mental Retardation*, 40(6), ss. 457-470.
- Skotheim, R. (1996, juli 13). Rockeband som ramme for å selvstendiggjøre beboere på et psykiatrisk ettervernshjem. *Nordic Journal of Music Therapy*, ss. 43-47. doi:10.1080/08098139609477866
- Small, C. (1998). *Musicking - The Meanings of Performing and Listening*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Solli, H. P. (2012). Med pasienten i førersetet – Recovery-perspektivets implikasjoner for musikkterapi i psykisk helsearbeid. *Musikkterapi i psykiatri online*, ss. 23-44.

- Stige, B. (2008). Samfunnsmusikkterapi - mellom kvardag og klinikk. I G. Trondalen, & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på Musikk og Helse - 30 år med norsk musikkterapi* (ss. 139-159). Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Stige, B., & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge.
- Svendsen, L. H. (2018, Juni 27). *Knud Ejler Løgstrup*. Hentet fra Store norske leksikon : https://snl.no/Knud_Ejler_L%C3%B8gstrup
- Säljö, R. (2001). *Läring i praksis - Et sosiokulturelt perspektiv*. Stockholm : Cappelen Akademisk Forlag .
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative Forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk .
- Tuastad, L. (2014). Innafor og utanfor: Rockens rolle innan kriminalomsorg og ettervern. *Avhandling for graden ph.d.,.* Bergen: Universitetet i Bergen.
- Tuastad, L. (2016). *Utan terapeut - MOT82 UT i lokalsamfunnet*. Prosjektskisse og søknad til Extrastiftelsen formidle av Rådet for psykisk helse.
- Tuastad, L. (2019). *Sluttrapport - Utan terapeut - MOT82 UT i lokalsamfunnet*. Bergen: Rådet for psykisk helse.
- Tuastad, L., Johansen, B., & Østerholt, A. L. (2018). *Bruker spør bruker - Evaluering av prosjektet MOT82*. Bergen: Helse Bergen, Bjørgvin DPS.
- Wenger, E. (2004). *praksisfællesskaber - Læring, mening og identitet*. (B. Nake, Overs.) København: Hans Reitzels Forlag.