

**Norsk folkedans
som samfunnsmusikkterapeutisk ressurs i
arbeidet med inkludering av
menneske med psykisk utviklingshemming**



Guro Haugen
Masteroppgåve i musikkterapi
Griegakademiet – Institutt for musikk
Universitetet i Bergen



Våren 2014

Abstract

Norwegian folk dance as community music therapy resource in dealing with the inclusion of people with intellectual disabilities.

This thesis is a study on how Norwegian folk dance can be used as a musical resource in working to meet political goals on inclusion and participation for people with intellectual disabilities. I explored how one can cooperate with the participants in the development of a project and the repertoire, what music therapeutic goals can be relevant to work with in a project like this, and how one can work to reach them. The project lasted for eight weeks. In the first four weeks I worked with a group of people with intellectual disabilities, and in the last four weeks a group of folk dancers joined us. The method used to explore the research question was (participatory) action research. The dialogue and cooperation with the participants were central to this process. Theory on the relationship between dance and music, Norwegian folkdance, communicative musicality and community music therapy is relevant to understand the process.

What I found out is that to work with a group like this, demands high sensitivity to what they communicate through the activity, in this case through dancing. The way they can adjust the dance to their own needs, is what one has to see, to learn and to use in the development. Most of the communication happened through movement, and to be able to read this, and respond to it, is the main way of communicating about the development of the whole project and the repertoire. The goals that can be relevant to work with is inclusion and participation, mastery, joy and sense of belonging in the group, to motivate for physical activity and motor development, and development of social skills. What makes it possible to use Norwegian folkdance as a resource in music therapy is to see dance and music as closely knitted and dance as movement in music, to be open for musical communication through movement, and to see therapeutic potentials in this kind of dance and be creative in the way one uses them.

Føreord

Det er ikkje til å tru, men tida mi som student er snart over. Den siste tida har vore hektisk, men gjevande. Arbeidet med masteroppgåva har vore meir eller mindre altoppslukande, og det har vore ein sær s interessant prosess. Eg valde eit tema som kanskje var litt utradisjonelt, men som eg verkeleg brann for å utforske. Eg er unemmeleg glad for alle som har vist interesse for oppgåva mi, både andre musikkterapistudentar, musikkterapeutar, folkedansarar, folkedansinstruktørar, spelemenn, familie, slekt og vener. Denne interessa har vore ei drivande kraft i arbeidet, og ei utømmeleg kjelde til motivasjon gjennom heile prosessen. Ho har hjulpt meg med å halde trua på at det eg gjer spelar ei rolle. No ser eg fram til å kome meg ut i arbeidslivet, og få høve til å nytte all den kunnskapen eg har utvikla i nye prosjekt med liknande gruppe.

Det er mange som fortener ei stor takk for å ha bidrege til at eg er komen i mål med masteroppgåva. Fyrst vil eg takke spelemann og alle som var med og danse i prosjektet, for fine opplevingar, engasjement og ikkje minst for all hjelp med å utvikle sjølve prosjektet. Utan dykk hadde ikkje prosjektet vore mogeleg.

Eg vil rette ei stor takk til Brynjulf Stige som har vore rettleiaren min, for interessante diskusjonar, at du delte av den tilsynelatande uendelege kunnskapen din, og for at du stilte spørsmål som fekk meg til å tenkje slik eg ikkje visste eg kunne tenkje.

Familie, slekt og vener fortener ei stor takk for å ha støtta og hjulpt meg gjennom heile prosessen, ved til dømes å stille spørsmål om korleis det har gått, lytte til frustrasjonen min over å stå fast, oppmuntrande kommentarar, klemmar, middag, is i sola og gode dansar som fekk meg til å sleppe ned akslene. Eg vil takke pappa og tante Olaus spesielt, for å ha lese korrekture på oppgåva. Og til slutt må eg få takke Sverre som har hjulpt meg med danse- og instruktørfaringa si, dansenedteikningane, for ikkje å snakke om at du gjort nesten alt for meg, slik at eg berre kunne tenkje på meg sjølv og masteroppgåva.

Bergen, mai 2014

Guro Haugen

Innhald

Abstract.....	2
Føreord.....	3
1. Innleiing.....	7
1.1.1 Generell omtale av prosjektet.....	7
1.1.2 Val av målgruppe.....	9
1.1.3 Eigen bakgrunn og personleg motivasjon.....	9
1.2 Litteraturgjennomgang.....	10
1.2.1 Dans i musikkterapi.....	11
1.2.2 Terapeutisk potensiale i norsk folkedans.....	13
1.2.3 Plassering i det musikkterapeutiske fagfeltet.....	14
1.2.4 Fritidstilbod til menneske med utviklingshemming.....	17
1.3 Problemstilling og avgrensing.....	18
1.3.1 Kommenterarar til problemstillinga.....	19
1.3.2 Sentrale omgrep.....	19
2. Teori.....	22
2.1 Musikkforståing.....	22
2.2 Kommunikativ musikalitet.....	24
2.3 Deltakarfokus i samfunnsmusikkterapi.....	25
3. Metode.....	28
3.1 Val og rekruttering av deltakarar.....	28
3.2 Forsking og menneske med utviklingshemming.....	29
3.3 Aksjonsforsking.....	30
3.3.1 Utviklinga av aksjonsforsking som metode.....	30
3.3.2 Aksjonsforsking i musikkterapi.....	31
3.4 Korleis eg har nytta aksjonsforsking som metode.....	32
3.4.1 Identifisering av problemet.....	33
3.4.2 Summere opp tidlegare erfaring og situasjonen i dag.....	34
3.4.3 Formulere mål.....	34
3.4.4 Planlegge og utvikle tiltaket.....	35
3.4.5 Beskrive tiltaket.....	36
3.4.6 Setje i verk tiltaket.....	37
3.4.7 Evaluere tiltaket og foreslå endringar.....	38

3.5 Analysemetode	38
3.6 Etikk.....	41
4. Resultat	43
4.1 Prosessen	43
4.1.1 Utviklinga av reinlendar: eit døme på den personsentrerte og hermeneutiske arbeidsmåten	44
4.2 Repertoar	49
4.2.1 Danseseiken	49
4.2.2 Stegtrening.....	50
4.2.3 Tikken.....	51
4.2.4 Reinlendar.....	51
4.2.5 Halling	52
4.2.6 Marsj.....	53
4.2.7 ”Soltrall”	53
4.2.8 Langedans	54
4.2.9 Springar og parhalling	55
4.2.10 Polka	56
4.2.11 ”Bjørnen sover” og ”Bæ, bæ lille lam”	58
4.2.12 ”Tre små lopper”	60
4.2.13 Pause.....	61
4.3 Mål.....	61
4.3.1 Inkludering og deltaking på ulike nivå	62
4.3.2 Individuelle mål	64
5. Drøfting	66
5.1 Samarbeidet om utviklinga av metodikken	66
5.1.1 Ikkje-verbal kommunikasjon med deltakarane.....	66
5.1.2 Video	68
5.1.3 Utviklingsgruppa	69
5.1.4 Balanse mellom instruksjon og interaksjon: å sjå, lære og nytte.....	70
5.2 Mål og repertoar	71
5.2.1 Includering og deltaking.....	71
5.2.2 Mestring, glede og gruppekjensle.....	73
5.2.3 Fysisk aktivitet og motorisk trening	74
5.2.4 Utvikling av sosial kompetanse.....	75

5.3 Norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs.....	76
6. Avslutning og oppsummering	77
7. Litteratur	79
8. Vedlegg.....	84
8.1.1 Informasjonsskriv og samtykkeskjema til deltakarar frå dagsenteret.....	84
8.1.2 Informasjonsskriv og samtykkeskjema til folkedansarane	86
8.2 Observasjonsskjema	88
8.3 Dansane	90
8.3.1 Danseleiken	90
8.3.2 ”Tre små lopper”	91
8.3.3 Reinlendar.....	91
8.3.4 Halling	92
8.3.5 ”Soltrall”	93
8.3.6 Marsj.....	94
8.3.7 Stegtrening.....	95
8.3.8 Langedans	95
8.3.9 ”Tikken”	96
8.3.10 Springar og parhalling	96
8.3.11 Polka	99
8.3.12 ”Bjørnen sover”	99
8.3.13 ”Bæ, bæ lille lam”	100

1. Innleiing

- Skal vi danse?

Det er tredje øving. Gymnastikksalen er klar, det står stolar i ein halvsirkel borte med spegelen, og dei som er tidleg ute har sett seg ned for å vente på dei andre. Spelemannen stemmer fela og gjer seg klar, eg ser over planen for øvinga. Sakte men sikkert sig dei på, og no er alle på plass. Vi kan ta til å danse. Eg står framom dei og spør: - Er de klare for danseleiken? Opp og stå! Ein sprett opp, med eit bestemt: - Ja! Han går rett mot meg. – Skal du danse med meg? spør eg. - Ja, seier han, like bestemt og nikkar. Eg presenterer dei som skal spele, før eg forklarar reglane i danseleiken vår. Dei andre reiser seg ein etter ein, nokre raskt og ivrig, andre roleg. Ein tek av seg nokre digre tøflar, og går for å finne seg nokre sko som er betre å danse i. Nokre finn seg raskt ein dei vil danse med, andre ser seg rundt og ventar. Ei ventar på han med tøflane. Spelemannen spør: - Er de klare? To og to heldt vi kvarandre i hendene, og så tek dei til å spele. Vi dansar, og kjem sakte men sikkert inn i eit samspel med kvarandre, dansen og musikken. Han med tøflane tek seg god tid med å få på skoa, ho som ventar ser mot han og vinkar på han. Så kjem han mot ho med lange steg, og ho strekk armane mot han. Dei tek kvarandre i hendene, og så er alle med og dansar.

Denne masteroppgåva handlar om korleis eg som musikkterapeut kan nytte norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs. Gjennom å arbeide med eit prosjekt med fokus på å inkludere menneske med psykisk utviklingshemming i norsk folkedans, har eg utforska korleis ein kan skape ein aktivitet der deltakarane får vere med og utvikle innhaldet i aktiviteten. Eg har gått djupt inn i samspelet med deltakarane, og saman har vi skapt ei trygg ramme der vi alle har lært og leika, og saman utvikla aktiviteten. I oppgåva vil eg skildre og drøfte denne prosessen.

1.1.1 Generell omtale av prosjektet

Før eg presenterer prosjektet meir systematisk, vil eg gje ei kort omtale av prosjektet i heilskap, men utan å gå i detalj, for å vise veg og hjelpe lesaren til å forstå kva ho eller han kan vente seg av oppgåva.

Eg har gjennomført eit todelt aksjonsforskningsprosjekt, på bakgrunn av ynske frå ein organisasjon, politiske mål om inkludering og deltaking av menneske med psykisk utviklingshem-

ming, og eigne ynske om å kunne nytte dansen som musikkterapeutisk ressurs. Det starta som eit utforskande arbeid, der eg i fyrste del leita etter korleis eg best mogeleg kunne instruere og danse norsk folkedans med ei gruppe menneske med psykisk utviklingshemming. Kva ressursar hadde dei? Kva potensiale? Kva likte dei? Korleis kunne vi i samspel med kvarandre utvikling aktiviteten? Frå start hadde eg ei førestilling om kva dei heilt sikkert kunne frå før, og tok utgangspunkt i dette for å leggje til rette for rask mestring. Eg tok feil ved fleire høve, vi diskuterte korleis eg kunne gjere det på ein annan måte, og eg gjorde eit nytt forsøk. Når repertoaret ikkje fungerte, gjorde eg endringar som kunne fungere særst godt med ein gong, eller som ikkje fungerte. Eg prøva og feila, og eg prøva og lykkast om kvarandre. Eg måtte heile tida vurdere og tenkje nytt om repertoaret og korleis vi øvde, for å få det til å fungere. Likevel tok det ikkje lang tid før eg som musikkterapistudent og danseinstruktør kjende meg vel i situasjonen, og eg opplevde at deltakarane òg fann seg til rette.

Etter nokre veker introduserte eg deltakarane med psykisk utviklingshemming og ei gruppe folkedansarar for kvarandre, og dei fekk danse saman i andre del av prosjektet. Eg jobba vidare med instruksjonen og repertoaret, for å finne ut korleis eg på best måte kunne leggje til rette for ein aktivitet som var gjevande og meningsfylt for alle. Gruppene fann raskt saman, og dei fungerte godt i lag. Eg opplevde på mange måtar at gruppa med folkedansarar gjorde arbeidet lettare for meg, for med dei vart det ein heilt annan konsentrasjon i gruppa. Dei strukturerte aktiviteten på ein måte som ikkje var mogeleg med berre meg og nokre få frå personalet, og graden av mestring auka med så mange førebilete. Etter fire veker med samarbeid, skulle prosjektet avsluttast. Vi avslutta med ei framsyning for dei andre brukarane og personalet på dagsenteret, og nokre andre inviterte. Vi viste fram fem av dansane vi hadde jobba med, og dei var tydeleg stolte over det dei fekk vise fram. Eg vil til og med seie at graden av mestring og engasjement hjå deltakarane auka under framsyninga. Til slutt fekk vi med publikum på ein marsj, og vi fekk ei fin og høgtideleg avslutning på prosjektet.

Sjølv om dei positive opplevingane var mange, var det utfordrande å finne ein måte å instruere på, som ikkje berre fokuserte på deltakarane med psykisk utviklingshemming. Eg fann nokre svar, men tida var knapp, og eg sit framleis att med mange spørsmål. Før eg går inn på sjølve prosessen i prosjektet, vil eg presentere bakgrunnen for det. Fyrst vil eg gå inn på val av målgruppe, så vil eg skrive litt om kven eg er og personleg motivasjon for prosjektet, før eg presenterer litteratur som byggjer opp under og peiker fram mot problemstillinga, som eg presenterer til slutt i dette kapitlet.

1.1.2 Val av målgruppe

Eg valde å fokusere på arbeid med menneske med psykisk utviklingshemming, som arena for å utforske norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs. Grunnen var at tidlegare kulturråd-gjevar for folkedans i Noregs Ungdomslag (NU), uttrykte eit ynske om å starte eit tilbod i folkedans for menneske med psykisk utviklingshemming. Ho såg føre seg at ein kunne utvikle eit prosjekt for NU, med mål om å heve kompetansen på området, etablere eit nettverk og samle eldsjelene, slik at ein kunne gje også denne målgruppa eit organisert tilbod i norsk folkedans (S. Jørgensen, personleg kommunikasjon, 16. april, 2012). Noverande kulturråd-gjevar skreiv i ein e-post til meg at dei i 2013 hadde eit mål om å danne ei gruppe som skulle arbeide med nettopp dette temaet, og at eg var ein av kandidatane til å vere med på dette. Diverre kom ikkje arbeidet med å nå dette målet i gong, og NU har framleis ikkje eit tilbod til denne målgruppa (H. Folkedal, personleg kommunikasjon, 1. oktober, 2013). At organisasjonen viser interesse for å ta tak i denne problemstillinga, gjer at eg har sterk tru på at masterprosjektet mitt vil førast vidare i NU, og hjelpe dei med å nå målet om å utvikle eit tilbod til også denne målgruppa. Eg ser at det er store sjansar for at eit prosjekt med fokus på menneske med psykisk utviklingshemming kan bidra til skape endring på dette bestemte området, og difor har eg vald å fokusere på nettopp denne målgruppa.

1.1.3 Eigen bakgrunn og personleg motivasjon

Same året som eg tok dei fyrste studiepoenga mine i musikkterapi, byrja eg å danse norsk folkedans. I løpet av åra som har gått etter at eg las den fyrste definisjon av musikkterapi, og tok dei fyrste, litt usikre, stega på dansegolvet, har eg utvikla ei ny forståing av kva musikk er. Eg er full av kunnskap frå pensum eg har lese, eg er rik på erfaring frå møte med ulike menneske i musikkterapi praksis, og eg er rik på erfaring frå møte med kjende og ukjende menneske på dansegolv rundt omkring i landet. Skal vere heilt ærleg, burde eg ha vore rik på erfaring frå samspel med medstudentar, men det er eg ikkje. Då eg byrja på utdanninga, var eg ivrig etter å lære nye sjantrar, og spesielt improvisasjon. Mengda obligatoriske forelesingar, pensumlitteratur, praksis og skriftlege oppgåver, gjorde at eg ikkje kunne øve så mykje på piano og gitar, og alt det eg følte at eg burde lære meg av musikalsk dugleik. Å sitje i ro og jobbe med desse tinga, gjorde at eg fekk store fysiske smerter, og eg kunne ikkje prioritere det om eg skulle kome meg gjennom studiet. Eg trengte eit anna musikalsk verktøy eg kunne nytte som musikkterapeut, eit som gav meg høve til å vere i fysisk aktivitet. Då vart det naturleg å velje dansen. Desse åra eg har studert musikkterapi, har eg dansa utruleg mykje på fritida, og

eg har hatt ei enorm utvikling som folkedansar. Sidan eg ikkje kunne velje dans som bruksinstrument på musikkterapistudiet, reiste eg til Trondheim og tok fleire studiepoeng i utøvande folkedans, folkedansmetodikk og tradisjonskunnskap. I dag er eg aktiv som instruktør i ungdomslaget, bygdedanslaget, og på Ole Bull Akademiet når dei har vekeskurs i folkemusikk og folkedans for studentar på høgskule- og universitetsnivå.

Den musikalske utviklinga eg har hatt dei siste åra, har primært vore eit resultat av dansen. Eg forstår dansen og musikken på ein heilt annan måte i dag, enn eg gjorde for fire-fem år sidan, då eg tok til å danse. Då var til dømes musikken klart skild frå dansen, og eg var sterkt prega av utdanninga eg hadde i utøvande klassisk piano og praktisk pedagogisk utdanning i utøvande musikk. Den gongen var tilhøvet mellom dans og musikk heilt teknisk, og musikken var noko som fortalde meg kva dans eg skulle danse, kva steg eg skulle nytte, korleis eg skulle halde saman med dansepartner og kva motiv eg skulle danse. I dag er det mykje meir enn det, og dei siste åra med utdanning i både musikkterapi og folkedans kjem til uttrykk i korleis eg forstår dans og musikk. I dag er dansen for meg eit samspel med dansepartner og spelemann. Det handlar om kommunikasjon, leik, dynamikk og å vere til stades her og no. Det handlar om å verte møtt og anerkjent av spesielt dansepartner, men òg av spelemann. Det er noko med denne opplevinga på dansegolvet som styrker meg personleg. Når eg kan kjenne at eg er til stades i dansen og musikken i lag med andre dansarar og musikarar, då kjennes det som eg er ein viktig del av ei eineståande oppleving, ei storhending. Slike opplevingar gjer meg viss på at dans og musikk ikkje nødvendigvis kan skiljast frå kvarandre, og at det ligg eit stort terapeutisk potensiale i dansen. Eit potensiale eg opplever at musikkterapeutar nyttar i liten grad i dag, og som eg sterkt ynskjer å utforske.

1.2 Litteraturgjennomgang

Tema for masteroppgåva er altså folkedans som inkluderingsarena for menneske med psykisk utviklingshemming. Mykje av litteraturen eg presenterer fann eg på andre måtar enn gjennom søk i databasar, men før eg kom fram til kva litteratur som var relevant å presentere, gjorde eg litteratursøk i PubMed, Rilm, PsychInfo, Bibsys og Google Scholar. Eg fekk ingen treff som handla om musikkterapeutisk bruk av folkedans for å jobbe med inkludering av menneske med psykisk utviklingshemming, og måtte tenkje nytt om kva eg ville finne. I PubMed, Rilm og PsychInfo søkte eg på engelsk med søkjeorda *music therapy* and *dance*, og ville finne litteratur om kva plass dans har hatt i musikkterapi. I Bibsys og Google Scholar nytta eg søkjeor-

da *musikkterapi, dans, deltakelse/deltagels, psykisk utviklingshemming og inkludering*, og kombinerte dei på fleire måtar. Eg ville finne litteratur om korleis ein har nytta musikkterapi med menneske med psykisk utviklingshemming i Noreg, kva politiske mål ein har hatt for arbeid med denne gruppa menneske, og kva plass dans har hatt i musikkterapi. Seinare gjorde eg manuelle søk i tidsskrifta *Voices* og *Nordic journal of music therapy*, for å sjå om eg på den måten kunne finne relevante artikkelar. Eg har nytta litteratur frå pensum i emna eg har tatt i musikkterapi og folkedans, og funne ny litteratur i referanselistene her. Til slutt har eg søkt etter politiske dokument og informasjon om kva fritidstilbod som finst for menneske med psykisk utviklingshemming i dag.

I litteraturgjennomgangen vil eg presentere litteratur og politiske dokument som kan bidra til å forstå relevansen av å utforske eit slikt tema i musikkterapi. Mykje av litteraturen eg fann gjennom litteratursøka, viste seg å vere vanskeleg å nytte som grunnlag for prosjektet mitt. Derfor vil eg ikkje presentere litteratur om forskning og funn i særleg stor grad, slik ein gjerne gjer. Fyrst vil eg presentere litteratur som seier noko om dansen sin plass i musikkterapien, og tilhøvet mellom dans og musikk. I andre delen vil eg presentere litteratur om folkedans og det eg forstår som eit terapeutiske potensiale som ligg i denne danseforma. I den tredje delen vil eg setje sentrale mål for prosjektet inn i ein musikkterapeutisk kontekst, og plassere prosjektet i det musikkterapeutiske fagfeltet. I den siste delen vil eg gjere greie for korleis situasjonen med fritidstilbod til menneske med psykisk utviklingshemming er i dag, og setje prosjektet inn i ein politisk kontekst.

1.2.1 Dans i musikkterapi

I dag spelar ikkje dansen ei stor rolle i musikkterapien, men det er fleire grunnar til å utforske denne rolla. I avslutningskapittelet i Stige, Ansdell, Elefant og Pavlicevic (2010), peikar dei på at det er skrive lite om dans som ressurs i musikkterapilitteraturen, at det er forska lite på, og at ein treng meir kunnskap på dette området. Dei poengterer at det likevel finst argumentasjon for å sjå dans og musikk som eitt i sentral teori om musikkterapi, og at eit omfattande og viktig teoretisk arbeid mange musikkterapeutar nyttar, er teorien om kommunikativ musikalitet. I denne teorien held dei fram samspelet mellom rørsle og lyd som sentralt for formidling av uttrykk og meining i ikkje-verbal kommunikasjon (Trevarthen og Malloch, 2000). Denne teorien fungerer godt som teoretisk grunnlag for prosjektet mitt, og eg kjem til å gå nærare inn på denne i teorikapittelet.

Sjølv om dansen ikkje har ein stor plass i musikkterapilitteraturen, er det fleire musikkterapeutar som jobbar med rørsle eller dans og musikk på ulike måtar med menneske med utviklingshemming. Eit døme er eit samarbeidsprosjekt mellom ein musikkterapeut og ein danseterapeut i Spania (Mateos-Moreno og Atencia-Dona, 2013). Dei har gjennomført ein kvantitativ studie, og undersøkt effekten av å kombinere musikkterapi og dans/rørsleterapi i arbeidet med unge vaksen med alvorleg autisme. Dei jobba tett saman gjennom heile prosessen, og resultatane viste positiv effekt på fire av tolv funksjonsområde dei målte: regulering/åtferd, imitasjonsforstyrning, instinktforstyrning og kjensleforstyrning (Mateos-Moreno og Atencia-Dona, 2013, s. 471). Eit anna døme er fysmus-tradisjonen, der musikkterapeut og fysioterapeut jobbar tett saman med musikk og rørsle for menneske med fysisk eller psykisk utviklingshemming. Eit overordna mål for arbeidet er motorisk trening, og musikken fungerer som ramme og støtte for aktiviteten (Eide, 2008). Desse døma på korleis musikkterapeutar har nytta rørsle og dans, viser at det er interesse for å nytte dette aktivt for å nå musikkterapeutiske mål. Begge døma er henta frå andre kontekstar enn den eg ville jobbe i, men arbeidet med musikkterapeutiske mål for individane viste kva eg kunne fokusere på i prosjektet mitt, i tillegg til inkludering og deltaking, som stod i fokus.

I dei to døma i førre avsnitt, skil dei mellom kven som jobbar med rørsle og dans, og kven som jobbar med musikken. Eg har inntrykk av at det er vanleg, men eg fann òg døme på litteratur om musikkterapeutar som sjølv nyttar dans. Aluede og Iyeh (2008) skriv om musikkterapi i Nigeria, og under definisjon av musikkterapi, skriv dei at i Nigeria er dans og musikk stort sett alltid knytt tett saman. Den eine vert nesten aldri framført utan den andre, og musikkterapien handlar derfor naturleg òg om å nytte dans (Aluede og Iyeh, 2008). Bonde (2009) skriv om korleis musikk i mange ikkje-vestlege kulturar ikkje kan skiljast frå konteksten han er ein del av, med mellom anna dans og fest, medan ein i vestleg kultur ser på musikk som eit avgrensa objekt. Ein gong var det slik i Noreg òg, at vi såg dans og musikk som eitt. Det hang saman med at der det var musikk, var det alltid dans (Kvifte, 1991). Å sjå dans og musikk som eit heile, er det altså mange og lange tradisjonar for, men eg har ikkje funne mange døme på denne tette samanknyttinga i musikkterapien. Eg er oppteken av å knyte dans og musikk saman att, og eg vil utdjupe dette ved å gå nærare inn på musikkforståing i teorikapitlet. I neste avsnitt vil eg vise til kvalitetar ved norsk folkedans, som gjer at eg meiner det ligg eit terapeutisk potensiale i denne dansen.

1.2.2 Terapeutisk potensiale i norsk folkedans

I tilknytning til spørsmålet om i kva grad dans kan nyttast av musikkterapeutar, vil eg presentere to døme på kvalitetar ved norsk folkedans, som viser på kva måte eg meiner musikkterapeutar kan nytte dansen for å nå musikkterapeutiske mål. Det fyrste dømet handlar om sosiale kvalitetar. Folkedans er ei sosial samværsform for alle, og om dette skriv Bakka (1997):

Folkedansen var i utgangspunktet og er framleis ein dans for kven som helst. Det ligg i funksjonen han har som samværsdans. Alle er velkomne til å vere med etter beste evne. Det er rom for å lære mens ein er med og dansar, og for ulike gradar av meistring. (Bakka, 1997, s. 267)

Her ligg det, slik eg ser det, eit stort potensiale for å jobbe med inkludering og deltaking. Når dansen i utgangspunktet har som ideal at alle skal kunne vere med, gjev det gode føresetnader for å nytte han som arena for å jobbe med nettopp dette. Slik kan dansen fungere spesielt godt i ein samfunnsmusikkterapeutisk samanheng, i arbeidet med å nå politiske mål. Han gjev rom for inkludering og deltaking ved at alle lærer av kvarandre, og ein må samarbeide for å utvikle seg som dansar. Og meistring er, slik eg tolkar det, ikkje knytt til eit felles ideal, men til kvar enkelt dansar si individuelle utvikling og individuelle uttrykk. Her kjem vi til det andre dømet. Bakka (1997) skriv om personleg uttrykk i dansen:

Først og fremst tek dansen det vanlege kvardagsmennesket ut av rammene for vanleg daglegdags framferd, der mange ikkje får brukt alle moglege uttrykk på grunn av sjenanse og nokså tronge konvensjonar. Dansen gir eit anna og på mange vis eit opnare sett av rammer for kroppsleg uttrykk. Her kan alle finne trygge mønster for å utfalde både estetiske evner og kjensler, og det er ofte rom både for det sterke, opne og direkte uttrykket og for det meir varsame. (Bakka, 1997, s. 268)

Folkedansen har altså kvalitetar som gjer at han har eit potensiale for å nyttast som ein kanal for individuelt, personleg uttrykk. Å ha dansen som ramme å uttrykke seg innanfor, kan vere til stor hjelp for mange som har vanskeleg for å uttrykke kjensler. Eg trur, at på same måte som eit rytmisk og stødig akkompagnement kan støtte opp under og inspirere ein klient til å improvisere og uttrykke seg gjennom musikken, kan musikken, stega og motiva i dansen fungere støttande på same måten når ein skal uttrykke seg musikalsk med rørsle. Vidare om uttrykk i dansen, skriv Bakka:

Dansen som synleg produkt blir prega av kroppen til dansaren og dei kroppslege og personlege føresetnadane utan at andre grip direkte inn. Slik blir dansen gjerne eit sterkt individuelt og personleg uttrykk, jamvel om han kan vere tilpassa stramme rammer som er sette av normene i lokalmiljøet. (Bakka, 1997, s. 269)

Eg jobbar stadig for å inkludere desse ideala i måten eg jobbar med folkedans på, nettopp for å kunne ta vare på det eg meiner er noko av det mest essensielle i folkedansen, at han "...byggjer på normale, varierte kroppar ..." (Bakka, 1997, s. 170). Folkedansen har altså to spesielt sterke kvalitetar som eg meiner gjer han til eit godt eigna verktøy for musikkterapeutar, og som eg ynskjer å nytte og utforske i prosjektet mitt: det er ein inkluderande og sosial samværsform, og det er stort rom for individuelle skilnadar og personleg uttrykk. I neste avsnitt vil eg plassere prosjektet mitt i det musikkterapeutiske fagfeltet, sjå på korleis musikkterapeutar har jobba med mål om inkludering og deltaking, og vise korleis prosjektet mitt og arbeid med norsk folkedans kan passe inn her.

1.2.3 Plassering i det musikkterapeutiske fagfeltet

Eg plasserer prosjektet mitt innanfor samfunnsmusikkterapien, og her vil eg vise korleis det passar inn i dette feltet, ved å trekkje parallellar mellom prosjektet mitt og Gloppen-prosjektet (Kleive og Stige, 1988). Til slutt vil eg sjå på ulike måtar å forstå helse og terapi på, og peike på kva som kjenneteiknar helse- og terapiomgrepet i samfunnsmusikkterapeutisk arbeid.

Samfunnsmusikkterapien vart fyrst sett namn på i den amerikanske litteraturen på 1960-talet, men det er fyrst etter år 2000 at det har etablert seg som eit definert omgrep i den internasjonale musikkterapilitteraturen (Stige, 2008, s. 139). I Noreg utvikla retninga seg på bakgrunn av endringar i politikken og kulturpolitikken. På 1970- og 80-talet skulle menneske med psykisk utviklingshemming ut av institusjonane og inn i lokalsamfunna, og dei hadde rett til å delta i kulturlivet (Ansdell, 2002). I Gloppen-prosjektet (Kleive og Stige, 1988) og prosjektet "Aktiv musikk for alle" (Einbu, 1993) tok musikkterapeutar tak i desse rettane og måla. Gloppen-prosjektet var eit spesielt viktig steg i utviklinga av samfunnsmusikkterapi, og er referert i fleire kjelder i samanheng med denne utviklinga (Ansdell, 2002, Stige og Aarø, 2012, Bruscia, 1998). Når ein jobbar innanfor ein samfunnsmusikkterapeutisk kontekst, har ein fokus på til dømes å fremje helse i ein sosial kontekst, i motsetning til konvensjonell musikkterapi der ein ofte har fokus på individet i ein klinisk kontekst (Stige og Aarø, 2012, s. 3). Ansdell (2002) skriv at musikkterapeutar som jobbar samfunnsmusikkterapeutisk, jobbar te-

rapeutisk i ein lokal kontekst, samstundes som dei jobbar *med* den lokale konteksten. Glop-
pen-prosjektet er eit godt døme på det. Måla ein har i denne typen musikkterapi, kan vere på
fleire nivå: for individ/gruppe, organisasjon, institusjon, nabolag, osv. (Stige, i Ansdell 2002).
Deltaking har vore eit sentralt mål, både som eit politisk prinsipp og mål, men òg for å fremje
helse hjå individet (Stige, 2008). Slik vi skal sjå av til dømes FN-konvensjonen, er dette fram-
leis like aktuelt i dag, og dette er den viktigaste grunnen til at eg meiner prosjektet mitt er
relevant og viktig, og grunnen til at eg plasserer arbeidet innanfor samfunnsmusikkterapien.
Eg vil utdjupe dette i teorikapitlet, ved å sjå på deltakarfokus i samfunnsmusikkterapi gene-
relt, og i kva grad dette fokuset finst i prosjektet mitt. No vil eg presentere aspekt ved Glop-
pen-prosjektet, som ein kan finne att i prosjektet mitt.

Gloppen-prosjektet var eit ”prøveprosjekt med musikktilbod for funksjonshemma” i Sogn og
Fjordane som starta i 1983, og varte i tre år (Kleive og Stige, 1988). Målet var å møte kultur-
politiske målsetjingar, ved å gjere det mogeleg for desse menneska å delta i eit musikktilbod
og integrere dei i det lokale musikklivet med dei funksjonsfriske (Kleive og Stige, 1988, s.
14). Dei fekk eit eige musikktilbod, men hadde fleire samarbeid med fleire kor og korpset i
bygda. Denne arbeidsforma kalla dei for korttidssamarbeid:

Korttidssamarbeid er ei arbeidsform der ei gruppe funksjonshemma elevar utformar eit
musikalsk produkt i fellesskap med til dømes kor eller korps. I prosessen som følgjer med
dette, legg ein stor vekt på det sosiale fellesskapet mellom utøvarane, og det musikalske
produktet blir ein syntese av den musikalske kompetansen til dei ulike musikkgruppene. Det
sosiale samværet og spelesituasjonen går over ein avgrensa periode og blir avslutta med
konsert. (Kleive og Stige, 1988, s. 34)

Denne måten å tenkje inkludering og samarbeid på, oppfatta eg som nyttig og sær relevant i
prosjektet mitt. Med ein slik modell ville eg få høve til å verte kjend med gruppa eg skulle
jobbe med, korleis dei nytta musikken, korleis dei dansa til han, og kva ressursar dei hadde
som vi kunne nytte i dansane, før vi tok tak i mål om inkludering og deltaking.

Å avslutte eit samarbeid med ein konsert, viste seg å vere viktig i Gloppen-prosjektet. Etter
den fyrste konserten fekk dei overveldande og positiv respons, men samstundes fekk det dei
til å spørje seg kva publikum eigentleg hadde venta. Dei opplevde at dei hadde låge forvent-
ningar, og slik vart det endå viktigare å halde konsertar, for å bidra til å endre haldningar hjå

menneska i lokalmiljøet (Kleive og Stige, 1988, s. 25). Eg ynskte òg med prosjektet mitt å gjere noko av det same, og la ein plan om å avslutte prosjektet med ei danseframsyning for dei andre på dagsenteret, der deltakarane skulle få vise kva dei kunne.

I samband med eit av dei fyrste samarbeida med det eine koret, var det ei sentral utfordring å finne eit musikalsk uttrykk som passa både koret og gruppa (Kleive og Stige, 1988, s. 25). Det vart viktig å finne ut kvar gruppa hadde styrken sin, og freiste å inkludere dette i arrangement for koret og gruppa. Gruppa fekk akkompagnere koret med rytmeinstrument, ein fekk spele solo på blokkfløyte, og dei la inn improvisasjon der gruppa og koret skulle improvisere saman og skape vårstemning. Her var gruppa ein ressurs, og dei fekk oppleve seg sjølv som flinke, for dei hadde mykje meir erfaring med improvisasjon enn det koret hadde (Kleive og Stige, 1988, s. 25-27). Korleis eg kunne leggje til rette dansane slik at dei fungerte godt for alle deltakarane, var ei sentral utfordring i utviklinga av prosjektet mitt. Eg ynskte å la deltakarane oppleve mestring og få vere ein ressurs i arbeidet, og det var viktige mål då eg sette i gong.

Eg henta mykje inspirasjon til korleis eg skulle gjennomføre prosjektet mitt frå Gloppen-prosjektet, og såg mange parallellar mellom måla deira og måla mine. Det er mykje ein kan skrive om dette prosjektet, men eg har trekt fram det eg meiner er det viktigaste eg har lært og nytta i prosjektet mitt, både med tanke på planlegging og gjennomføring. Kort samanfatta, ynskte eg å gjennomføre eit prosjekt som likna Gloppen-prosjektet i form og mål, men med eit anna verktøy i fokus, nemlig folkedansen. Eg ser på det som viktig å jobbe med inkludering og deltaking, ved å jobbe med individ/gruppe og sosial kontekst i samspel med kvarandre. Når ein jobbar terapeutisk i sosiale kontekstar, er det naturleg at ein har eit anna syn på terapi og helse, enn det folk flest har. Dette vil eg gå inn på i neste avsnitt.

Når eg fortalde om prosjektet mitt til andre, både med og utan musikkterapibakgrunn, opplevde eg å få spørsmål om kvar terapien var. Kva forståing ein har av helse, får konsekvensar for korleis ein forstår terapi. I dette avsnittet vil eg sjå nærare på helse- og terapiomgrepet. Det er vanleg at folk ser på helse som fråvær av sjukdom og teikn på at kroppen ikkje fungerer som han skal (Sarafino, i Stige og Aarø, 2012, s. 60). I medisinske kontekstar har helse ofte vore definert som nettopp fråvær av sjukdom (Stige og Aarø, 2012, s. 59). Det er nærliggjande å tenkje at ein med ei medisinsk forståing av helse, ser på helse som noko ein enten har eller ikkje har, og ein har som mål å kurere sjukdom (Bruscia, 1998, s. 81). Med ei slik forståing av helse, vil terapi gjerne finne stad i helsesektoren, og fokusere på individet og å kurere sjuk-

dommen. Bruscia (1998, s. 83) argumenterer for at ein i musikkterapien har eit holistisk syn på helse, og at det er noko som opptrer langs eit kontinuum mellom helse og vanhelse, ein prosess vi er i. Det er altså ikkje ein tilstand av noko ein har eller ikkje har, men ein prosess eller måte å vere på, basert på val vi tek og korleis vi erfarer oss sjølve (Bruscia, 1998, s. 83). Stige og Aarø (2012, s. 62) trekkjer fram WHO sin definisjon av helse som viktig for samfunnsmusikkterapien, då denne plasserer helse i ein sosial kontekst. Den seier at helse handlar om både fysisk, mentalt og sosialt velvære, og at arbeid med å fremje helse må skje i fleire andre kontekstar enn i helsesektoren (Stige og Aarø, 2012, s. 62). I musikkterapi handlar terapi ofte om å fremje helse og førebygge sjukdom (Bruscia, 1998, s. 77), og i samfunnsmusikkterapi spesielt, er gjerne arenaen for dette arbeidet av sosial karakter, med fokus på å byggje positive sosiale og kulturelle faktorar (Stige og Aarø, 2012, s. 62). Eg meiner det er sentralt å kjenne til ulike måtar å forstå helse og terapi på, for å forstå og respektere det terapeutiske arbeidet mange ulike fagpersonar gjer, men òg for å kunne argumentere for relevansen av korleis ein sjølv jobbar terapeutisk. Eg er einig i at ein må ha eit holistisk syn på helse, og at ein kan gjere ein viktig innsats for helsa til folk, ved å jobbe nettopp med individ i samspel med sosial kontekst. Ein slik innsats ynskjer eg å gjere med prosjektet mitt. I neste avsnitt vil eg sjå på korleis situasjonen med fritidstilbod til menneske med utviklingshemming er i dag, og kva behov ein har for tiltak på området, ut frå politiske mål om inkludering og deltaking.

1.2.4 Fritidstilbod til menneske med utviklingshemming

Om fritidstilbod til menneske med psykisk utviklingshemming, fann eg litteratur som seier at dette i stor grad er segregerte aktiviteter: ”Flertallet av utviklingshemmede er engasjert i segregerte fritidsaktiviteter. Dette er aktiviteter som bare retter seg mot utviklingshemmede. Det må være lov å stille spørsmål om utviklingshemmede ønsker det slik” (Fagtidsskriftet Embla 9/1998, referert i Høiseth, 2012, s. 53). Høiseth (2012) peikar på at dei pårørande til menneske med utviklingshemming er positive til segregerte tilbod til sine nære, og meiner at det er positivt for dei å vere saman med likesinna folk dei kjenner, og at det i slike grupper er mindre prestasjonspress (Høiseth, 2012, s. 53-54). Det er med andre ord ikkje slik at segregerte aktiviteter i seg sjølv er sett på som negativt. Det ho set spørjeteikn ved, er om det kanskje burde vere fleire tilbod av den inkluderande sorten, og dette er eg einig i.

For å finne ut kva type fritidstilbod som er vanleg i Bergen kommune, gjorde eg eit søk på heimesidene deira. Det viste seg at dei har eit breitt tilbod, mellom anna i dans, men at alle

desse tilboda er segregerte tilbod, som berre er for menneske med utviklingshemming, og eventuelt foreldre/familie eller støttekontaktar. Det eg likevel fann på heimesidene til kommunen, var "Bergen kommunes kulturplan for mennesker med utviklingshemming" (Bergen kommune, n.d.)¹. Her dreg dei fram at det har vore eit mål "... å integrere utviklingshemmede i det lokale kulturlivet, fremfor å plassere gruppen i sentraliserte, segregerte sammenslutninger, uten berøringspunkter med det "normaltfungerende" kulturlivet" (Bergen kommune, n.d.). I planen viser dei mellom anna til FN-konvensjonen om rettane til menneske med nedsett funksjonsevne. Her står det som eit av dei generelle prinsippa, at alle har rett til "fullgod og effektiv deltagelse og inkludering i samfunnet" (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2008, s. 9). Å jobbe for å nå slike store mål ser eg på som viktig, og det viser at prosjektet mitt har politisk relevans, når eg vil undersøkje korleis ein kan få til ein inkluderande fritidsaktivitet i norsk folkedans. Av det eg kjenner til av folkedans for menneske med utviklingshemming, er det ingen tilbod som er, eller har vore, ein inkluderande aktivitet. Når NU no ynskjer å starte eit tilbod for denne gruppa, ser eg som musikkterapistudent høve til å gjere ein innsats for at det skal verte ein aktivitet med fokus på inkludering og deltaking.

1.3 Problemstilling og avgrensing

På grunn av at fleire musikkterapeutar meiner dans er ein ressurs ein må utforske meir i musikkterapien, at eg meiner folkedansen har sosiale kvalitetar musikkterapeutar kan nytte i arbeidet sitt, og at inkludering og deltaking for menneske med psykisk utviklingshemming framleis er viktige politiske mål å jobbe for, vil eg undersøkje fylgjande problemstilling:

Korleis kan norsk folkedans nyttast som ressurs i eit samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt med fokus på å inkludere menneske med psykisk utviklingshemming i lokalt kulturliv?

- Korleis kan eg, i samarbeid med deltakarane, utvikle metodikk som er basert på folkedansrepertoaret, men samstundes tilpassa deira funksjonsnivå og ressursar?
- Kva type musikkterapeutiske mål vert sentrale i eit slik prosjekt, og korleis kan eg jobbe for å nå dei?

¹ Dokumentet har ingen dato, men vart publisert på Bergen kommune sine heimesider 09.03.2011. Det ligg ute saksdokument der det kjem fram at kulturplanen var oppe som sak på møte i Bergen bystyre og andre utval våren 2009. Saksdokumenta kan ein finne her:

<http://www3.bergen.kommune.no/bksak/default.asp?c=54039&d=1&day=99&u=BEBY&y=25.05.2009>.

1.3.1 Kommenterarar til problemstillinga

Med ei slik problemstilling hadde eg ikkje ei hypotese eg jobba ut frå. Eg jobba utforskande med å utvikle eit prosjekt, og vegen vart til medan eg og deltakarane i prosjektet gjekk han. Hovudmåla med problemstillinga var å utforske norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs på den eine sida, og arbeid med inkludering av menneske med psykisk utviklingshemming i det lokale kulturlivet på den andre sida, her i ein folkedansaktivitet. Det var spesielt viktig for meg å auke fokus på korleis dans kan vere ein ressurs i musikkterapeutisk arbeid, sidan eg har opplevd at dansen står lite i fokus i utdanninga og i musikkterapilitteraturen. Folke-dansen var arenaen for inkludering, der to grupper med ulike menneske fekk møtast, og på denne arenaen ville eg utforske dei to underspørsmåla mine.

Med det fyrste underspørsmålet, ynskte eg å rette fokus mot sjølve prosessen og utviklinga av metodikken og innhaldet i aktiviteten undervegs i prosjektet. Eg ynskte å lære om korleis eg kunne gå fram for å tilpasse danserepertoaret og metodikken best mogeleg, og korleis deltakarane kunne bidra og vere ressursar i denne prosessen. Målet med å tilpasse var i fyrste omgang å leggje til rette for inkludering, deltaking, mestring og utvikling.

Med det andre underspørsmålet, ynskte eg å setje fokus på arbeidet med å nå musikkterapeutiske mål i prosjektet. Dette var viktig fordi eg ville finne ut korleis eg kunne nytte folke-dansen til å nå mål ein gjerne jobbar med i til dømes ein samfunnsmusikkterapeutisk kontekst.

1.3.2 Sentrale omgrep

Det kan vere nyttig å definere nokre sentrale ord og omgrep i problemstillinga, slik at lesarane har klart føre seg kva meining eg legg i dei.

Norsk folkedans: Folke-dans er dansar som lever i ein folkeleg tradisjon, og dansar som tidlegare har gjort det, men som i dag vert ført vidare i opplæringstradisjon (Bakka, 1997, s. 259). Folke-dans kan skiljast frå anna dans, ved å sjå på korleis han har vore nytta. Eitt døme er vals. Dette er ein dans ein finn både i folkeleg tradisjon, som scenisk dans eller som selskapsdans. Det er funksjonen til dansen som skil folkeleg vals frå dei andre: ”Folke-dans er ein eigen funksjon av dans” (Bakka, 1980, s. 5). Folke-dansen, slik vi alt har sett, har hatt den funksjonen at det har vore, og er framleis i dag, ein samværsdans for alle, der ein er med etter beste evne, og det er rom for ulike gradar av mestring (Bakka, 1997, s. 267). Dette er ideal og

verdiar eg ynskta å nytte potensialet i, då eg ville nytte dansen i ein samfunnsmusikkterapeutisk samanheng, og leggje til rette for inkludering og deltaking.

Musikkterapeutisk ressurs: Med musikkterapeutisk ressurs meiner eg eit musikalsk verktøy eller ein arbeidsmåte ein musikkterapeut og klient i samarbeid kan nytte for å leggje til rette for ein god terapeutisk prosess, og oppnå resultat. Det kan til dømes vere å byggje opp under ei utvikling av relasjon og kommunikasjon, eller å nå musikkterapeutiske mål.

Inkludering: Befring og Tangen (2008) skriv at inkludering kan vere både mål og høve, og at det er eit heilskapleg perspektiv som femner både høve, læring og likeverd. Dei peikar på at inkludering er eit vidare omgrep enn integrering (Befring og Tangen, 2008, s. 51). Etter FN-tiåret for funksjonshemma, kom inkludering inn som eit overordna perspektiv, og deltaking og likestilling vart sentrale mål som Noreg følgde opp med prinsipp som ”inkludering i et tilgjengelig samfunn” (Befring og Tangen, 2008, s. 51). Dei skriv vidare at: ”Generelt sagt viser inkludering til sosial likestilling, deltakelse i samfunnet og enkeltmenneskets opplevelser av verdsetting og likeverdighet” (Befring og Tangen, 2008, s. 51). For å nå slike mål, er det naudsynt å jobbe for å skape gode haldningar hjå folk, som vil bidra til dette (Befring og Tangen, 2008, s. 51). Her meiner eg at samfunnsmusikkterapeutiske prosjekt kan bidra positivt, og dette har vore noko av motivasjonen for prosjektet mitt.

Psykisk utviklingshemming: Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming, forklarar på nettsidene sine psykisk utviklingshemming ut frå ICD-10. Ein kan dele psykisk utviklingshemming inn i tre gradar: lett, moderat og alvorleg, i tillegg til ein kategori for anna psykisk utviklingshemming og ein for uspesifisert psykisk utviklingshemming (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming [NAKU], 2013). Deltakarane i prosjektet mitt var vaksne menneske med ei moderat psykisk utviklingshemming. Dette er, generelt forklara, menneske som aldri vil verte heilt uavhengige, men dei har evne til fysisk aktivitet og mobilitet, og vil kunne gjere enkelt manuelt arbeid om det er lagt godt til rette for det. Dei kan òg delta i sosiale aktivitetar som er tilpassa funksjonsnivået deira, og dei viser teikn til sosial utvikling ved at dei kan etablere kontakt med andre og kommunisere (NAKU, 2013).

Deltaking: Deltaking har vore eit sentralt prinsipp i prosjektet. Det har vore eit viktig mål i seg sjølv, men òg ein føresetnad for å nå andre musikkterapeutiske mål. Deltaking er eit sentralt prinsipp i generelt arbeid med likestilling, slik vi har sett hjå både FN (Barne-, likestil-

lings- og inkluderingsdepartementet, 2008) og Bergen kommune (n.d.). I musikkterapi kan deltaking mellom anna handle om samarbeid om ein musikalsk aktivitet, å skape noko positivt saman, som til dømes eit musikalsk produkt, og å leggje til rette for relasjonar mellom deltakarane i ei gruppe, og ein dialog om verdier og innhald i aktiviteten. Slik kan deltaking i musikkterapi bidra til sosial endring (Stige, 2006, s. 134). Slik ser eg på musikkterapi som særst godt eigna til å arbeide for inkludering og deltaking, og eg meiner det er viktig å fokusere på deltaking i prosjekt av den typen som eg har gjennomført.

Metodikk: Det er viktig for meg å presisere at eg i denne samanhengen, ikkje nyttar ordet metodikk om noko absolutt og ferdig utarbeidd. Her handlar metodikken om eit levande repertoar av arbeidsmåtar ein kan nytte med ei bestemt målgruppe. Av di målgruppa eg valde å jobbe med i dette prosjektet var ei gruppe med stort mangfald, kunne eg ikkje sjå på metodikken eg arbeida meg fram til i samarbeid med deltakarane som eit endeleg resultat. Eg kan høgst sannsynleg ikkje nytte akkurat denne metodikken i seinare møte med liknande gruppe. Med ei ny gruppe må eg, eller andre, gå gjennom ein liknande prosess, for å kome fram til ein metodikk som passar den aktuelle gruppa. Det sentrale ved omgrepet metodikk, slik eg nyttar det her, er altså at det handlar om korleis ein jobbar med eit repertoar og ein aktivitet som levande i samspel og utvikling med deltakarane i aktiviteten.

Musikkterapeutiske mål: Dei musikkterapeutiske måla legg føringar for val av repertoar og arbeidsmåte, og dei seier noko om kva ein ynskjer å oppnå med det musikkterapeutiske arbeidet. Det kan til dømes vere å utvikle konkret dugleik, det kan vere mål om utvikling av relasjonar, eller mål om å skape endring i samfunnet. Måla kan òg vekse ut av repertoaret, eller dreie seg om eit utilsikta utbytte deltakarane har av musikkterapien, noko som verker positivt inn på livskvaliteten, og som gjer at eg som musikkterapeut endrar mål undervegs i prosessen.

I det neste kapitlet vil eg utdjupe nokre tema frå innleiinga: tilhøvet mellom dans og musikk, rørsle og lyd i kommunikativ musikalitet og deltaking i samfunnsmusikkterapeutiske tiltak.

2. Teori

I teorikapittelet vil eg gjere greie for teorigrunnlaget for prosjektet mitt, og utdjupe nokre tema frå litteraturgjennomgangen. Fyrst vil eg sjå nærare på definisjonar og teori som kan kaste lys over korleis eg definerer musikk. Vidare vil eg gå inn på teori om kommunikativ musikalitet (communicative musicality) (Malloch og Trevarthen, 2009), og sjå på kva plass rørsle og dans har i teorien om denne musikalske kommunikasjonen. Til slutt vil eg gå meir detaljert inn i nokre tema som er spesielt relevante for plasseringa av prosjektet innanfor samfunnsmusikkterapien.

2.1 Musikkforståing

Kva er musikk? Både Bonde (2009, s. 29) og Ruud (1998, s. 77) peikar på at kva ein legg i omgrepet musikk, heng tett saman med bakgrunnen ein har. Dette må ein ha i bakhovudet når ein les den fylgjande teksten. Ved å vise til ulike definisjonar og tradisjonar, og knyte eigne meningar til dette, vil eg freiste å gje mitt eige svar på spørsmålet.

Musikk er meir enn lyd, og det er meir enn eit objekt. Small (1998) definerer musikk ut frå ei slik oppfatning: ”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). Til skilnad frå mange andre, fokuserer han på at musikk er eit verb, ein aktivitet ein deltek i, samstundes som han gjev rom for ei vid forståing av kva musikk er. Gjennom å sjå på musikk som eit verb, gjev han eit heilt anna spelerom for å tenkje på dans og musikk som ein arena for inkludering og deltaking. I prosjektet mitt var dette ein sentral måte å forstå musikk på. I definisjonen er det òg rom for til dømes dans, og ser ein på korleis dans og musikk har vore knytt saman i fleire ikkje-vestlege kulturar, ser ein at han har kulturelt belegg for dette.

Bonde (2009) viser til skilnaden mellom vestleg og ikkje-vestleg forståing av musikk. I ein vestleg tradisjon ser ein musikken som eit objekt uavhengig av kontekst. I fleire ikkje-vestlege kulturar har dei ikkje den same avgrensinga. Det kjem av at det vi i vesten kallar musikk, i andre kulturar ikkje kan skiljast frå ein kontekst der musikk er uløseleg knytt saman med til dømes fest, seremoni, dans eller sosialt fellesskap (Bonde, 2009, s. 26). Å sjå musikk som ein del av eit større heile, er som tidlegare nemnd, noko eg er sær oppteken av, og den ikkje-vestlege måten å forstå musikk på harmonerer godt med korleis eg tenkjer om musikk.

Det er viktig for meg at skiljet mellom dans og musikk skal verte mindre markert enn det er i dag, og dette heng tett saman med bakgrunnen eg har frå norsk folkedans.

I norsk folkedans- og folkemusikktradisjon finn ein nokre konkrete døme på korleis dans og musikk har vore tett knytt saman. Det fyrste er at vi har same namnet på slåttane og dansen ein dansar til, til dømes springar eller reinlendar (Bakka, 1997, s. 263). Det andre handlar om utviklinga, og korleis dansen og musikken har utvikla seg og tilpassa seg til kvarandre på ein intrikat måte (Bakka, 1997, s. 279). Det tredje handlar om den estetiske opplevinga av å danse. Bakka (1997) skriv:

Den estetiske opplevinga i folkedansen er først og fremst den dansaren sjølv kjenner i samspelet mellom rørsle i sin eigen kropp og musikken. Derneft er det opplevinga av samspelet med meddansarane og musikarane og andre som er del av eit samvær, jamvel om dei ikkje er med og dansar heile tida. (Bakka, 1997, s. 267)

Eit viktig mål for ein som dansar, er å oppnå stadig tettare samspel med musikken og den ein dansar med, og den estetiske opplevinga er summen av heile situasjonen (Bakka, 1997, s. 268). Her peikar han på at dansen og musikken er ein del av ein større samanheng, på same måten som vi har sett i ikkje-vestlege kulturar. Med utgangspunkt i norsk tradisjon, kan ein altså argumentere for eit syn på dans og musikk som eit heile. Dette er viktig for grunngevinga av problemstillinga mi, spesielt for å stø opp under relevansen av å nytte norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs.

Bruscia (1998) meiner det er viktig å definere musikk "Because how we define music has profound impact on how we conceptualize music therapy" (Bruscia, 1998, s. 91). I kapittelet der han skriv seg fram mot ein definisjon av musikk, ramsar han til dømes opp fleire faktorar ved terapeutisk praksis, som er avgjerande for korleis vi definerer musikk: klienten sine preferansar, at klienten står i fokus, ei oppfatning av at musikalsk erfaring har meining for klienten, at musikalsk erfaring omfattar person, prosess og produkt, at musikk er multisensorisk, og til slutt at tilhøvet mellom musikk og andre kunstformer gjer at ein må vurdere å nytte meir inkluderande grenser for musikalsk erfaring (Bruscia, 1998, s. 94). Han utdjupar alle desse aspekta, men i denne samanhengen er eg mest oppteken av dei to siste punkta. Eg meiner han stiller mange relevante spørsmål om kvar grensa for kva som er musikk og ikkje skal gå. Han spør til dømes: "When clients respond to music through visual images or body movements,

are their responses musical, or do they go beyond its borders?” (Bruscia, 1998, s. 103). Til slutt i kapitlet, på bakgrunn av klinisk praksis og filosofisk grunnlag, foreslår han denne definisjonen: ”Music is the human institution in which individuals create meaning and beauty through sound, using the arts of composition, improvisation, performance and listening (...)” (Bruscia, 1998, s. 104). Slik eg tolkar denne definisjonen, meiner han at musikk får det estetiske uttrykket sitt gjennom lyd, og vel altså vekker til dømes rørsle. Eg meiner at musikk ikkje treng vere avgrensa til lyd, og at meininga og det vakre i musikken kan kome til uttrykk gjennom til dømes rørsle òg. Korleis denne formidlinga kan skje, og få eit meiningsinnhald, kan ein forstå gjennom teorien om kommunikatív musikalitet.

2.2 Kommunikativ musikalitet

Teorien om kommunikatív musikalitet byggjer på ei interesse for korleis ein kan uttrykke kjensler gjennom rørsle og vokalisering, utan ord. Den handlar om tidleg kommunikasjon mellom spedbarn og foreldre, og vart fyrst observert mellom spedbarn og mødrer. Dette samspelet vart omtala som musikalske eller danseliknande rytmiske mønster, med viktige kvalitetar som inntoning og tur-taking (Malloch og Trevarthen, 2009, s. 1). Trevarthen og Malloch (2000) skriv om korleis kommunikatív musikalitet er ei kjelde til oppleving i, og effekt av, musikkterapi. Dei fokuserer mellom anna på rørsle si rolle, i tillegg til vokaliseringa. Dei viser til forskning innanfor nevrofysiologi og nevropsykologi og spegelnevronar, og Stern sin teori om affektiv inntoning (affect attunement). Spiegelnevronar er ”...nerveceller som aktive-res når man observerer at andre utfører en gitt målrettet handling, og når man selv utfører den samme handlingen” (Hart og Schwartz, 2008, s. 107). Mellom anna på bakgrunn av dette, meiner Trevarthen og Malloch (2000, s. 12) at barn har ei medfødd evne til å tolke, forstå og nytte rørsle og uttrykk i rørsle i samspel med foreldra. Dei skriv: ”The interplay between vocalizations, sounds and bodily movement is the medium of the music therapeutic relationship” (Trevarthen & Malloch, 2000, s. 13). For å skildre kvalitetar ved samspelet, og sentrale element i kommunikasjonen, nyttar dei altså musikk og dans som metaforar. Dei legg vekt på at lyd og rørsle utfyller kvarandre i formidlinga av eit uttrykk. Her kan ikkje dansen og musikken skiljast frå kvarandre, og det er viktig for meg å halde fram dette poenget og denne kvaliteten ved kommunikasjon og uttrykk. I denne musikalske forma for kommunikasjon, er rørsle like viktige som lyd og vokalisering, og dei utfyller kvarandre i eit musikalsk uttrykk med meining og estetisk verdi. Slik kan ein argumentere for at Bruscia (1998) sin definisjon er for smal.

Av teorien om kommunikatív musikalitet, ser ein at dei medfødde ressursane for musikalsk uttrykk og kommunikasjon kan vere viktige i ein musikkterapeutisk relasjon. På grunn av understrekinga av tilhøvet mellom rørsle og lyd, meiner eg dette fører med seg implikasjonar om at ein i musikkterapeutisk praksis må vere interessert i kroppsleg, musikalsk uttrykk. Det ein formidlar gjennom rørsle, har like stor verdi i den musikkterapeutiske prosessen, som det ein formidlar gjennom lyd. For meg er dette eit argument for at det kan vere relevant for musikkterapeutar å auke fokus på å nytte dans som musikalsk uttrykk.

Noko av det som ser ut til å gjere oss i stand til å tolke og svare på uttrykk i den tidlige kommunikasjonen, er spegelnevronar. Dette er teori eg meiner kan vere interessant i utforskinga av korleis vi kommuniserer og lærer, både gjennom og med dans og musikk, enten i ikkje-verbal kommunikasjon, ein musikkterapi prosess eller ei kunstnarleg oppleving. Eit døme på kvar denne teorien kan vere relevant for å forstå korleis vi lærer, er på dansegolvet, og folkedansar Ami Petersson Dregelid har nokre interessante tankar om korleis vi lærer dans. Ho koplar denne læringa til gehør, og meiner at på same måte som vi kan sanse og herme ei tone eller ein lyd, kan vi sanse og herme ei rørsle. Dette kallar Dregelid for ”gerør.” Dregelid forklarte: ”Eg ser rørsle, eg kjenner ei rørsle, eg hermar den, korleis den gjerast, og eg kjenner at den er lik” (personleg kommunikasjon, 29. september 2013, mi omsetjing). Det er ein interessant teori, og kopla til teori om spegelnevronar og kommunikatív musikalitet, er det eit godt døme på korleis vi nyttar desse evnene i samspel med andre. Dette er særst relevant for forståinga av prosessen i prosjektet mitt, for å forstå korleis ein kan formidle eit musikalsk uttrykk gjennom rørsle, og kva plass rørsle har i kommunikasjon mellom menneske. Denne kommunikasjonen var heilt sentral i prosjektet mitt, for å kunne gje deltakarane den plassen eg ville dei skulle ha i utviklinga. I neste avsnitt vil eg gå inn på korleis deltakarfokus har vore sentralt i samfunnsmusikkterapeutisk arbeid.

2.3 Deltakarfokus i samfunnsmusikkterapi

Eg kan spørje meg sjølv: Har prosjektet mitt vore eit fritidstilbod eller eit spesialpedagogisk tilbod? Har det vore ein kulturell aktivitet, eller terapi? Eg vil svare at det har vore eit samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt, med fokus på utvikling av eit inkluderande kulturelt fritidstilbod. Deltaking har stått sentralt, både som metodisk prinsipp for gjennomføringa, og som mål. Stige og Aarø (2012, s. 18) skriv at når ein jobbar samfunnsmusikkterapeutisk, har ein eit økologisk og sosialt perspektiv på arbeidet. Dei karakteriserer dette med sju kvalitetar:

participatory, resource-oriented, ecological, performative, activist, reflective og ethics-driven, summert opp i akronymet PREPARE (Stige og Aarø, 2012, s. 18). Det er mykje som kunne vore relevant å vise til av teori om samfunnsmusikkterapi i denne samanhengen. Eg har valt å fokusere ekstra på deltakarstyring/deltakarfokus, og på den måten kome inn på dei kvalitetane Stige og Aarø (2012) har lista opp, som har vore viktigast i prosjektet. Fleire av kvalitetane som karakteriserer samfunnsmusikkterapi, heng saman med eit stort fokus på deltakarane og deira rolle. Dei understreker kor viktig deltakarstyring er, og at deltakarane sjølv har kunnskap og ressursar som er viktige å nytte og styrke i den terapeutiske prosessen (Stige og Aarø, 2012). Dette fokuset på kva deltakarane sjølv kan bidra med, kjenner ein att frå personsentrert tilnærming (Rogers, 1980), og som prinsipp i aksjonsforskning (Malterud, 2011). I prosjektet mitt, hadde eg spesielt eit stort fokus på deltakarane, og det er relevant å gå nærare inn på kva plass deltakarfokus har hatt i samfunnsmusikkterapi, og på kva måte.

Participatory står for kvalitetar som samfunnsdeltaking og inkludering, i motsetnad til marginalisering og ekskludering (Stige og Aarø, 2012, s. 148). Det handlar om å la alle deltakarane få ei stemme, slik at dei opplever å bidra til å byggje opp aktiviteten som likeverdige med dei andre (Stige og Aarø, 2012, s. 148). Deltakarstyring er med andre ord viktig i samfunnsmusikkterapeutiske tiltak, og noko eg har lagt til rette for i prosjektet mitt. Korleis eg har gjort dette metodisk, vil eg kome inn på i kapittel 3 og 4, og korleis dette fungerte vil eg drøfte i kapittel 5.

Når ein vil la deltakarane få bidra til å utvikle og byggje opp aktiviteten, tek ein utgangspunkt i at dei har ressursar til dette. *Resource-oriented*, eller ressursorientert, handlar om å styrke ressursar på ulike nivå: personleg, i relasjonar og i samfunnet, og ein har fokus på å finne og nytte ressursar hjå deltakarane (Stige og Aarø, 2012, s. 150). Rolvsjord (2010) skriv om å arbeide ressursorientert, at det krev eit likeverdig samarbeid mellom klient og terapeut for å stimulere ressursar og potensiale, slik at ein kan nytte dette i den terapeutiske prosessen og bidra til styrking (empowerment). I samfunnsmusikkterapi handlar ressursorientering spesielt om omsorg/sosialarbeid og likskap (Stige og Aarø, 2012, s. 150). Der Rolvsjord (2010) skriv om likeverdig samarbeid mellom terapeut og klient, vil det i samfunnsmusikkterapi handle om likeverd mellom alle deltakarane og terapeuten, og kanskje på sikt den sosiale konteksten deltakarane lever i (Stige og Aarø, 2012, s. 20). Musikkterapeutar har tru på at alle har musikalske ressursar ein kan nytte og styrke i den terapeutiske prosessen, enten det er i ein individuell-, gruppe-, eller samfunnskontekst. Ein stør seg til teori om protomusikalitet og kommu-

nikativ musikalitet, og meiner mennesket har ei medfødd evne til å kommunisere gjennom, og relatere til, rørsle og lyd (Stige og Aarø, 2012, s. 122).

For å finne fram til desse ressursane som ein kan nytte i musikkterapien, er det viktig at tiltaket gjev deltakarane høve til å vise kva dei kan bidra med. At samfunnsmusikkterapi er *performative*, handlar om å leggje til rette for at deltakarane kan framføre seg sjølv og sine ressursar. Ein må la dei stå fram for (kvar)andre, vise kven dei er, og korleis dei står i relasjon til (kvar)andre, i tillegg til ei meir tradisjonell framføring av noko på ei scene, framfor eit publikum (Stige og Aarø, 2012, s. 156). Gjennom dei ulike formane for framføring, kan ein bidra til å nå fleire ulike type mål, til dømes personleg utvikling, styrking, byggje identitet, styrke relasjonar, fremje helse og endre haldningar i samfunnet (Stige og Aarø, 2012). Slik kan framføring vere eit viktig middel i arbeid med inkludering og deltaking, for å finne og styrke ressursar. At eg i prosjektet mitt ville jobbe deltakarfokusert på denne måten, med å utvikle ein ny type tiltak, vart avgjerande for val av metode. I neste kapittel vil eg presentere metoden eg nytta, og korleis eg bygde opp prosjektet mitt metodisk.

3. Metode

Eg valde å gjennomføre masterprosjektet mitt som eit aksjonsforskningsprosjekt, og det er to viktige grunnar til det. For det fyrste, ynskjer eg å fokusere på utvikling av praksis. Eg ynskjer å nytte arbeidet med masteroppgåva til å lære om prosessen med å utvikle ny kunnskap gjennom eit praktisk prosjekt. Dette er typiske generelle mål for aksjonsforskning (Malterud, 2011). For det andre, har inkludering og deltaking vore to viktige prinsipp og mål, og i arbeidet med utviklinga av innhaldet i aktiviteten har samarbeidet med deltakarane stått i ei særstilling. Desse to prinsippa er sentrale i aksjonsforskning generelt (Kassah og Kassah, 2010, s. 86). I dette kapittelet vil eg fyrst skrive om val og rekruttering av deltakarar, før eg går inn på kva plass menneskje med utviklingshemming har hatt i forskning. Vidare vil eg skrive om korleis aksjonsforskning vart utvikla som metode, korleis musikkterapeutar har nytta metoden, og korleis eg har nytta metoden i prosjektet mitt. Til slutt vil eg gå inn på analysemetode, og etiske aspekt og vurderingar om gjennomføringa av prosjektet og datainnsamlinga.

3.1 Val og rekruttering av deltakarar

Eg tok kontakt med eit dagsenter for menneske med utviklingshemming, for å kome i kontakt med aktuelle deltakarar til prosjektet. Dei var positive til prosjektet mitt, og eg byrja i eigenpraksis der hausten 2013. Her vart eg kjend med fleire av brukarane gjennom individuelle timar og grupper. Saman med ei frå personalet, valte eg ut åtte aktuelle deltakarar til prosjektet. Vi tok utgangspunkt i gangfunksjon og interesse, og det var avgjerande og viktig å kunne jobbe saman med ein frå personalet om dette, som kjende brukarane og interessene godt. Av dei åtte vi spurde, svara sju ja til å vere med. Eg fekk òg viktige innspel til kor mange frå personalet eg burde ha med meg, og kven. Eg spurde fire, og alle svara ja til å vere med.

Eg valde å rette prosjektet mot menneske med moderat psykisk utviklingshemming med relativt god gangfunksjon, og som hadde interesse for dans. Det var eit vanskeleg val å utelate aktuelle deltakarar på grunn av grad av utviklingshemming og gangfunksjon. Heile prosjektet handla om inkludering, og då kjendest det feil å ekskludere. Likevel var det viktig for meg at prosjektet skulle vere mogeleg å gjennomføre på åtte veker, og eg vurderte det som for krevjande å jobbe med menneske med alvorleg utviklingshemming, når eg ikkje hadde erfaring med dette frå tidlegare. Interesse for dans var viktig, fordi prosjektet skulle vere som ei fritidsaktivitet. Dette var dei inklusjonskriteria eg hadde. Om eg ved eit seinare høve får starte opp ei slik gruppe, kjem interesse for dans til å vere det einaste kriteriet for deltaking.

Eg rekrutterte gruppa med folkedansarar frå ungdomslaget. Her fekk mange av dei aktive dansarane spørsmålet. Eg fortalte kort om prosjektet på fleire danseøvingar, og bad dei som var interesserte spørje meg om meir informasjon og eventuelt samtykkeskjema. I tillegg spurde eg nokre av dansarane med instruktørbakgrunn spesielt om dei kunne tenkje seg å delta. Eg ville ha med nokon som hadde meir instruktørerfaring enn meg, og nokon som kunne føre erfaring frå prosjektet direkte attende til ungdomslaget, og nytte det sjølv i instruksjonen der, når det ville vere relevant.

Det endelege utvalet var kjenneteikna av å vere interesserte og motiverte for å delta i prosjektet. Dette var viktig med tanke på alle deltakarane, fordi prosjektet hadde form som ei fritidsaktivitet, noko folk er frivillig med på ut frå interesse. Skulle utvalet vore tilfeldig og objektivt, ville føresetnadane vore heilt annleis, og då ville eg ikkje kunne samanlikna det med eit fritidstilbod. Det er klart at det å ha eit utval basert på interesse, vil påverke prosessen, men i denne samanhengen var nettopp denne interessa sentral. Gyldigheita til prosjektet vart, etter mine vurderingar, mykje større, når gruppa var sett saman slik at ho likna mest mogeleg på korleis ei slik gruppe ville ha sett ut, om det var eit tilbod om dette i NU. Då var føresetnadane så like som mogeleg, og resultata ville ha større overføringsverdi.

3.2 Forsking og menneske med utviklingshemming

Forsking på menneske med utviklingshemming har frå starten av vore medisinsk forskning i all hovudsak. Menneske med utviklingshemming har stort sett ikkje vore informantar, dei har berre vorte forska på (Ellingsen og Gjørnum, 2010, s. 20). Tidlegare var forskning på denne gruppa menneske i stor grad dominert av positivistisk og fortolkande tilnærming (Kassah og Kassah, 2010, s. 84). Oliver (1992) peikar på at denne forskinga ikkje har representert livssituasjonen deira i særleg stor grad, og at forskinga har gjort lite for å møte dei sosiale behova og endre den sosiale situasjonen deira.

Emansipatorisk forskning står derimot for ein inkluderande praksis i forskinga med menneske med funksjonshemming eller utviklingshemming, der dei får ei sterkt utvida informantrolle. Det er ikkje lenger forskaren, men dei det forskast på, som har det sterkaste eigarskapet til forskinga (Kassah og Kassah, 2010, s. 86). Dette representerer ein ny måte å tenkje på i forskning med denne gruppa menneske. Ein ynskjer med dette å auke deltakinga deira i forskinga, slik at dei får påverke utviklinga av kunnskapen (Kassah og Kassah, 2010, s. 85).

Deltakande aksjonsforskning har vakse fram som ein viktig metode i forskinga på menneske med ei form for handikap (Schneider et al. 2004, s. 564).

I dag har forskning om menneske med utviklingshemming ein vid tematik. Ein har fokus på til dømes universell utforming, livskvalitet, skuledeltaking, inkludering i arbeidslivet, kultur- liv og fritid, diagnosesetjing, sosialt nettverk, kommunikasjon, medisiner og tvang (Gjærum og Ellingsen, 2010, s. 18). Grunnen til den vide tematikken, er at det er fleire akademiske disiplinar som har interesse av å forske på feltet: sosiologi, pedagogikk, medisin, estetiske fag, filosofi og vernepleie (Gjærum og Ellingsen, 2010, s. 18). Musikkterapi kan leggjast til denne lista, og korleis musikkterapeutar har nytta aksjonsforskning vil eg kom attende til, etter at eg i neste del har gått inn på utviklinga av aksjonsforskning som metode.

3.3 Aksjonsforskning

3.3.1 Utviklinga av aksjonsforskning som metode

Kurt Lewin vert av mange rekna som mannen bak omgrepet, og var den som fyrst gav termen aksjonsforskning ein definisjon og eit innhald på 1940-talet, med bakgrunn i eige arbeid (Stige, 2005, s. 407). Det var fyrst i etterkrigstida aksjonsforskning vaks fram som forskingsmetode, men utviklinga starta alt på 1800-talet, då ein byrja å debattere samfunnsforskninga, og korleis ein kunne produsere den mest gyldige kunnskapen om røyndomen. På 1960-talet, og starten av 1970-talet, nådde denne debatten ein topp med positivismestriden. Det vart sett spørjeteikn ved om positivismen fungerte som filosofisk grunnlag for samfunnsforskninga, og om sosiale relasjonar verkeleg kunne forskast på ved å observere aktørane frå utsida (Bjørndal, 2004, s. 118). Frankfurt-skulen vart eit senter for den sterkt auka interessa for aksjonsforskning på denne tida, og det var spesielt kritisk teori, med fokus på frigjering og styrking av individet i ein sosial kontekst, som hadde innverknad på denne utviklinga (Stige, 2002, s. 282). Ein viktig person i denne utviklinga var Jürgen Habermas. Han meinte at samfunnsforskning (social research) burde vere politisk, kritisk og interessert i frigjering (Stige, 2002, s. 283). For aksjonsforskarar som ynskjer å skape endring med forskinga si, har kritisk teori framleis stor innverknad (Stige, 2002, s. 285). På 1980-talet var aksjonsforskning lite i fokus, men likevel kunne ein ane at det skjedde ei utvikling på feltet. Frå å fokusere på kritikk av samfunnet, kom nye element i fokus, som praktisk vurdering i kontekst, metodisk kreativitet og fleksibilitet, deltaking, og innverknad frå faktorar som kjønn, seksualitet, rase og etnisk bakgrunn (Stige, 2002, s. 286).

Måla i aksjonsforskning har ofte handla om ein utviklingsprosess for å betre til dømes verksemda i ein organisasjon. Kunnskapen ein ville produsere handla i stor grad om sjølve utviklingsprosessen (Bjørndal, 2004, s. 120-121). I byrjinga handla måla til aksjonsforskarane generelt om å oppnå sosial rettferd, gjerne gjennom å utvikle tiltak som kunne bidra til dette (Malterud, 2011, s. 156). I deltakarbasert aksjonsforskning (participatory action research) har måla handla om frigjering frå undertrykking, og på andre område innan aksjonsforskning har mål om å utvikle kunnskap og endre praksis vore i fokus (Malterud, 2011, s. 156). I seinare tid har feltet utvida seg, og ulike disiplinær krev ulik tilnærming. Stige (2005, s. 408) trekkjer fram tre ulike tradisjonar med ulike mål innanfor aksjonsforskninga i dag: teknisk aksjonsforskning (technical action research), med mål om å løyse vitenskaplege problem, samarbeidande aksjonsforskning (collaborative action research), med mål om å utforske felles saker gjennom kommunikasjon/ dialog, og emansipatorisk/ frigjerande aksjonsforskning (emancipatory action research), med mål som frigjering, sosial kritikk og sosial endring. Den siste tradisjonen har vorte ein viktig metode i forskning på og med menneske med funksjonshemming, og menneske med utviklingshemming (Kassah og Kassah, 2010). Prosjektet mitt kan setjast i samanheng med begge dei to siste tradisjonane: både samarbeidet om utviklinga av innhaldet i aktiviteten, og sosial endring har stått i fokus.

Dei seinare åra har aksjonsforskning etablert seg innan fleire disiplinær. Både innan helse, utdanning og samfunnsutvikling har det utvikla seg tradisjonar for aksjonsforskning, som eit alternativ til anna og mindre kontekstspesifikk forskning. Metoden vert òg nytta i evaluering initiert av regjeringa, eller i samfunnsprosjekt (Stige, 2005, s. 408). I musikkterapi er ikkje metoden så mykje nytta enno, men i neste avsnitt vil eg sjå på nokre døme på aksjonsforskning i musikkterapien.

3.3.2 Aksjonsforskning i musikkterapi

Stige (2005, s. 412) skriv at det er fleire døme på bruk av aksjonsforskning i musikkterapi, men det er likevel ingen etablert forskningstradisjon på dette feltet. Han skriv om Smeijsters, som nytta omgrepet aksjonsforskning, og som fokuserte på samarbeidet mellom forskar og musikkterapeut. Han skriv om eit knippe britiske kunst- og musikkterapeutar, som kanskje ikkje vil omtalast som aksjonsforskarar, men som likevel nytta prinsipp frå aksjonsforskning. Dei let klientar vere med å formulere forskingsspørsmål og analysere data (Stige, 2005, s. 412). Desse døma viser til deltakande aspekt ved forsking, men har lite fokus på aksjonsdelen. Eit

døme på eit musikkterapeutisk aksjonsforskningsprosjekt, er Gloppen-prosjektet (Kleive og Stige, 1988), som er omtala i litteraturgjennomgangen. Eit nyare døme er Elefant (2010) sitt aksjonsforskningsprosjekt i Israel med koret Renanim og musikkterapeuten som jobba med dei. Deltakarane i koret hadde alvorlege fysiske handikap, men fungerte normalt kognitivt. Dei hadde eit sterkt ynske om å endre haldningane dei møtte i samfunnet, og prosjektet hadde utgangspunkt i dette. Gjennom prosjektperioden var deltakarane aktivt med i prosessen med å utvikle aksjonsdelen av prosjektet, og evalueringa av prosessen undervegs. Dialogen var sentral, og alle si stemme skulle høyrast (Elefant, 2010). Dette er òg eit interessant døme på korleis musikkterapeutar kan nytte aksjonsforskning.

Det kan vere relevant å nytte aksjonsforskning i musikkterapi av fleire grunnar. Stige (2005) trekkjer fram fire poeng. For det fyrste, kan ein trekkje klare parallellar mellom mål om å skape sosial endring i både samfunnsmusikkterapi (Stige og Aarø, 2012, s. 158) og aksjonsforskning (Stige, 2002, s. 325). For det andre, kan aksjonsforskning ha eit sterkt fokus på å inkludere deltakarane i forskinga (Meyer og Gjørnum, 2010, Malterud, 2011, Stige, 2002, Stige, 2005, Tiller, 2004). Dette kan bidra til styrking (empowerment) av deltakarane, og igjen kan ein trekkje parallellar mellom mål for (samfunns)musikkterapi (Rolvstjord, 2004) og aksjonsforskning (Kassah og Kassah, 2010). For det tredje, er musikkterapi ein disiplin i rask utvikling, og ein får stadig nye klientgrupper, metodar og teknikkar å arbeide med (Dileo, 2000, s. 42). Aksjonsforskning kan vere ein god måte å utvikle kunnskap om nye arbeidsområde og ny praksis på, som tek omsyn til behova til deltakarane (Stige, 2005, s. 413). I samanheng med prosjektet mitt, var det nyttig på akkurat denne måten. Det var spesielt relevant for å systematisere arbeidet med å prøve ut tiltaket, og evaluere og tilpasse det i samarbeid med deltakarane. For det fjerde, kan aksjonsforskning vere ein ressurs for musikkterapeutar som ynskjer å dokumentere verdien av arbeidet, og vurdere eigen praksis kritisk (Stige, 2005, s. 413). Vidare vil eg gå inn på korleis eg har nytta metoden i prosjektet mitt, og knytte dette til litteratur om metoden.

3.4 Korleis eg har nytta aksjonsforskning som metode

Litteraturen om aksjonsforskning forklarar ikkje spesielt detaljert korleis ein skal jobbe med denne typen forskingsprosjekt. Stige (2002, s. 293) meiner det kan hengje saman med at denne typen forskning er avhengig av å vere sensitiv for konteksten. Det mest konkrete eg fekk ut av litteraturen, handla om sjølve prosessen som syklisk (Stige, 2002, Malterud, 2011). Lewin

omtala aksjonsforskningsprosessen som ein syklisk prosess med fem trinn som ein stadig vender attende til. Desse fem trinna er: 1) definisjon av eit mål/formål, 2) å hente inn kunnskap om formålet, 3) å lage ein generell plan, 4) setje i verk planen og 5) evaluering (Stige, 2002, s. 290). Malterud (2011) har òg definert denne prosessen i ulike trinn i det ho kallar aksjonsspiralen, og denne har sju trinn: 1) identifisere problemet, 2) summere opp tidlegare erfaring, 3) formulere mål, 4) planlegge og utvikle tiltaket, 5) beskrive tiltaket, 6) setje i verk tiltaket og 7) definere problemet på nytt (Malterud, 2011, s. 157). Ho omtalar aksjonsforskning som ein kontinuerlig, syklisk prosess der ein lærer av erfaring gjort undervegs. Denne erfaringa vert grunnlaget for ny kunnskap og endring (Malterud, 2011).

Når ein er inne på denne sykliske prosessen, er det naturleg å trekkje parallellar til hermeneutisk vitkapsfilosofi. Hermeneutikk handlar om forståing og fortolking, og tek sikte på å hjelpe oss med å forstå korleis vi forstår (Thornquist, 2003, s.139). Kvale og Brinkmann (2009, s. 69) skriv at hermeneutikk tradisjonelt handla om fortolking av tekstar, men har utvida seg til å handle om både samtale og handling. Thornquist (2003, s. 139) skriv at endå fleire formar for kulturelle ytringar og meningsuttrykk vart inkludert, som arkitektur, kunst, sosiale institusjonar og kulturelle framsyningar. Det som er spesielt relevant i denne samanhengen, er korleis ein går fram med hermeneutisk tolking. Både Thornquist (2003) og Kvale og Brinkmann (2009) trekkjer fram korleis ein i denne prosessen stadig vender attende til vekselvis dei ulike delane og heile objektet, som i ein spiral. Når ein endrar og utvidar forståinga av delane, endrar føresetnadane for å forstå det heile seg. Slik påverkar ei stadig djupare forståing den vidare tolkinga, og ein kjem nærare og nærare essensen i det ein tolkar (Thornquist, 2003, s. 142). I avsnittet om analysemetode, kjem eg nærare inn på korleis eg har jobba hermeneutisk med datamaterialet.

Den sykliske arbeidsforma har vore sentral i prosjektet mitt, og no vil eg gå inn på kva som har kjenneteikna dei ulike trinna. Eg tek utgangspunkt i Malterud (2011) sine trinn, men har endra noko på nemninga og innhaldet, for at det skal passe betre til prosjektet mitt. Fyrst vil eg presentere arbeidet på dei ulike trinna. Sidan vil eg gå inn på analysemetode og etikk.

3.4.1 Identifisering av problemet

Fyrste trinn i spiralen er å *identifisere eit problem* ein ynskjer å ta tak i. Dette skjer helst i samarbeid mellom prosjektleiar og aktørar. Ein dannar seg eit bilete av situasjonen slik han er

i dag, og vert einige om på kva område ein ynskjer å gjere endring (Malterud, 2011, s. 159). Utgangspunktet for prosjektet mitt var, som forklara i innleiinga, ynske frå NU om å etablere eit tilbod til menneske med psykisk utviklingshemming. Dette identifiserte eg som eit problem å jobbe med i masteroppgåva mi. Eg satt aleine som prosjektleiar med denne avgjerda, men hadde ynsket frå NU å stø meg til. Situasjonen i NU i dag, er at denne gruppa ikkje har noko tilbod i folkedans, og her var vi einige om at vi ynskjer ei endring. På bakgrunn av politiske mål, utvida eg dette problemet til å omfatte inkludering, slik at det eg ynskjer er å utvikle, er ein inkluderande aktivitet.

3.4.2 Summere opp tidlegare erfaring og situasjonen i dag

På andre trinn skal ein søkje å *summere opp tidlegare erfaring* frå arbeid på dette feltet. Denne informasjonen kan ein hente frå aktørane si tidlegare erfaring, eller frå litteratur som omtalar liknande høve (Malterud, 2011, s. 159). Slik eg kjenner situasjonen i dag, ut frå kontakten med NU eg har vist til i innleiinga, finst det folkedansinstruktørar i Noreg i dag, som har dansegrupper for menneske med psykisk utviklingshemming, men ingen av desse gruppene er prega av å vere ein inkluderande aktivitet for både menneske med og utan psykisk utviklingshemming. Litteraturgjennomgangen i innleiinga seier litt om den politiske situasjonen og dei politiske mål på dette området i dag. Inkludering er eit stort mål, og har vore det lengje. På bakgrunn av dette, aukar relevansen av å gjennomføre prosjektet mitt ytterlegare. Det kan bidra til å møte mål om inkludering og deltaking i samfunnet.

3.4.3 Formulere mål

På bakgrunn av informasjonen samla i dei to fyrste trinna, skal ein i tredje trinn *formulere mål* for prosjektet. Det er viktig å ta omsyn til kva ein ynskjer å oppnå, og kva som er realistisk. Måla ein formulerer, skal vise veg gjennom heile prosessen (Malterud, 2011, s. 159). Så lenge erfaringane fortel oss at måla ikkje er nådd, må vi gjennom ein ny omgang i spiralen (Malterud, 2011, s. 157). Eg hadde mål om å utvikle kunnskap om å jobbe med inkludering av menneske med psykisk utviklingshemming i norsk folkedans, i ein aktivitet deltakarane var aktivt med å forme og utvikle. Dette var på bakgrunn av ynska frå NU om å etablere eit tilbod til menneske med utviklingshemming, generelle politiske mål, og mine egne ynske om å utforske norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs. I tillegg hadde eg mål om å leggje til rette for mestring, glede, skape gruppekjenle, stimulere til fysisk aktivitet og motorisk trening, og utvikling av sosial kompetanse. Nokre av desse måla var viktige for at deltakarane

skulle oppleve aktiviteten som meningsfylt og gjevande, som ein fritidsaktivitet. Samstundes var det òg viktig for meg som musikkterapistudent, å fokusere på mål som har vore viktige i arbeid med menneske med utviklingshemming, fordi eg såg potensialet for å jobbe med slike mål gjennom dansen. Det vart ein viktig del av det å utforske dansen som musikkterapeutisk ressurs. På toppen av dette, hadde eg eigne mål for sjølve masteroppgåva, og det var å samle erfaring og utvikle kunnskap om å arbeide samfunnsmusikkterapeutisk med folkedans i ei inkluderande gruppe, med fokus på slike musikkterapeutiske mål som eg har ramsa opp.

3.4.4 Planlegge og utvikle tiltaket

På fjerde trinn, når ein har klart føre seg måla for prosjektet, kan ein byrje å *planlegge og utvikle tiltaket*. Viktig spørsmål på dette trinnet i prosessen, handlar om kva type tiltak som eignar seg for å nå måla, og kva aktørane sjølv ynskjer å vere med på (Malterud, 2011, s. 159). På dette trinnet i prosessen, måtte eg ta ei avgjerd om kor omfattande det var realistisk at prosjektet var. Eg sette av åtte veker til å gjennomføre prosjektet. Gruppa skulle samlast kvar fredag, og eg vart råda til å halde på i om lag 45-60 minutt, gjerne med ei lita pause undervegs. Sidan eg ikkje hadde erfaring frå å jobbe med folkedans med menneske med psykisk utviklingshemming frå tidlegare, fann eg ut at eg ville dele prosjektet i to. Dei fyrste fire vekene jobba eg med gruppa med menneske med psykisk utviklingshemming og dei frå personalet. Målet for denne delen var å verte kjend med deltakarane sine føresetnadar, ressursar og preferansar, og få til ein dialog og eit samarbeid med dei om utviklinga av innhaldet i aktiviteten. Dei fire siste vekene kom gruppa med folkedansarar med, som i eit korttidssamarbeid, og vi avslutta med ei framsyning. Planen var å jobbe vidare med repertoaret frå fyrste del, og litt nytt. I denne delen av prosjektet ville eg fokusere på å få aktiviteten til å fungere for gruppene saman, med fokus på å tilpasse repertoaret og instruksjonen slik at alle deltakarane kunne finne mening og glede i å delta. Eg ville utvikle meir konkret kunnskap om korleis ein kunne jobbe med folkedansen som inkluderingsarena og møtestad på tvers av sosiale grupper.

Innhaldet i tiltaket var alt bestemt ut frå det definerte problemet, men det var opp til meg å finne eit repertoar vi kunne arbeide ut frå. Det fyrste eg tok stilling til, var om eg skulle ha med spelemann eller ikkje. Eg vurderte det som særskilt viktig å ha levande musikk til aktiviteten. Ein kan variere tempo og lengde på dansane, og ein kan spele på samspelet mellom spelemann og dansar i mykje større grad enn med innspelt musikk. Å nytte innspelt musikk kunne føre til brot i aktiviteten i starten og avslutninga av dansar, og auke sjansen for å miste fo-

kus i gruppa. Positive sider ved å nytte innspelt musikk, slik som tydelegare variasjon i musikken med tanke på arrangement, instrument og volum, var noko eg valde vekk ved å nytte spelemann. Med ein spelemann er ikkje variasjonen like tydeleg, spesielt ikkje for dei som ikkje alt har eit nært tilhøve til slik musikk. Eg spurte ei som hadde jobba på dagsenteret tidlegare, og som kjende deltakarane, om å vere spelemann i prosjektet. Å nytte ei som var kjend for deltakarane, kunne bidra til at dei kjende seg tryggare. Saman med spelemannen, valde eg ut slåttar med enkle og fengande motiv og enkel rytme. Vi tok utgangspunkt i at vi skulle nytte same slåtten til same dansen gjennom heile prosjektet, for å auke attkjenninga.

I arbeidet med repertoaret, stod samarbeidet med deltakarane i fokus. Det var viktig å ha eit repertoar som hadde eit potensiale for å endrast og tilpassast, slik at deltakarane kunne få påverke utviklinga med kva dei fekk til, synst var morosamt og ville lære. Denne utviklinga skjedde undervegs i prosjektet, men før vi tok til, valde eg ut eit repertoar vi kunne ta utgangspunkt i. Som overordna prinsipp hadde eg då variasjon. Eg ville nytte dansar frå alle hovudgruppene av norsk folkedans, både songleik, songdans, turdans, runddans og bygdedans. I tillegg ville eg ha variasjon i steg, motiv, tempo, om ein dansa i stor ring eller i par, og om det var ei fast form eller ein meir fri struktur. Det var viktig at dansane ikkje var for teknisk krevjande, slik at ein kunne leggje godt til rette for rask mestring, og at nokre av dansane var frie i forma, med rom for leik og improvisasjon. Elles ville eg at dansane skulle fenge deltakarane, og at delar av repertoaret kunne veljast på bakgrunn av deira eigne ynske. I tillegg til å velje dansar, måtte eg finne måtar å øve på å danse på, til dømes ulike steg og motiv, og å lytte til musikken. Det gjorde eg med ei blanding av fri dans, leik og meir målretta øvingar. Dette var også noko som utvikla seg undervegs i samarbeid med deltakarane. Nærare omtale av repertoaret, måla med dei ulike aktivitetane, og korleis vi jobba med dei, kjem i resultatkapittelet.

3.4.5 Beskrive tiltaket

På femte trinn skal ein *beskrive tiltaket* ein har kome fram til. Slik Malterud (2011) beskriv dette trinnet, skal ein gjere greie for kjenneteikn ved tiltaket, slik det ser ut etter ein prosess med prøving og feiling. Om ein til dømes meiner tiltaket kan ha relevans for andre, må ein kunne lage ei ”oppskrift” på korleis ein kan nytte det (Malterud, 2011, s. 159). Tiltaket mitt var i stadig utvikling, og eg skreiv fortløpande ned stikkord om tiltaket. Eg hadde ei generell skisse over innhaldet frå start, som forklara under førre punkt. Ei meir detaljert omtale av det

endelege innhaldet i prosjektet, er det eg kjem fram til i resultatkapittelet og drøftinga. Eg viser fram deler av prosessen, diskuterer val eg tok undervegs, tema som utpeika seg som viktige å fokusere på, og viser fram dansane og øvingane slik dei fungerte i den aktuelle gruppa. Erfaringa eg viser til, kan vere relevant for andre som skal jobbe på liknande vis, men ein kan ikkje nytte det som ei oppskrift, då forskjellane vil vere store frå gruppe til gruppe. Forklaring av dansane har eg lagt ved som vedlegg.

3.4.6 Setje i verk tiltaket

Når tiltaket er så langt utvikla at det kan fungere i praksis, skal ein på sjette trinn *setje i verk tiltaket*. Her er det viktig å samle erfaring om gjennomføringa og i kva grad ein kjem nærare måla, og både prosessen og produktet er viktige å dokumentere for å byggje vidare ny kunnskap på (Malterud, 2011, s. 159-160). Eg gjennomførte prosjektet som planlagt, og undervegs samla eg inn eit breitt datamateriale. Gjennom heile prosjektet nytta eg fleire hjelpemiddel for å dokumentere prosessen og erfaring gjort undervegs. Dette er viktig for at ein systematisk og kritisk skal kunne reflektere over aktiviteten/ tiltaket, og gå inn i ein kontinuerlig endringsprosess der ein kjem stadig nærare målet for prosjektet (Malterud, 2011, s. 158). For å dokumentere prosessen, nytta eg i hovudsak video av øvingane, for å få betre oversyn over aktiviteten, og for å betre kunne sjå og tolke deltakarane sine uttrykk og ytringar om aktiviteten. Å gje dei ei stemme i dialogen om utviklinga av tiltaket og repertoaret, stod i sentrum for prosjektet, og her var video eit viktig verktøy. Mange endringar skjedde undervegs i aktiviteten i samarbeid med deltakarane, men eg kunne ikkje få full oversikt over responsen til alle deltakarane undervegs. Då var det viktig å kunne studere video av øvinga i etterkant, for å oppdage viktige tilbakemeldingar eg ikkje hadde sett før, og ta desse med i utviklingsprosessen. I tillegg til dette, hadde eg materiale basert på deltakande observasjon. Eg utarbeidde eit observasjonsskjema, der eg skreiv ned stikkord like etter øvinga, om korleis dansane fungerte, uttrykk for positive og negative kjensler hjå deltakarane, og funksjonsnivå med ressursar eller avgrensa ressursar (sjå vedlegg 8.2 Observasjonsskjema). Eg skreiv prosjektlogg, med eigne tankar om kvar øving, reflekterte over eigen innsats, og korleis eg kunne utvikle instruksjonen og rolla mi vidare.

Detaljar frå iverksetjinga av tiltaket og utviklingsprosessen, går eg nærare inn på i resultatkapittelet. Det høyrer betre heime der, for det er her kunnskapen og erfaringane frå arbeidet kjem tydeleg fram, og det er dette eg spør etter i problemstillinga.

3.4.7 Evaluere tiltaket og foreslå endringar

På sjuande trinn fann eg det meir relevant å nytte Lewin sitt siste trinn: evaluering, ved å evaluere iverksetjinga av planen, lære, hente informasjon for å planlegge vidare og tilpasse planen (Stige, 2002, s. 290). På dette trinnet i prosessen var dialogen sentral. Tiller (2004) skriv om utviklingsdialogen:

Dialog antyder betydningen av de personlige møtene, de konkrete samtalene og de felles anstrengelser for å konstruere en ny og bedre praksis. Utviklingsdialog er et ord som forteller at to parter vandrer sammen inn i det nye. Men denne veien kan ikke gås, og målene kan ikke nås, uten at det finnes et kraftoverskudd hos begge parter. (Tiller, 2004, s. 25)

Viktige prinsipp for denne dialogen, er empowerment/styrking, problemløysing, samarbeid, demokrati og likeverd (Tiller, 2004, Stige, 2002, Stige, 2005, Kassah og Kassah, 2010). Eg jobba både aleine, saman med deltakarane undervegs i øvingane, og saman med ei utviklingsgruppe om evalueringa. Mykje av arbeidet gjorde eg på eiga hand medan eg arbeida med video, men undervegs i heile prosjektperioden var eg i dialog med deltakarane om utviklinga. I øvingane, der alle deltakarane var til stades, evaluerte vi kontinuerlig korleis aktiviteten fungerte, og gjorde eventuelle endringar undervegs i samarbeid med kvarandre. Denne delen av utviklinga av prega av kommunikasjon og intuisjon. I tillegg hadde vi møte i utviklingsgruppa. Der sat eg, spelemann og to frå personalet i fyrste del av prosjektet. I andre del av prosjektet kom to av folkedansarane med. Målet var å få til større grad av refleksjon rundt prosessen og utviklinga av aktiviteten. Her kunne vi snakke om korleis vi opplevde at aktiviteten fungerte, kva vi meinte kunne gjerast på andre måtar, og vi kunne diskutere ulike meiningar om dette og sjå på ulike måtar å løyse problem på. I tillegg nytta vi video. Eg presenterte utvalde videoklipp for å få deira respons på dette, og hjelp til å tolke uttrykk. Eg gjorde lyd-opptak av alle møta, for å sleppe å notere undervegs, og heller vere meir til stades i dialogen. Korleis eg jobba med datamaterialet, er viktig for å forstå ein del av utviklingsprosessen i prosjektet. Vidare vil eg gå inn på analysemetode, og forklare korleis eg henta inn informasjon og nytta denne i arbeidet med utviklinga og tilpassinga eg gjorde på eiga hand.

3.5 Analysemetode

Analysearbeidet har i stor grad vore sentrert rundt videomaterialet, og det er det eg vil fokusere på når eg skal beskrive analysemetoden. Det har ikkje vore mogeleg å plassere analysear-

beidet mitt inn i ein ferdig modell for videoanalyse. Utgangspunktet mitt for å arbeide med videoanalyse hadde to sider som var tett knytt saman. På eine sida ville eg evaluere, utvikle og tilpasse folkedansprosjektet medan det vart til, ut frå kva eg observerte at ikkje fungerte. På andre sida ville eg leite etter deltakarane sine uttrykk for meiningar om aktiviteten, slik at eg kunne ta utgangspunkt i desse i arbeidet med utviklinga av aktiviteten. Gjennom å prøve meg fram med materialet ved bruk av ”sunn fornuft” og leiting i litteratur om analysemetode, har eg kome fram til nokre punkt som kan kjenneteikne analysearbeidet. Det handla ikkje berre om arbeid med video, men det var heile tida påverka av dei konkrete erfaringane frå prosjektet, som eg samla i prosjektlogg og observasjonsskjema. Sjølv om eg ikkje fokuserer på dette her, var det viktig for korleis eg tolka videomaterialet.

Hermeneutikk er det viktigaste som kjenneteiknar analysearbeidet mitt. Eg kom heile tida attende til kommunikasjonen, instruksjonen, strukturen og repertoaret. Når eg studerte video, valde eg ut eit klipp, og såg dette om og om att. Eg oppdaga heile tida nye element som kunne endrast eller tilpassast for at dansen skulle fungere betre for målgruppa. På bakgrunn av det eg såg, gjorde eg endringar i tiltaket, som på ny vart filma, og som eg på ny studerte. Dette var ein prosess som slutta når aktiviteten fungerte godt, og eg ikkje lenger kunne sjå at ein trengte å endre noko. Om ein ser attende til korleis aksjonsforskning har vore omtala som ein syklisk prosess, ser ein no klart at dette kan ha ei vitskapsteoretisk forankring i hermeneutikken. Det er tydelege parallellar mellom denne måten å jobbe på og den hermeneutiske spiral, der ein heile tida flyttar seg fram og attende mellom del og heilskap, for å forstå begge best mogeleg (Thornquist, 2003, s. 142-143). Når eg jamfører ein slik måte å utvikle kunnskap på og arbeidet med aksjonsforskningsprosjektet mitt, handlar det ikkje om å utvikle ei djupare og betre forståing, men om å få dansane til å fungere så godt som mogeleg. Eg flytta meg til dømes fram og attende mellom dansen (heilhet) og elementa i dansen (delane), og når eg oppdaga noko eg måtte endre på i eit element, gjorde dette at eg såg dansen på ein ny måte, til dømes ved at vi fekk betre flyt i dansen. I neste omgang kunne kanskje denne forbetra flyten gjere at ein vanskeleg overgang vart mykje tydelegare, og dette kunne verte tema for neste endring. Her handla det altså om å skape ei konkret endring i ei handling, ikkje i ei forståing, og målet var ei forbetring av handlinga, ikkje ei betre forståing. Korleis dette fungerte i praksis, viser eg eit konkret døme på i resultatkapittelet. Her står samarbeidet med deltakarane undervegs i aktiviteten i fokus, men det syner òg korleis eg nytta video i utviklinga.

Tilnærminga til materialet, var ei blanding av det Holck (2007, s. 31) kallar ei open analyse-tilnærming og problembasert tilnærming. Nokre gonger, spesielt i starten av prosjektet, var det mest relevant å sjå på heile videoen slik at eg fekk eit bilete av heile videoen under eitt. Eg skreiv ned kva eg såg når på opptaket, men utan å fokusere på eit bestemt tema. Sidan gjekk eg attende til spesielle hendingar som peika seg ut, mellom anna for å sjå nærare på episodar som kunne gje meg informasjon om tema og problemstillingar som var spesielt relevante for prosjektet. Eg såg til dømes at nokre av dansane ikkje fungerte optimalt, og då såg eg nærare på desse for å finne ut kvifor. Andre gonger var det meir relevant med ei problembasert tilnærming, der ein gjerne ser på videoen med fokus på eit bestemt tema, og vel ut episodar som kan kaste lys over dette (Holck, 2007, s. 31). Eit slikt tema kunne ha utpeika seg undervegs i øvinga, og det kunne til dømes vere ein dans eg ville studere nærare for å få eit klart bilete av korleis, og i kva grad, deltakarane meistra han, eller eg ville studere responsen deira på aktiviteten, både verbalt og kroppsleg. Informasjon om grad av mestring hjelpte meg til å sjå kva type endring eller tilpassing eg måtte gjere i dansane. Informasjon om korleis dei responderte på aktiviteten fortalde meg om eg hadde vald eit godt og interessant repertoar for deltakarane. Ut frå dette kunne eg jobbe vidare med utviklinga av aktiviteten.

Det tredje punktet handlar om at analysearbeidet mitt hadde fleire trinn, akkurat som aksjons-spiralen. Eg fylgde seks trinn, og trekkjer ein parallell til Kvale og Brinkmann (2009, s. 203-204) sine seks trinn i intervjuanalyse: I dei tre fyrste trinna skal intervjupersonen 1) beskrive, 2) oppdage og 3) tolke emnet. Vidare skal intervjuaren 4) transkribere, strukturere og analysere intervjuet. Til slutt kan ein 5) intervjuje på nytt, og 6) utføre ei avsluttande handling på bakgrunn av ny innsikt, og slik avslutte prosessen. Eg vil beskrive trinna mine slik: 1) Eg presenterte og lærte ein dans til gruppa. 2) Deltakarane dansa med, og tilpassa motiva i dansen der dei ikkje fekk til det eg viste. 3) Eg som instruktør såg noko av dette. Av og til gjorde eg endringar der og då, og hoppa rett til dei siste trinna. Andre gonger venta eg til eg hadde sett videoen, og kunne sjå meir detaljert korleis kvar enkelt meistra motiva, eller på kva måte dei gjorde eigne tilpassingar. 4) Eg studerte video av dansen, og såg til dømes teikn til at eit generelt mønster i dansen var vanskeleg for dei fleste. Eg bestemte meg for å gjere ei endring. 5) Eg kom attende til deltakarane med observasjonane mine, introduserte endringa eg ynskte å gjere, dei gav meg respons på det, og 6) vi endra dansen om responsen var positiv. Eg registrerte til dømes mykje større grad av mestring no enn førre gong, men samstundes såg eg at fleire gjorde eitt av motiva på ein heilt anna måte. Her kjem eg attende til trinn tre i analyseprosessen. Arbeidet med desse trinna, utdjupar arbeidet på trinn seks og sju i aksjonsspiralen,

før eg gjekk attende til trinn fire og fem, der eg planla og beskreiv den nye varianten av tiltaket. Her ser ein tydeleg den hermeneutiske framgangsmåten i analyseprosessen. Analysearbeidet var ein viktig del av utviklingsprosessen i prosjektet, men samarbeidet med deltakarane undervegs var det som var viktigast i denne prosessen. Korleis resultata av analysen vart teken i bruk, kjem tydelegare fram når eg presenterer prosessen i neste kapittel. Før eg kjem dit, vil eg gå inn på etiske vurderingar i samband med gjennomføringa av prosjektet.

3.6 Etikk

For å kunne gjennomføre prosjektet, måtte eg få godkjenning frå Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Eg oppretta meldeskjema, og registrerte informasjon om kva prosjektet gjekk ut på, korleis eg ville rekruttere deltakarar og handsame personopplysningar. I tillegg la eg inn prosjektskisse, og informasjonsskriv og samtykkeskjema. Desse utarbeidde eg ut frå ein mal som låg inne på heimesidene deira, og dei inneheldt informasjon om kva deltaking i prosjektet ville innebere (NSD. Personvernombudet for forskning, 2012a). Sidan om lag halvparten av deltakarane hadde redusert eller manglande samtykkekompetanse, måtte eg informere dei om prosjektet på ein tilpassa måte (NSD. Personvernombudet for forskning, 2012b). Dei fekk munnleg informasjon frå meg. I nokre høve var det naudsynt med teikn til tale, og då fekk eg hjelp frå personalet på dagsenteret. Informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet var skriva til foreldre/føresette. Dei frå personalet på dagsenteret fekk den same informasjonen som deltakarane derfrå. Dei aktuelle deltakarane med bakgrunn frå folkedans, fekk ein annan versjon av denne informasjonen. (Sjå vedlegg 8.1 og 8.2.)

Personvernet er viktig når datamateriale skal samlast inn og oppbevarast, og det er viktig at deltakarane kan vere trygge på at dei er heilt anonyme og ikkje kan kjennast att (Malterud, 2011, s. 204-205). Målet med datainnsamlinga var å kunne gjere så godt informerte val som mogeleg i den stadige utviklinga av aktiviteten, på bakgrunn av respons frå deltakarane. Eg hadde ikkje bruk for personleg informasjon om kvar enkelt deltakar, for prosjektet handla ikkje om deltakarane direkte. Eg samla difor ikkje inn slik informasjon og sensitive personopplysningar skriftleg, for dette var ikkje informasjon som var viktig for prosessen eller resultata i prosjektet mitt. Ingenting i det skriftlege materialet kan knytast til enkeltpersonar ved namn eller annan informasjon. Likevel kom det ofte fram slik informasjon på utviklingsmøta, og dette var datamateriale eg måtte vere varsam med. Det same måtte eg med videooptaka. I informasjonsskrivet informerte eg om at eg ikkje kom til å samle inn og nytte personopplys-

ningar i oppgåva, men at slike opplysningar eventuelt ville handsamast konfidensielt. Det var for at deltakarane skulle kjenne seg trygge på at alle opplysningar skulle handsamast på ein forsvarleg måte. All video og lyd lagra eg på ein ekstern harddisk, låst inne og kryptert for at andre ikkje skulle få tilgang til dette. Då eg jobba med videomaterialet, sat eg heime, slik at eg kunne vere aleine, og ingen andre fekk sjå.

Før eg tok til å nytte video, diskuterte eg positive og negative sider ved dette med rettleiar. Eg hadde fleire argument mot å nytte video. Det kunne bidra til at eg lente meg for mykje på denne delen av datamaterialet, og ikkje var like observant undervegs i aktiviteten. Det ville gjere mengda datamateriale mykje større, enn om eg berre nytta deltakande observasjon, med observasjonsskjema og prosjektlogg. I tillegg krev denne typen datamateriale spesiell godkjenning frå deltakarane, og kunne bidra til at nokre av dei som vart spurt om å delta, valde å ikkje gjere det. Av argument for å nytte video, kom vi fram til at eg ville få eit heilt anna oversyn over aktiviteten, deltakarane sin respons ville verte meir synleg, og dette ville vere av stor verdi i arbeidet med utviklinga av prosjektet. Video ville vere viktig for å ta vare på stemma til deltakarane med psykisk utviklingshemming i utviklinga i aktiviteten. Dette var mykje viktigare enn det eg såg på som negative sider, og derfor valde eg å nytte video. I informasjonsskrivet informerte eg spesielt om videoopptak, og bad om særskild løyve til dette. Eg fekk samtykke til dette frå alle deltakarane som ville vere med. Eg informerte om kven som ville få tilgang til filmene, og om eg ville nytte dei ved seinare høve, ville eg be om særskild løyve til det.

I presentasjonen av prosjektet og materialet, har eg lurt på om det kan vere mogeleg å kjenne att nokre av folkedansarane. Folkedansmiljøet er ikkje stort, og eg veit det er interesse for oppgåva mi blant fleire. Om nokre som les oppgåva, veit om nokre av folkedansarane som har vore med, kan eg vere heilt sikker på at dei ikkje kjenner dei att i presentasjonen? Dette var ei problemstilling eg presenterte i informasjonsskrivet, slik at deltakarane skulle vere observante på dette. Samstundes har eg jobba for å ikkje nytte personkarakteristikkar i presentasjonen, slik at dette høvet for attkjenning skal verte så lite som mogeleg. Illustrasjonane eg har nytta, tok eg opp som tema med rettleiar og utviklingsgruppa, for å vurdere om det var mogeleg å kjenne att deltakarar ut frå desse teikningane. Vi kom fram til at det var lite sannsynleg, og at det var greitt å nytte dei.

Eg fekk godkjenning frå NSD 21.10.2013.

4. Resultat

Sidan dette har vore eit aksjonsforskningsprosjekt med mål om å utvikle metodisk kunnskap, er det sjølv prosessen eg vil presentere i resultatkapittelet i denne masteroppgåva. Det eg presenterer som resultat, er glimt frå sjølv prosessen, repertoaret og arbeidet med å nå mål, for å vise korleis eg lærte om arbeidet undervegs. Eg har vald å dele resultata frå prosjektet inn i tre delar. Den fyrste delen handlar om prosessen, og korleis erfaring og kunnskap utvikla seg og vart teken i bruk undervegs. Korleis ein kan vere merksam på det deltakarane gjer, sjå på dei- ra bidrag og initiativ som ein ressurs for arbeidet, og nytte dette konkret i tilpassinga av dansane, står sentralt her. For å synleggjere denne prosessen, vil eg skildre episodar frå øvingane, og korleis desse vart avgjerande for utviklinga av ein bestemt dans: reinlendaren. Den andre delen handlar om dei ulike aktivitetane og dansane vi nytta i prosjektet, bakgrunn for val, kva som kjenneteiknar dei, korleis vi nytta dei, og kva type mål ei kunne nå ved å nytte dei ulike. For å gje dette farge av sjølv gjennomføringa, vil eg illustrere med forteljingar frå praksis, og teikningar av dansane. Til slutt vil eg presentere nokre av dei musikkterapeutiske måla som var sentrale i prosjektet, korleis eg jobba med dei, og korleis dei påverka prosessen.

4.1 Prosessen

Heile prosessen var sterkt prega av eit fokus på deltakarane, deira ressursar, bidrag, initiativ, ynske og respons. Å vere open for å sjå og høyre korleis dei deltok i aktiviteten var den viktigaste måten å få dei til å setje preg på utviklinga av metodikken og repertoaret. Ved å arbeide personsentrert (Rogers, 1980), har eg slik sytt for at stemma deira har vore til stades i dialogen om utviklinga av prosjektet.

Det som var spesielt interessant å sjå, var at når eg hadde lært dei ein versjon av ein dans og vi skulle danse, såg det ved fyrste augekast ut til å fungere godt. Grunnen til det, gjekk det etter kvart opp for meg, var at deltakarane hadde ei enorm evne til å tilpasse dansen sjølv, der dei ikkje riktig meistra han slik eg hadde lært han vekk. Slik kunne dei på ein effektiv og enkel måte vere med i dansen, utan at det stoppa opp. Eg tok tak i dette. Slik kunne eg lære mykje om korleis det var naturleg for deltakarane å røre seg til musikken og nytte kroppen generelt i dans. Det var slik eg lærte mest om tilpassing. Alt kom ikkje fram med ein gong, men etter kvart som vi jobba med dansane, kom det stadig fram noko nytt å ta tak i, kanskje som resultat av den førre endringa vi gjorde. Dette kjem tydeleg fram i presentasjonen av korleis reinlendaren utvikla seg, og det er det eg vil gå nært inn på i neste avsnitt. Eg vil presentere

alle formene denne dansen hadde gjennom prosjektet, presentere forteljingar basert på at eg har studert filmen, skildrar det er ser, gjer meg tankar om det og tolkar det, og hugsar kva eg tenkte og korleis eg opplevde dei ulike episodane. Så vil eg forklare korleis dette har vore grunnlaget for endring i dansen, før eg presenterer ei ny form.

4.1.1 Utviklinga av reinlendaren: eit døme på den personsentrerte og hermeneutiske arbeidsmåten

Reinlendaren var den dansen som gjekk gjennom flest endringar, og denne prosessen viser tydeleg den hermeneutiske arbeidsmåten. Dette er òg det dømet som best viser den personsentrerte arbeidsmåten, og korleis eg nytta metoden aksjonsforskning i prosjektet. Til fyrste øving hadde eg laga ei form eg meinte var god. Eg meinte den var passe enkel, ville fungere godt med gruppa, og gje dei rask mestringskjensle. Slik såg dansen ut frå starten:

Alle står i ring og held kvarandre i hendene.

1. Høgre foten ut til sida og inn att, to gonger. Gjer det same med venstre foten.
2. Spark med høgre foten i kryss framom venstre, to gonger. Gjer det same med venstre foten.
3. Opp med høgre kne, to gonger. Gjer det same med venstre kne.
4. Klapp på låra, to gonger.
5. Klapp i hendene, to gonger.
6. Ta saman i ring og hopp.

Alt undervegs oppdaga eg at ikkje alt fungerte like godt, og spesielt det å få alle til å starte med høgre foten var vanskeleg. Dette vurderte eg som ikkje viktig for dansen, og fjerna dette elementet i instruksjonen med ein gong. Det andre eg såg, var at å gjere same rørsla to gonger etter kvarandre, utan å gjere den motsette fyrst, var vanskeleg for nokre av deltakarane.

Det er fyrste øving i prosjektet, og vi har dansa saman i om lag seks minutt. No skal vi danse reinlendar. Alle deltakarane har fått eit blått band rundt høgre armen, og eit raudt rundt venstre, slik at vi har ei blå og ei raud side. Eg trur det er enklare for dei med konkrete fargeforskjellar, enn med høgre og venstre. Eg forklarar og viser, og vil ha alle med på å gjere rørsleane saman med meg: - Då skal vi ta og flytte beinet ut til den blå sida vår. Eg ser rundt meg og ventar. Er alle med? Vel dei rett side?

- Ja! Også inn att. Og ut til sida, og inn att. Og så tek vi beinet ut til den raude sida. Eg ventar litt. Ikkje alle er med på fargekodane mine meir.

- Ja, fint! Og så skal vi gjere slik ein av dykk har gjort tidlegare, og det er å sparke ut til den eine sida, to gonger. Ein, to. Eg har alt slutta å instruere kva side dei skal gjere rørsle mot, eller kva fot dei skal nytte. - Og så ein gong til, til andre sida. Ein, to. Eg opplever det meir og meir kaotisk, men alle held saman i ring og gjer som eg seier. Nesten. Nokre sparkar til eine sida, til andre sida, til eine sida, til andre sida. Det er kanskje vanskeleg å gjere ei rørsle to gonger etter kvarandre, utan å gjere den motsette fyrst?- Og så tek vi kneet opp, ein, to. Og så, ein, to. Eg lyfter fyrst det eine kneet, så det andre. Eg seier mindre. Eg vil heller dei skal sjå på meg og herme, enn å ta kommandoar. Nokre held fram med lyfte det fyrste kneet, i staden for å lyfte det andre. Fleire lyfter annakvart kne. No er eg ganske sikker på at eg må endre måten vi gjentek motiva i dansen på. Det går raskare framover. - Og så skal vi slå på låra to gonger. Alle er med, men to gonger er relativt. Tre gonger, fire gonger, det er visst moro å klappe. - Og klappe i hendene to gonger. Historia gjentek seg. - Og så skal vi ta hendene til kvarandre, og så skal vi hoppe. Alle hoppar, nokre høgt, andre fleire gonger. Ein seier:

- Vanskeleg. Ein annan seier noko høgt og tydeleg, men som eg ikkje forstår, og avsluttar med eit stigande: - Ååå! medan han gjer eit nytt kjempehopp. Eg tolkar det som ein positiv respons på dansen. Som at han stadfestar motivet, at han likar det. Det er moro, og det er noko han mestrar.

Alt her, i fyrste gjennomgang av dansen, kjem det tydeleg fram korleis dansen fungerer og ikkje fungerer. Etter fyrste gjennomgang, gjekk vi gjennom dansen fleire gonger, og vi dansa fleire gonger til musikk denne øvinga. Eigentleg kom det tydeleg fram alt då kva som burde endrast, men på den tida var alt nytt, og eg hadde mykje å tenkje på. Sjølv om eg hadde god tid til å sjå og oppfatte korleis dei meistra dansen undervegs, venta eg med å endre dansen til eg hadde sett på videoen, slik at eg kunne vere heilt sikker på kva eg såg. Før andre øving studerte eg reinlendaren på video, og då vart det heilt tydeleg, som i forteljinga, kva eg måtte gjere. Dei fleste av deltakarane tilpassa ganske enkelt dansen på eiga hand, og gjorde rørslene i kvart av dei tre fyrste motiva i dansen annankvar gong. Av og til var det stort samsvar i gruppa i slike situasjonar. Fleire gjorde om lag same tilpassinga, og eg kunne ta utgangspunkt i kva dei gjorde når eg endra dansen og tilpassa stega og motiva. I denne samanhengen valde eg å nytte deltakarane sin måte å danse på, og slik endra eg dei tre fyrste motiva i dansen:

1. Eine foten ut til sida og inn att, andre foten ut til sida og inn att, to gonger.
2. Spark med eine foten i kryss framom andre foten, andre foten i kryss framom fyrste foten, to gonger.
3. Opp med det eine kneet, opp med det andre kneet, to gonger.
4. Klapp på låra, to gonger.
5. Klapp i hendene, to gonger.
6. Ta saman i ring og hopp.

Eg var godt nøgd med kor mykje betre det gjekk med dansen den andre øvinga. Deltakarane såg ut til å oppleve større grad av mestring, og eg opplevde dansen som mindre kaotisk. Etter denne øvinga hadde vi det fyrste utviklingsmøtet vårt. Vi snakka mykje om prosjektet generelt, og då vi snakka om repertoaret, vart reinlendaren trekt fram som den dansen som var den vanskelegaste. Eg hadde nok ikkje opplevd dansen som den vanskelegaste, og det trur eg hang saman med at eg hadde eit ynske frå starten om at det skulle vere ein enkel dans dei kunne få til med ein gong, og at det var dette som var tanken bak koreografien min. Å få tilbakemelding frå personalet om at dei opplevde at dansen var vanskeleg for deltakarane, gav meg viktig innsikt i korleis det faktisk var. Det var ikkje lett for meg å sjå det, når eg frå før hadde ei oppfatning av dansen som enkel. Dette viser kor viktig utviklingsmøta og dialogen med dei frå personalet var. Vi var einige om at det hadde kome seg ein del i løpet av andre øving, med dei endringane eg hadde gjort då. Dansen var ikkje like utfordrande meir, men framleis kunne vi jobbe med han.

Eit anna tema som var oppe til diskusjon på det fyrste utviklingsmøtet, kom frå spelemannen, og handla om musikken og kor mange vek (delar) den skulle ha. Slåtten vi nytta hadde tre vek, men spelemannen opplevde at det tredje veket ikkje passa så godt i denne samanhengen. Det skilde seg for mykje frå dei to fyrste, hadde for mykje ornamentikk og kunne opplevast uryddig. Vi var einig om at det var viktig å nytte musikk med ei enkel og kort form, ein klar struktur og fengande motiv. For å gjere reinlendaren enklare å hugse og lytte til, valde vi å berre nytte dei to fyrste veka av slåtten. Denne typen endring kjem ikkje fram av forma på dansen, som eg har størst fokus på når eg presenterer prosessen her, men det er viktig å få med slike aspekt ved prosessen òg. Både for å synleggjere musikken sin plass, og kor viktig det er å ha levande musikk som kan tilpassast både i form og tempo.

Tredje øvinga skulle vi danse reinlendar att. Eg var viss på at det kom til å gå om lag som førre gong, og at vi kunne nytte denne øvinga til å øve på dansen. Men denne gongen oppdaga eg fleire nye ting å ta tak i.

Det er tredje øving. Vi dansar reinlendar slik som førre gong, i eit ganske friskt tempo, men med stort potensiale for forbetring. Mange heng etter. Eg er ikkje sikker på om det er tempo generelt, eller om det er noko anna som gjer at vi ikkje dansar heilt saman. Det ser ikkje ille ut, dei fyrste motiva er så like at det spelar lita rolle om ikkje alle er på same plass i dansen. Men hoppet, det er avslørande. Veldig avslørande. Eg trur alle ser det. Eg må gjere noko med dette. Vi held det gåande fleire gonger gjennom, eg trur eg prøver å få til litt mengdetrening, slik at dei kanskje heng betre med etter kvart. Det kan vel diskuteras om det er vellukka, denne måten å øve på. Men medan vi held på slik, får eg god tid til å sjå på korleis dei elles mestrar motiva i dansen, og no oppdagar eg noko eg ikkje har lagt merke til før. Han som dansar ved sida av meg, tek eit steg ut til sida, og så eit steg attende, før han gjentek dette i starten av dansen. Det fyrste motivet, der eg set foten ut til sida og inn att, har han gjort om til eit steg. Det er kanskje ikkje så dumt, eg har jo sett dei gjere dette før, fleire av dei, i danseleiken. Eg ser rundt meg. Det er fleire som gjer det, eg trur det er fire av dei. Eg er overraska. Kvifor har eg ikkje sett dette før? Eg bestemmer meg for å endre fyrste motivet i dansen med ein gong. Vi dansar framleis, ein gjennomgang nærmar seg slutten, og eg dett heilt ut. No har eg fått for mykje å tenkje på. Eg ler høgt av meg sjølv, ser på spelemannen og nikkar at ho kan slutte å spele. Det er ikkje akkurat ei elegant avslutning på dansen, men eg tek skulda for det, og kallar meg sjølv rotete. Responsen eg får, er ein som syng: "Bjørnen sover, bjørnen sover..." Sidemann ser strengt på han og seier eit langt og tydeleg: - Nei! Eg presenterer forslaget mitt om endring i dansen: - Men eg lurar på, er det litt lettare viss vi går til sida? Samstundes som eg seier dette, går eg illustrerande frå side til side. - I staden for å berre flytte foten ut til sida? Eg viser dette òg. - Ja, kanskje det, svarar ei frå personalet.

- Kanskje vi skal prøve det? Sånn som du gjorde, seier eg, og ser på han ved sida av meg.

- Kan du vise kva du gjorde på starten av dansen? Han viser: eit steg til eine sida, eit steg attende, og slik går han fram og attende, medan han seier: - Eg trur eg gjorde slik.

- Ja, det stemmer, seier eg, og vert med han på rørsla. - Kan alle saman gjere slik som vi gjer no? Sakte men sikkert heng dei seg på, alle saman. - Eit steg til kvar side, seier eg. - Slik som det her, seier ein av deltakarane. - Ja, så kan vi gjere det på starten av dansen i staden for, seier eg, og stoppar. - Det passar litt betre. Skal vi prøve det? - Ja, får eg til svar frå fleire av deltakarane. Vi får musikk, og tek til å danse den nye forma. Fyrste gjennomgang går kjempe-

fint! Alle heng med heilt fram til avslutninga med klapp og hopp. Her er framleis nokre av deltakarane litt seine, men fleire er med no enn før. Eg er nøgd, og det er dei òg! - Ja, fint! Det fungerte mykje betre. Vi gjer det slik. Eg ser på han eg tok motivet frå fyrst, han nikkar kort, men stadfestande, til meg.

No såg dansen slik ut:

1. Eit steg ut til sida, og eit steg attende, to gonger.
2. Spark med eine foten i kryss framom andre foten, andre foten i kryss framom fyrste foten, to gonger.
3. Opp med det eine kneet, opp med det andre kneet, to gonger.
4. Klapp på låra, to gonger.
5. Klapp i hendene, to gonger.
6. Ta saman i ring og hopp.

I løpet av fjerde øving fokuserte eg spesielt på tempo. Då vi skulle byrje dansen, opplevde eg at tempo var for høgt, og at dei ikkje hang heilt med. Eg stoppa dansen, og bad spelemannen halde fram i same tempo, men forklarte og viste alle at eg ville vi skulle danse halvparten så raskt. Eg lurte på om dette kunne vere grunnen til at ikkje alle hang med på slutten av dansen, når vi skulle hoppe. Då vi tok til å danse att, oppdaga eg snart at det berre var eg som dansa i det nye tempoet, dei andre heldt seg nærare det fyrste. Eg vart overraska, eg hadde ikkje venta det. Vi sette opp tempo då vi dansa gjennom att, og eg heldt fram med å tenkje på korleis eg kunne løyse dette med tempo. Eg ynskte å finne ut på kva måte eg kunne tilpasse dansen slik at tempo ikkje var like utfordrande. Eg hadde sett at det var store skilnader i korleis deltakarane oppfatta tempo eller gav uttrykk for tempokjensle. Eg var ikkje viss på i kva grad dette var på grunn av kognitivt eller motorisk funksjonsnivå, men eg var viss på at å få alle til å danse i akkurat same tempo, kanskje ikkje var mogeleg. Iallfall ikkje i denne dansen no. Det eg oppdaga denne gongen, var at det i størst grad var i overgangane mellom motiva det vart ”uro” i dansen, og eg opplevde at tempo var for høgt. Samstundes klarte eg ikkje å sjå korleis eg skulle løyse dette heller, utan å endre heile dansen. Etter øvinga sette eg meg ned med videoen og studerte siste opptak av reinlendaren. No såg eg at det var spesielt i overgangen frå slutt til start mange ikkje hang med, og dette forplanta seg vidare i dansen. Dei trengte meir tid på å gjere hoppet, slik at dei kunne vere klare når dansen tok til frå start att. For å få meir tid til hoppet, kunne eg kutte ned på motivet som kom før, og det var klappinga. I staden for å

klappe to gonger på låra, to gonger i hendene, ta saman og hoppe, kunne vi kanskje berre klappe tre gonger i hendene, ta saman og hoppe? Eg bestemte meg for at vi skulle prøve det. Neste gong vi skulle danse reinlendar, var for å vise dansen til folkedansarane. Eg tok sjansen på å leggje inn den nye varianten av siste motivet i gjennomgangen av dansen før framsyninga, og så gjekk vi rett på framsyning. Det gjekk strålande, og denne gongen var eg viss på at no hadde dansen nådd sitt fulle potensiale. No kom vi ikkje til å endre meir, og no var dansen slik han står forklara i vedlegg 8.3.3 Reinlendar. Etter framsyninga kom ein av folkedansarane bort til meg og uttrykte beundring over den høge graden av mestring i gruppa:

- Har du berre dansa med dei i fire veker? Det er heilt utruleg kor flinke dei har vorte på den korte tida!

4.2 Repertoar

Mykje av repertoaret var gjennom ein liknande prosess som reinlendaren. Her vil eg presentere leikar, øvingar og dansar vi nytta i prosjektet. Eg vil skrive om korleis vi nytta dei, om tilpassinga der det er relevant, og kva mål eg hadde for dei ulike aktivitetane. For nokre av dansane vil eg vise til hendingar frå praksis, som kan gje eit bilete av korleis dei fungerte, korleis deltakarane likte dei, og korleis dei fekk innverknad på utviklinga av danseforma. Heile forklaringar av repertoaret ligg i vedlegg 8.3 Dansane.

4.2.1 Danseleiken

Kvar øving starta vi med danseleiken, der deltakarane fekk danse fritt til musikken. I starten av prosjektet dansa vi for det meste ein og ein, og den einaste regelen var at når musikken stoppa, skulle vi stoppe å danse. Etter kvart tok deltakarane til å danse to og to i større grad, og då den andre gruppa kom til, gjorde eg dette òg til ein regel. No skulle ein danse to og to, og som før skulle ein stoppe når musikken stoppa. Når musikken tok til att, skulle ein finne seg ein ny å danse med. I starten av prosjektet ville eg få oversikt over korleis deltakarane nytta musikken og dansa når dei fekk danse heilt fritt, i kva grad dei var merksame på musikken, når han var der og ikkje, kva steg og motiv dei nytta, og om dei opplevde og nytta takten i musikken. I løpet av prosjektet hadde leiken fleire funksjonar. Den fungerte fyrst som kartlegging, så som oppvarming, og då den andre gruppa vart med i prosjektet, fungerte leiken som ein aktivitet der ein kunne verte kjend med kvarandre. Det var i stor grad deltakarane med psykisk utviklingshemming som fekk ”styre” denne aktiviteten, og vi andre var med i

dansen på deira premissar. Vi kopierte eller tilpassa oss rørsleane dei nytta, eller let dei føre oss inn i ulike motiv, som å snu under armen. Dette var utgangspunkt for dansen.



Døme på motiv frå danseleiken, der folkedansaren tilpassa seg rørsleane.

4.2.2 Stegtrening

Til å byrje med øvde vi på gåsteg og springsteg (Bjørnstad, 2007, s. 20-22) ved å springe og gå i ring, både medsols, motsols og inn og ut av ringen. Etter kvart kom vi fram til at det å springe ikkje var så lett for alle, og at det var noko med tempo som ikkje heilt kom på plass. Gjennom utviklingsdialogen med personalet, utvikla stegtreninga seg til å ha større fokus på rytme og tempo, og det kom forslag om å ikkje kalle det å springe, men heller seie at ein skulle trampe raskt med beina. For å trene spesielt på springesteget, sette vi oss på stolar. Fyrst spelte spelemannen, medan vi høyrde på. Så sette eg alle i gong med å klappe i takt. Dette fungerte godt. Neste steg var å klappe på låra, framleis i takt, og dette fungerte òg godt. Neste steg var å trampe raskt med føtene, i takt. Her var det fleire som mista takten, og eg tok til å klappe i hendene samstundes med at vi trampa med føtene, og takten på trampinga vart mykje betre. Til slutt klappa vi på låra medan vi trampa med føtene, og det fungerte òg godt. Vi reiste oss, og gjorde om lag akkurat det same som då vi satt, fekk akkurat dei same utfordringane, og løyste dei på same måten. Til slutt skulle vi springe. Vi starta i ring, og sprang nokre få steg inn i, og ut av, ringen. Dette fungerte litt ulikt, og etter å ha øvd litt på dette, gjekk vi attende til å stå på plassen, og klappe og trampe med føtene. Vi veksla mellom desse for å knyte saman øvinga med steget. Etter kvart som mestringa auka, sprang vi meir og meir på motsols eller medsols ring, og vi veksla av og til mellom å springe med små, lange og vanlege steg. Måla med å øve på dette steget, var å få dei til å auke frekvensen på stega sine, slik at

han fekk meir karakter som eit springesteg enn eit gåsteg. Dette hadde vi størst fokus på då vi øvde på rytmen, og trampa med beina på plassen. Eit anna mål, var å jobbe med å tilpasse framdrifta slik at alle dansa framover i om lag same tempo, noko som var viktig i til dømes langedans og ”Soltrall”. Dette jobba vi med då vi sprang i ring, og vi leika oss med ulike steglengde. Slik fekk dei kjenne på ulike måtar å gjere eit steg på.

4.2.3 Tikken

For å lære motiv til springar og parhalling, nytta eg den kjende og kjære leiken ”Tikken”. Ein skal springe rundt og ”ta” dei andre. Dei som vert ”tatt” må stå i ro, heilt til ein av dei andre kjem for å gjere han eller ho fri ved å gjere eit bestemt dansemotiv. Fyrste gongen nytta vi armkrok (Bjørnstad, 2007, s. 18), andre gongen nytta vi det fyrste motivet frå springar og parhalling, der ein held saman hand i hand, og den eine dansar rundt den andre. Vi hadde musikk til leiken, ein springarslått, men utan å ha fokus på at alle skulle springe i takt. Poenget med å ha musikk, var at dei skulle få høyre slåtten mest mogeleg, og verte kjend med han før vi skulle danse til han seinare. Å lære motiv på denne måten kan fungere godt, men i prosjektet mitt vart det lett kaos. Dei var ikkje heilt med på reglane, og leiken fungerte ikkje akkurat slik eg hadde tenkt. Det som faktisk fungerte, var at alle fekk prøva motivet vi skulle øve på, og fleire fekk òg øving i å springe. Når dei oppfatta at den som skulle ”ta” dei andre, var på veg mot dei, ville dei rømme, og då kunne dei plutselig springe nokre steg. Sjølv om leiken ikkje fungerte optimalt i prosjektet mitt, er det eit døme på korleis ein kan lære gjennom å leike. Prosjektet var kort, og då kunne eg ikkje fokusere like mykje på å tilpasse alle aktivitetane. Dette var nok ein av dei som ikkje fekk så mykje merksemd på den måten.

4.2.4 Reinlendar

Reinlendar er ein runddans som er teknisk krevjande. Derfor laga eg ein koreografi, som ber meir preg av å vere ein rytmeleik, der ein gjer ulike rørsler i takt med musikken. Dette var den fyrste dansen dei fekk lære. Gjennom heile fyrste del av prosjektet endra denne forma seg, slik vi såg i førre del av kapittelet. Målet var at han skulle vere så enkel at vi ikkje måtte øve mykje for å få han til, og oppnå rask mestring. Det viste seg at forma var mykje meir utfordrande enn eg hadde sett føre meg, og den var ikkje så godt eigna til denne raske mestringskjensla som eg ville få til heilt fyrst i prosjektet.

4.2.5 Halling

Halling, eller laus, er ein bygdedans, og det er eigentleg ein solodans (Aksdal og Nyhus, 1998, s. 105). Dette elementet tok eg vekk, og denne ber, som reinlendaren, preg av å vere meir som ein rytmeleik. Det som skil denne frå den førre, er at her nyttar eg motiv frå hallingdansen, medan eg i reinlendaren fann på rørslene sjølv. Eg valde ut fire enkle hallingmotiv, og sette dei saman til ein liten dans. Målet med denne var å stimulere til motorisk trening, og trene på koordinasjon og balanse. Det som var viktig i denne dansen, var at vi nytta ulike nivå i rommet. I dei fleste dansane stod vi oppreist heile tida, men i hallingen fekk vi i tillegg gå ned på huk og danse. Eg trur det kan vere viktig å nytte kroppen på ulike måtar, og i ulike posisjonar. Eit anna motiv eg trur var spesielt relevant i samband med koordinasjon, var det siste motivet der vi skulle klappe i hendene, og slå oss på hælen. Dette motivet krev at ein kan koordinere dei ulike kroppsdelane og plassere dei riktig i høve til kvarandre for å få det til. Det krev god kroppskontroll og balanse, og ein må vere litt mjuk. Det viste seg at ikkje alle greidde å slå på sin eigen hæl, og her kjem eit døme på korleis ein deltakar løyste dette på eige hand.

Vi er midt i ein dans, hallingen. Det er fyrste gong vi dansar han. No har vi dansa gjennom dansen nokre gonger, og eg fylgjer nøye med på deltakarane for å sjå om dei er med, og om dei mestrar motiva. Det gjer dei i stor grad. Eg var heldig med denne koreografien, tenkjer eg. Ikkje mykje må endrast her. Men vi må nok øve litt på nokre av motiva. Eg kjem til å sjå på ein av deltakarane på slutten av dansen. Det siste motivet i koreografien er at ein skal klappe i hendene og slå seg på hælen, og så gjere det same med motsett fot. Han freistar å treffe foten, men det er litt for langt ned. Han gjer eit nytt forsøk, men det er framleis like langt. Alle gode ting er tre. No slår han seg på låret i staden, og held fram med det i resten av motivet.

Sjølv om denne deltakaren ikkje greidde motivet akkurat slik eg lærte det vekk, hadde han ingen problem med å vere med i dansen. Han løyste det vesle problemet på ein enkel og grei måte, og her såg eg ingen grunn til å endre dansen på grunn av dette. Utfordringa med koordinasjon og balanse var om lag den same, og motivet hans fungerte godt i lag med dei andre, utan å stikke seg ut. Hallingen fungerte altså godt heilt frå starten, og det viste seg at det var hallingen, den andre dansen dei fekk lære, som skulle gje deltakarane den mestringskjensla eg ville gje dei heilt i starten av prosjektet med reinlendaren.

4.2.6 Marsj

Eg tok utgangspunkt i marsj slik han er forklara i Bjørnstad (2007). I ein marsj er det mykje plass for leik, improvisasjon og moro, samstundes som det er viktig at ein held seg til visse reglar. Vi veksla mellom å danse etter kvarandre på rekkje og stå som to rekkjer som dei andre kunne danse ned mellom. Eg dansa nesten alltid fyrst i rekkja, og det var stort sett eg som valde kva motiv vi nytta i dansen. Deltakarane var likevel frie til å leike seg og finne på ting, så lengje dei fylgde strukturen i dansen. Ein gong let eg to av deltakarane få gå fyrst og velje motiv. Det vart ein annleis dans, og det dukka opp eitt nytt motiv som eg tok med meg seinare i dansen. Det eine motivet var at den eine i kvart par skulle danse ein gong rundt under armen til den andre. Dette var eit motiv som dukka opp i oppvarmingsleiken vår, og som dei hadde lært å nytte i springar og parhalling. Det passa bra å nytte det i marsj òg, så derfor valde eg halde fram med å nytte det. Måla med å nytte denne dansen, handla om å skape glede ved å gje rom for leik og improvisasjon, men samstundes jobbe med sosial kompetanse, ved at dei måtte halde seg til visse reglar og rammer. Dette var ein av dansane som fungerte godt alt frå starten av prosjektet, og var òg med på å gje deltakarane rask mestringskjensle.



Motiv frå marsj: vi lagar port og dei andre dansar under.

4.2.7 ”Soltrall”

”Soltrall” er ein enkel songdans til Prøysen si vise, der vi held saman og dansar i stor ring, ikkje i par, men ein og ein (Tuko og Slapgård, 2009). Dansen inneheld mange element som deltakarane hadde lært i andre dansar. Ved å nytte dansar som på mange måtar skil seg frå dei dei har lært tidlegare, men samstundes inneheld dei same elementa, kan ein få stor variasjon i repertoaret, utan å måtte fokusere for mykje på å øve inn nye steg eller motiv. I ”Soltrall”

kjende dei att steget frå langedans eller springar, dei kjende att sparket frå reinlendaren, og dei kjende att å danse rundt seg sjølv frå springar og parhalling. Det som var mest utfordrande med denne, var å lære songteksten. Songen har fem vers, men eg valde å berre nytte dei to fyrste, og leggje til eit vers på tra-la-la til slutt. Om dei ikkje hang med på teksten, lærte dei seg raskt melodien, og song med på den. Refrenget var enklare, og her var dei fleste med heile tida. Måla med å nytte denne dansen, var å få større variasjon i repertoaret ved å nytte song, og å nytte motiv frå andre dansar slik at vi fekk øve på desse, men samstundes lære ein ny dans dei kunne mestre raskt.

4.2.8 Langedans

Langedans er ein enkel turdans i springartakt, og den står forklara i Semb (1991). I denne dansen held vi saman i ei lang rekkje, og eg var fyrst i rekkja og leda oss rundt i rommet i ulike formasjonar. Eg valde å nytte dansen for å trene på springsteget og å tilpasse framdrifta i dansen. Når alle dansar saman slik, må ein tilpasse framdrifta ut frå dei andre i rekkja. Dette fekk til dømes dei som hadde ein rolegare puls på stega sine til å auke pulsen og framdrifta, medan dei som hadde lange steg, korta dei ned slik at framdrifta vart lågare. I tillegg måtte ein tilpasse steglengda og framdrifta når den lange rekkja gjorde ulike buktingar, og ein måtte svinge. Denne dansen viste seg å ha ein god og strukturerande effekt på gruppa. Når alle dansar i ei lang rekkje og held kvarandre i hendene heile tida, er det lite rom for å bryte ut og fylgje impulsar, noko som er mykje lettare når ein slepp taket i kvarandre, eller dansar i par. Slik fungerte dansen som ei klar ramme og hjelp for deltakarane med meir utagerande åtferd, til å kontrollere impulsar, og delta på nivå med alle dei andre. Slik trur eg dansen kan ha vore med på å styrke gruppekjensla, gjennom å styrke og byggje opp under eit felles energinivå.



Langedans: Vi dansar i ei lang rekkje som buktar seg rundt i rommet.

4.2.9 Springar og parhalling

Dette er to bygdedansar ein finn i tradisjonen mellom anna på Vestlandet (Aksdal og Nyhus, 1998). Begge er pardansar med eit rikt utval av motiv, og dei fleste motiva er dei same i begge dansane. Eg tok utgangspunkt i variantar frå Vestlandet, valde ut nokre motiv som er felles for begge dansane, og sette dei saman til ei tilpassa form ut frå kva som fungerte i gruppa. Eg starta med tre motiv, og utvida med fleire andre etter kvart som eg såg korleis dei meistra dei fyrste motiva, og kva potensiale dei hadde. Eg valde å la alle para stå med andletet inn i ringen og danse på staden, og ikkje danse framover på ein motsols ring som i mange høve er det vanlege (Aksdal og Nyhus, 1998, s. 105). Eg hadde to grunnar til dette. For det fyrste var det på den måten lettare for alle å sjå meg når eg viste og dei skulle lære dansen. For det andre, vert det lett kaos når ein skal danse framover, samstundes som ein skal danse fleire av motiva på staden, og dette kan forhindrast når ein dansar på plassen. Då vi dansa springar på den avsluttande framsyninga, stod alle med andletet mot publikum.

Desse dansane eigna seg godt i ei slik gruppe, dei har enkle steg, det er stort rom for improvisasjon for dei som ynskjer det, og det er stort rom for å tilpasse tempo og framdrift i kvart motiv ut frå motoriske ressursar. Då folkedansarande kom med i prosjektet, kunne vi i tillegg jobbe med meir krevjande motiv, for graden av mestring auka då deltakarane kunne danse med nokre som kunne det frå før. Det var òg gode høve for å nytte deltakarane som ressursar og byggje opp mestringskjensle. Eit døme på det, var då eg ville lære dei å danse begge vegar i motivet med armkrok. Eg lærte dei fyrst berre at dei skulle danse den eine vegen, men då dette gjekk utan problem, ville eg vise korleis dei kunne snu undervegs. Eg forklarte kva eg ville dei skulle gjere, og då fekk eg raskt respons frå ein av deltakarane:

- Du, vi har gjort det! Ropar ei av deltakarane til meg. - Har de gjort det alt? Så bra!
- Vi kan vise! Seier ho ivrig. - Ja, gjer det! Dei hoppar entusiastisk inn i ringen, og eg tel opp til at dei kan starte. - Musikk, ber den eine om. Spelemannen set i gong, og dei tek til å danse. Før armkroken, gjer dei motivet der den eine dansar rundt under armen til den andre. Dei slepp taket, og tek saman i armkrok. Dei dansar rytmisk og fint, med god framdrift. Dei viser fleire gonger korleis dei bytter veg undervegs. Spelemannen stoppar etter fyrste veket. Alle klappar. Den eine av dei tek tak i kjolen sin, og neier med eine foten i kryss bak den andre.



Paret som viser armkrok begge vegar i springaren.

Dette viser at dei improviserte over motiva i dansen på eige initiativ. At den variasjonen som oppstod var så nært knytt til dei vanlege motiva i dansen, gjorde det lett å nytte dette i instruksjonen. Det var fleire døme på slik improvisasjon. Då eg dansa med ein av deltakarane, og skulle snu under armen, snudde han plutseleg under armen samstundes med meg. Dette såg slik ut:



Nytt motiv i springar/parhalling: Begge snur under armen på same tid.

4.2.10 Polka

Polka (Bjørnstad, 2007) er ein enkel runddans med høgt tempo, og deltakarane fekk raskt til å danse han. På andre øving kom polka som eit ynske frå ein av dei meir stille deltakarane, og frå neste veke var polka med på repertoaret vårt. Før eg laga ein enkel koreografi, leika vi oss med sidesteget (Bjørnstad, 2007, s. 22) og musikken:

Vi står samla i ein ring, og held kvarandre i hendene. Eg ser på ho som spurde etter polka, og seier: - Førre gong så sa du at du hadde lyst til å danse polka. - Lyst til å danse polka, svarar ho. - Ja, så dansar vi litt polka nå. Så lagar vi ein stor ring, og så får vi høyre ein polka. Før dei tek til å spele, vil eg vise steget. Eg går inn i ringen, og dansar ei runde med steget. - Side, inntil, side, inntil, side, inntil, seier eg, medan eg viser steget. - Klarar vi det? Vi prøver utan musikk fyrst. Etter litt om og men, er vi klare til å prøve. Fleire klarar å gjere steget slik som meg, nokre går heilt vanleg framover på ringen, medan andre dansar med eit steg der dei kryssar høgre foten framom venstre. - Vi set den eine foten ut til sida, og så sleng vi den andre inntil, seier eg, i håp om at dei som går skal prøve å få det til. Vi heldt fram med å danse i ring litt til, ein av dei som gjekk, gjer eit forsøk på å gjere som meg. Resten av ringen stoppar litt opp, og eg tenkjer at vi kanskje skal danse framom spegelen i rommet. Vi stiller oss opp, og eg får alle til å peike mot venstre. Den vegen skal vi danse fyrst. - Set den eine foten til sida, og så sleng vi den andre inntil, seier eg, og viser. Det ser kanskje ut til at eg går litt fort fram. Fleire av deltakarane går sidelengs, utan det vesle hoppet eg vil få til. Eg ser ikkje dette på øvinga, men det er lett å sjå det på video. Eg ser eg skulle ha starta endå enklare, rett og slett med å gå sidelengs, og øve på å setje den eine foten til sides, og den andre inntil, utan å hoppe. Heldigvis gjer dei det på eiga hand, og dette får dei godt til. Vi øver ikkje så lengje på denne måten, før eg får ein ny idé. - Vi tek saman to og to. Eg tek hendene til ein av deltakarane, og dei andre tek saman i par dei òg. - Så dansar vi sidelengs, slik. Vi viser litt, og dei andre heng seg på. Vi dansar rundt omkring i rommet, ganske fritt, og framleis utan musikk. Dette er heilt fantastisk, no får nesten alle det til. Det er berre ein som framleis heng litt etter med steget. Frå starten gjekk han, no går han sidelengs og kryssar høgre foten framom venstre. Han dansar med ein av dei andre deltakarane. Kanskje det er enklare å danse med ein som kan vise og forklare litt? - No fekk alle det til! Seier eg ivrig. Det er kjekt å sjå at det går så bra. - Det gikk bra det, seier ei frå personalet. - Ja, seier han ho dansa med. - No må vi prøve med musikk. Kanskje vi skal fortsette to og to, faktisk. Vi bytter dansepartnar. Eg og ein frå personalet bryt opp paret med to deltakarar. - No kjem musikken! Vi dansar rundt i rommet. Det nye paret med to deltakarar ser ut til å kose seg på dansegolvet. Dei har nok gløymd at vi dansar polka, no dansar dei på sin eigen måte, frå side til side, før dei legg armane rundt kvarandre, og heldt fram med å danse frå side til side i ein einaste stor klem. Ein annan legg inn element frå andre dansar, og svingar dansepartnaren sin under armen. Ho eg dansar med, får det godt til no. Ho var ei av dei som då vi tok til med polka, dansa sidelengs med å krysse høgre foten framom venstre. Han som enno ikkje har fått til steget

heilt, får instruksjon frå han frå personalet, og no dansar han òg sidelengs, og set høgre foten inntil venstre. Øving gjer meister.

Ut frå det eg såg undervegs i denne leiken og øvinga, laga eg ein koreografi. Eg såg at å danse saman to og to vend mot kvarandre, gjorde det enklare å få til sidesteget, enn om vi dansa det på stor ring, side ved side. I det andre motivet dansa vi sidesteg rundt på staden. Det var derimot ikkje så lett, så her endra vi steget til gåsteg, ut frå kva deltakarane sjølv gjorde. Sjølve forma på dansen, lærte dei i andre delen av prosjektet, då folkedansarane òg var med. Det var heilt tydeleg at dette var ein dans som gav dei både glede og mestringskjensle. Eit godt døme på det, er det som skjedde på slutten av ei dans:

Det er andre øving med begge gruppene saman, og vi har dansa polka. Vi har øvd på polkasteget nokre gonger, og eg har sett korleis dei får til polkasteget best. No har eg laga ei polkaform, ut frå det. Det er ein dans med mykje fart og moro, og no er dansen slutt. Ho som fyrst spurte om vi kunne danse polka, har dansa med ei av folkedansarane. I det dansen sluttar, slepp ho taket i hendene hennar, og hiv dei opp i været, over hovudet. Dansepartnaren lyfter hendene til "high five" og ho responder med ein gong. Så kastar ho armane om halsen på dansepartnar, og gjev ho ein god klem. Samstundes ramlar ein av dei andre deltakarane om på golvet. Han gjev visst uttrykk for at han er sliten. Så ligg han så lang han er på ryggen på golvet og klappar saman med oss andre. Eg og ei til rekk han hendene våre. - Er du heilt utslitt? spør eg. Han tek hendene våre, og spreitt energisk opp att, før han med eit stønn går snublande rett over golvet, og inn i armane til ein frå personalet. Vi tek saman i ring, og er klare for neste dans.

4.2.11 "Bjørnen sover" og "Bæ, bæ lille lam"

Desse to songane kom det stadig ynske om frå fleire av deltakarane, og eg inkluderte dei i repertoaret på ulike måtar. Alt tidleg i fyrste øving var det deltakarar som ynskte seg desse songane:

*- No skal vi ta og danse ein halling, fortel eg gruppa. Eg får blanda respons: - Nei! - Nei!
- Jo-o! - Bæ, bæ lille lam. Bæ, bæ lille lam, er det ein som lener seg mot meg og seier. Eg syng starten på "Bæ, bæ lille lam" medan eg dansar starten på hallingen. - Jau då, vi kan danse Bæ, bæ lille lam, seier eg. - No skal vi danse halling til Bæ, bæ lille lam. Ein av delta-*

karane ler rått når eg seier det. Eg forklarar og viser dansen, og vi syng og lærer dansen på same tid. Medan vi held på med dette, sit spelemannen og spelar for seg sjølv, og lærer seg melodien på fela. Når vi har sunge ferdig, har dei lært halve hallingen. Han som ynskte seg songen, klappar. - Bjørnen sover, er det ein som seier. Så tek han til å synge. Eg ler litt, før eg seier: - Då går vi ned på huk, og så syng vi Bjørnen sover. Dei lærer resten av dansen til denne songen. Når vi er ferdige, kastar dei to songglade seg over meg, som to bjørnar som skal skremme meg, og seier: - Wææ! Dei får litt tid til denne vesle leiken, før eg tek over styringa att. - No har de to fått songane dykkar, no har eg lyst til at orkesteret skal få spele att. Vi går kjapt gjennom motiva i dansen. Spelemannen og ho med munnspelet snakkar litt saman i bakgrunnen. Så spør dei meg: - Skal vi spele Bæ, bæ lille lam? - Ja, kanskje det? Så spelar dei, medan vi dansar halling. - Har de Bjørnen sover på lager òg? spør eg når dansen er slutt. - Ja, ja, seier dei. Så spelar dei denne, medan vi dansar vidare og ein syng med.

Slik vi har sett her, valde eg å danse halling til desse songane då dei dukka opp fyrste gongen, og eg måtte ta ei rask avgjerd om korleis eg kunne flette dei inn i aktiviteten. Seinare ville eg inkludere songane på ein betre måte, og gje dei ein eigenverdi. Eg tenkte at å la gruppa få lage sine egne dansar til desse songane, kunne vere ei fin utfordring for alle deltakarane på litt ulike måtar, og det kunne vere ei fin øving i samarbeid. Vi delte oss i to grupper, og gruppene fekk ein song kvar. Då dansane var ferdige, viste vi dei fram til kvarandre, og vi fekk lære dansen til dei andre. Vi enda opp med to ganske ulike songdansar, men begge to fungerte godt, og var sett saman på måtar som gjorde at dei likna andre songdansar i forma. Fleire av motiva var henta frå andre dansar vi kunne.



Motiv frå "Bjørnen sover" og "Bæ, bæ, lille lam".

Måla for denne aktiviteten var å gje dei mestringskjensle ved at dei fekk oppleve seg sjølv som ressursar i aktiviteten, styrke gruppekjenla, og utvikle samarbeidsevna. Arbeidet med desse dansane og måla er det skrive meir om i siste del av dette kapittelet.

4.2.12 ”Tre små lopper”

”Tre små lopper” er ein kjend songleik (Bjørnstad, 2007). Eg hadde ikkje så god erfaring med å lære ny tekst på kort tid, og derfor tok eg utgangspunkt i ein song eg visste dei kunne frå før. Leikemåten inneheld fleire element vi hadde vore innom i andre dansar: gåsteg, sidesteg, og å danse under port.



Danse under port, motiv frå ”Tre små lopper”

Trass i at det låg til rette for at denne leiken skulle fungere, med så mange kjende element, fungerte han nok ikkje så godt som eg hadde trudd. Det var fleire grunnar til dette. Det viste seg at for deltakarane med psykisk utviklingshemming, var det vanskeleg å forstå at dei skulle velje tre andre å danse med inne i ringen, og ikkje berre ein. Det var òg vanskeleg å få dei til å danse fram og attende inne i ringen, og det var fleire slike element som ikkje fungerte heilt som det skulle.

Songleiken kom med på repertoaret i andre del av prosjektet, og målet var, i tillegg til å øve på kjende element i ein ny dans, å lære namn, la deltakarane vere i fokus etter tur, og at gruppene skulle verte kjend med kvarandre. Sjølv om leiken ikkje fungerte så godt på fleire måtar, var det positivt at dei som dansa inne i ringen fekk sunge namnet sitt, vere i fokus, og danse saman. Dette kan vere verdifull erfaring i møte med nye menneske, og dei får høve til å framføre seg sjølv for dei andre, vise kven dei er. På ei anna side, var denne leiken kanskje ikkje perfekt til dette formålet, for ein går ikkje systematisk frå deltakar til deltakar, men dei får

velje dei andre fritt. Slik fekk ikkje alle sunge namnet sitt kvar gong, og eit av måla vart ikkje nådd. Songleiken som aktivitet i eit slikt prosjekt, har nok framleis potensiale for å endrast og tilpassast, for at den skal fungere godt for å nå måla eg hadde for å nytte han.

4.2.13 Pause

Pausane vart òg ein viktig aktivitet undervegs i prosjektet. Dei var viktige for å halde fokus oppe, og for å gje rom for respons, uttrykk og ynske for aktiviteten. Pausane kunne innehalde at vi song ein song saman, eller lytta til ein slått. Målet var å få eit avbrekk i den fysiske aktiviteten, der deltakarane fekk kvile, og kanskje bestemme kva vi skulle gjere. Vidare fylgjer eit døme på ei slik pause.

Vi har akkurat dansa halling. Det er litt slitsamt. Ein av deltakarane kjem bort til meg, stryk meg på skuldra og seier: - Du, Glade jul. - Glade jul? spør eg. - Ja! Han er veldig bestemt. - Treng vi ei lita pause no? Eg spør alle, og fleire nikkar. - Då sett vi oss på stolane, alle saman. Og så held vi kvarandre i hendene og syng "Glade jul"! Ein tek til med "Bjørnen sover". Han som ynskte seg "Glade jul" klemmer handa hans for å få han til å teie. Han stoppar. Eg tek til med "Glade jul". Nesten alle syng med. Det er tydeleg at det er ein song dei likar og kan godt. Ei sitt og gyngar fram og attende med musikken. Ei slenger føtene fram og attende under stolen medan vi syng. Eg voggar frå side til side, og dei som sit rundt meg, gjer det same. Vi syng fyrste verset, og så klappar vi for oss sjølv. Ein av deltakarane reiser seg, går mot juletreet som står i eine enden av rommet, løfter hendene i været og ser opp på treet: - God jul! Seier han høgt og tydeleg. Så ler han godt, og hoppar glad bort til stolen sin, og set seg att.

Repertoaret i prosjektet har vore kjenneteikna av stor breidde og variasjon, og at mykje av det har vore i stadig utvikling for at det skal passe deltakarane best mogeleg. I den tredje og siste delen av resultatkapittelet, vil eg gå inn på kva musikkterapeutiske mål det var naturleg å jobbe med i prosjektet, og korleis desse påverka korleis vi jobba med repertoaret.

4.3 Mål

Eg hadde fleire musikkterapeutiske mål for prosjektet, og her vil eg vise korleis eg jobba med nokre av dei. Dei har vore heilt sentrale og avgjerande for den metodiske prosessen, val eg tok undervegs og kva eg lærte. Det er naudsynt å vise korleis eg jobba med desse måla for auga,

men i kva grad eg har nådd dei, er ikkje eit tema for masteroppgåva. Det er kva metodiske grep dei har ført med seg og kva eg har lært av dette, som er det viktige, og det vil eg gå inn på her, i siste del av resultatkapittelet.

4.3.1 Inkludering og deltaking på ulike nivå

Dei viktigaste musikkterapeutiske måla eg jobba med, var inkludering og deltaking. Desse måla jobba eg med på fleire nivå: samfunns-/organisasjonsnivå, gruppenivå og individuelt nivå. På samfunns-/organisasjonsnivå, handla måla mellom anna om å leggje til rette for eit tilbod til menneske med psykisk utviklingshemming innan norsk folkedans i ein organisasjon, her Noregs ungdomslag. Desse måla jobba eg mot ved å auke min eigen kunnskap om korleis ein jobbar med ei slik gruppe, slik at eg ved eit seinare høve kan gå vidare med dette arbeidet og vere med på å etablere eit slikt tilbod. I tillegg ynskjer eg at det skal vere eit tilbod om ein inkluderande aktivitet, der dei får danse med menneske som har folkedans som ei viktig fritidsaktivitet, og har eit stort engasjement for dansen. Dette var eit viktig element i prosjektet mitt, og grunnen til at eg valde å ha med ei gruppe folkedansarar frå ungdomslaget. Slik kunne eg lære om korleis to slike grupper fungerte i lag, og korleis eg kunne leggje til rette aktiviteten for begge gruppene. På noverande tidspunkt, er ikkje det musikkterapeutiske målet nådd på dette nivået. Men kunnskapen eg har utvikla, er ein føresetnad for å kunne jobbe vidare for å nå desse musikkterapeutiske måla. Kunnskapen eg har utvikla, kjem fram fleire stader i dette kapittelet, og eg vil samanfatte og kome attende til dette i drøftingskapittelet.

På gruppenivå handla måla i prosjektet om å jobbe med inkludering og deltaking mellom dei to gruppene. Det var viktig å leggje til rette for at alle fekk ein plass i gruppa, slik at alle fekk oppleve å vere ein del av denne store og samansette gruppa eg jobba med. Dette kan tilsynelatande handle om inkludering og deltaking på individuelt nivå. Eg har vald å setje eit skilje mellom generelle og spesielle/individuelle tiltak. Dei generelle tiltaka definerer eg inn under gruppenivå, medan eg har definert dei spesielle/individuelle tiltaka inn under individuelt nivå. Døme på slike generelle tiltak, er å balansere storleiken på gruppene, og nytte samarbeidsoppgåver. Ved å balansere storleiken på gruppene mot kvarandre, og syte for at det var om lag like mange deltakarar i kvar gruppe, gjorde det at vi automatisk fekk ein situasjon der ein folkedansar og ein med psykisk utviklingshemming dansa saman. På denne måten vart gruppene tett vevd saman av pardansstrukturen i mange av dansane, og folkedansarane kunne støtte dei andre i deltakinga ved å ta på seg ei rolle som ein slags personleg instruktør der dansepartna-

ren trengte det. Slik vart samarbeidet mellom gruppene tett, og oppfølginga av kvar enkelt deltakar med psykisk utviklingshemming vart sterkare. Dette førte til at gruppene gradvis vart meir samdansa, og det styrka dynamikken mellom gruppene.

Då denne prosessen var i gang, ville eg freiste å gje dei ei gruppeoppgåve å samarbeide om. Eg delte gruppa i to, og dei fekk i oppgåve å lage kvar sin dans til kvar sin song. Dette viste seg å vere ei god øving i samarbeid. Folkedansarane vart utfordra til å sjå og strukturere rørs-lene til dei andre deltakarane og setje dei saman til ein dans, eller til å setje i gang prosessen. Dei andre deltakarane fekk oppleve å bidra med element til dansen. Eit godt døme på dette, var korleis den eine gruppa kom i gang. Dei stod i ring, og eg trur alle lurte litt på korleis dei skulle ta til. Ein av dei med psykisk utviklingshemming slengde litt med føtene. Ein av folke-dansarane såg dette, og herma. Fleire gjorde det same. Dei tilpassa rørs-la til eit slengsteg (Semb, 2002, s. 64), og slik kom dei i gong med dansen. Dette er òg det beste dømet på korleis eg greidde å gjere aktiviteten utfordrande og utviklande for alle deltakarane, og skape ein situasjon der dei fekk bidra ut frå dei føresetnadane dei hadde, og nytte den kunnskapen dei hadde, som dei kunne bidra med. Dette var viktig erfaring om inkludering og deltaking på gruppenivå. Samstundes var det ein aktivitet der deltakarane sjølv fekk delvis ansvar for å leggje til rette for deltaking og inkludering på individuelt nivå.

På individuelt nivå handla deltaking og inkludering om å leggje til rette for at alle kunne delta og oppleve å vere ressursar, og verte inkludert i aktiviteten på eigne premisser. Det er dette eg i førre avsnitt har kalla spesielle/individuelle tiltak. Målet med denne typen tiltak, var å sjå kvar enkelt deltakar, og kva denne trengte for å kunne delta og inkluderast i aktiviteten på best mogeleg vis. Eit døme på dette, er korleis ein av folkedansarane såg og nytta eit initiativ frå ein av deltakarane med psykisk utviklingshemming, for å kome i gong då dei skulle lage ein songdans. Eit anna døme, var då ein av deltakarane sa han var sliten, og ville setje seg midt i ein dans. Det fekk han løyve til. Då vi andre hadde dansa ferdig, tenkte eg at det kunne passe med ei pause, slik at alle kunne setje seg saman med han. På den måten tenkte eg at han ville inkluderast i aktiviteten att, samstundes som han fekk sitje og kvile seg, men likevel som ein del av heile gruppa. Vi sette oss alle saman, og eg introduserte ei pause der vi skulle sitje og lytte til spelemannen spele ein springar. Vi lytta og klappa takta, og så gjekk vi vidare med å øve på springarsteg og –rytme, fyrst sitjande, så ståande, og til slutt springande i ring. Tanken var å inkludere denne eine deltakaren i aktiviteten på ein ”usynleg” måte, og med ei aktivitet med meining. Akkurat denne dagen fungerte ikkje dette, for denne deltakaren valde å

forlate gruppa i det vi sette oss. Likevel meiner eg det er eit godt døme på korleis eg fokuserte på inkludering og deltaking på individuelt nivå. Ved å leggje til rette aktiviteten slik at eg kunne møte deltakarane som trengte litt ekstra der dei var, med tiltak som var tilpassa deira premissar, men som samstundes gav meining for alle, jobba eg mot desse måla. Eit tredje døme på korleis eg jobba for dette, var ved å inkludere deltakarane sine ynske om dansar i aktiviteten. Polka, ”Bjørnen sover” og ”Bæ, bæ lille lam” var slike ynske som gjekk att. Av og til opplevde eg at dei som ynskte seg songane, konsentrerte seg betre etter at vi hadde sunge dei, og då var det viktig at eg i løpet av øvinga fann plass til å innfri desse ynska. Ofte let eg dei vente, men eg lova dei at vi skulle syngje snart. Dette gjorde eg for å samstundes jobbe med sjølvkontrollen deira. Her kjem vi inn på ein annan type mål eg hadde for deltakarane med psykisk utviklingshemming på individuelt nivå, og det kjem eg inn på i neste avsnitt.

4.3.2 Individuelle mål

Eg hadde fleire andre mål på individuelt nivå medan eg jobba med prosjektet. Dette var mål om å gje deltakarane passande utfordringar, slik at dei kunne oppleve mestring, glede, gruppekjennele, stimulere til fysisk aktivitet og motorisk trening, og utvikle sosial kompetanse. Sidan eg ikkje hadde fokus på å måle i kva grad vi nådde slike mål i prosjektet, vil eg ikkje skrive så mykje om dette. Likevel er det viktig å nemne dei, for dei har til ein viss grad styrt val av repertoar og arbeidsmåte, og dei har vore avgjerande for den metodiske prosessen. Eg har vore inne på dei ulike måla i presentasjonen av dei ulike aktivitetane. Her vil eg gje eit par meir detaljerte døme på arbeidet med mål. Det fyrste handlar om å leggje til rette for mestring gjennom å tilpasse repertoaret og kor vanskeleg det var, og det andre handlar om arbeidet med sosial kompetanse og val av arbeidsmåte ut frå det.

Springar og parhalling, to ulike dansar med lik form, er eit godt døme på dansar eg valde ut frå mål på individuelt nivå. Eg starta med denne danseforma i fyrste del av prosjektet, med ei enkel form der vi nytta fyrste, femte og sjuande motiv i nedteikninga (sjå vedlegg). Dette var enkle, men sentrale motiv i springar/parhalling, og deltakarane fekk oppleve å mestre dansen raskt. I andre del av prosjektet jobba vi vidare med forma, og la til fleire motiv. No hadde dei med seg nokre ”ekspertar” i dansen, og sjølv om motiva i seg sjølv var meir utfordrande, fekk alle det til når dei dansa med nokon som kunne. Slik la eg til rette for utfordring og mestring

med springar/parhalling. Det viste seg at med fleire førebilete, var det enklare å lære vanskelege motiv. Eg trur dette kan handle om ”gerør”.

Eit døme på korleis arbeidsmåten kunne vere eit resultat av måla, er ein konkret aktivitet eg valde å nytte for å jobbe med samarbeidsevne. Folkedans er i seg sjølv ein sosial aktivitet som krev at ein samarbeider med dei andre i gruppa, så berre aktiviteten i seg sjølv var ei øving i dette. Men undervegs fann eg ut at eg ville freista å trene litt ekstra på dette, og det ville eg gjere ved å gje gruppa ei oppgåve dei måtte samarbeide om å løyse. Dette er det same dømet som eg viste til under dei generelle tiltaka for deltaking og inkludering på gruppenivå. Eg delte gruppa i to, og dei fekk i oppgåve å lage kvar sin songdans, den eine til ”Bjørnen sover” og den andre til ”Bæ, bæ lille lam”. I kvar gruppe måtte dei samarbeide om å kome i gang, finne element dei ville nytte, om å setje dei saman til ein dans, og om å lære dansen vidare til den andre gruppa etterpå.

På bakgrunn av det eg har presentert i resultatkapittelet, vil eg i neste kapittel drøfte problemstillingane mine. Eg vil gå djupare inn i det eg har presentert som resultat, freiste å forstå prosessen på ulike måtar ut frå teori, og ut frå dette kome fram til svar på problemstillingane.

5. Drøfting

I drøftingskapitlet vil eg drøfte underproblemstillingane mine i lys av resultat og teori. Som resultata, er drøftinga nært knytt til sjølve prosessen og kva som kjenneteikna han, på grunn av at prosjektet var eit aksjonsforskningsprosjekt med fokus på å utvikle aktiviteten. Fyrst i drøftinga vil eg, med utgangspunkt i fyrste underproblemstilling, drøfte samarbeidet om utviklinga av metodikken, og nytte teorien for å forstå denne prosessen. I neste del vil eg, med utgangspunkt i andre underproblemstilling, drøfte kva mål som vart sentrale i prosjektet, og korleis repertoaret passa til arbeidet med desse måla. Til slutt vil eg, på bakgrunn av svara eg har funne på dei to underproblemstillingane mine, summere opp svar på hovudproblemstillinga.

5.1 Samarbeidet om utviklinga av metodikken

Den fyrste underproblemstillinga mi handla om prosessen med å utvikle metodikken i samarbeid med deltakarane. For å kome fram til eit svar på dette, vil eg sjå nærare på denne prosessen, trekkje fram positive og negative sider ved dei ulike måtane å jobbe på, og knytte prosessen til teori eg har presentert tidlegare i oppgåva. Heilt sentralt sto interaksjonen med deltakarane undervegs i aktiviteten, arbeidet med video og dialogen i utviklingsgruppa. Målet med alle tre måtane å jobbe på, var å få fram deltakarane sine stemmer på best mogeleg vis, slik at utviklinga av aktiviteten skjedde på bakgrunn av deira respons, føresetnadar og meiningar. Desse tre vil eg gå nærare inn på i dei tre neste underkapitla.

5.1.1 Ikkje-verbal kommunikasjon med deltakarane

Interaksjonen med deltakarane undervegs i aktiviteten bygde i stor grad på det deltakarane formidla gjennom ikkje-verbal kommunikasjon, basert på kroppslege uttrykk, lydar og enkeltord, og at eg var open for å ta i mot det dei formidla. Dømet med reinlendaren syner denne kommunikasjonen på ein god måte. I prosessen med å utvikle dansen, formidla deltakarane ein bodskap til meg gjennom å endre dansen eg lærte vekk, til noko dei kunne mestre og som var naturleg for dei. Dei endra til dømes starten i dansen frå å flytte foten ut til sida og inn att, til eit steg til sida og attende. At det fyrste motivet i dansen var unaturleg eller vanskeleg for dei, formidla dei til meg ved å danse på sin eigen måte og lage eit motiv som likna på mitt, men som var enklare for dei å få til. Ved å vere open for denne måten å kommunisere på, kunne eg oppfatte responsen deira, og respondere på han ved å endre dansen. Teorien om

kommunikativ musikalitet, seier at menneske har ei medfødd evne til å formidle og tolke eit budskap gjennom rørsle og lyd (Trevarthen og Malloch, 2000). Den musikkterapeutiske relasjonen mellom meg og deltakarane i prosjektet, bygde på nettopp denne typen kommunikasjon. Eg vil gjenta eit sitat frå teorikapitlet for å understreke kor viktig dette var i prosjektet mitt: "The interplay between vocalizations, sounds and bodily movement is the medium of the music therapeutic relationship" (Trevarthen & Malloch, 2000, s. 13).

Det deltakarane formidla med rørsle, kroppsleg uttrykk og lyd, var i fleire høve meir påliteleg enn det dei formidla med ord. Eit døme på det, er frå då vi øvde på sidesteget i polka. Etter å ha øvd litt på steget, var det ein av deltakarane som sa: -Vanskeleg! Og det var vanskeleg, i starten. Men dette er eit godt døme på ein dans der eg såg kva dei kunne lære ved målretta øving. Dei ga ikkje opp, ikkje eingong han som sa det var vanskeleg. Forteljinga frå denne øvinga, viser korleis vi øvde på steget på fleire måtar for å finne ein måte å øve på som fungerte for alle, og korleis alle saman til slutt fekk det til. Det som vart formidla verbalt om denne dansen, stemte ikkje med det som vart formidla gjennom innsatsen dei gjorde, korleis dei prøvde å herme etter det eg viste, og til slutt korleis dei dansa til musikken. Når deltakarane ikkje kunne uttrykke seg presist verbalt, var det viktig at kommunikasjonen og interaksjonen bygde på det kroppslege uttrykket. Det var avgjerande for at prosjektet skulle fungere som eit musikkterapeutisk tiltak. Slik vart den ikkje-verbale kommunikasjonen i prosjektet, akkurat slik som Trevarthen og Malloch (2000) skriv, ei viktig kjelde til oppleving i og effekt av musikkterapien, og fordi vi dansa fekk rørsle ei spesielt viktig rolle i denne kommunikasjonen.

Alle deltakarane kommuniserte på ulike måtar. Nokre kunne kommunisere og uttrykke seg meir presist med ord, og dette er tydeleg i dømet frå då vi øvde på springaren, der ei av deltakarane ivrig ville vise korleis ho og ein til hadde dansa armkrok begge vegar. Eit anna døme viser korleis nokre berre nytta enkeltord eller byrja å syngje på ein melodi, slik som når dei ynskte seg ulike songar. Eit tredje døme viser forskjellen i korleis nokre retta responsen sin mot ein person, medan andre retta han mot heile gruppa. Det var ei utfordring for meg å sjå og gje alle dei ulike typane kommunikasjon ein passande respons, plass og innverknad på aktiviteten. Nokre uttrykk var vanskelege å sjå fordi dei var så stille. Andre tok så stor plass at det var vanskeleg å vite om eg burde oversjå dei. Det eg var sikker på, var at det var viktig for meg å la deltakarane få vere seg sjølv, og få vise kven dei var og kva dei kunne bidra med på sin eigen måte. Å leggje til rette for at dei fekk framføre seg sjølv (Stige og Aarø, 2012, s. 156) for meg og dei andre, var altså viktig. Ved at dei fekk framføre seg sjølv, kunne dei

kommunisere til meg kva kunnskap og ressursar dei hadde, og vi kunne nytte og styrke desse i arbeidet med utviklinga av metodikken. Det var ein føresetnad for å kunne jobbe deltakarfokusert og ressursorientert (Stige og Aarø, 2012, s. 20-21). Eg ville, slik eg spør etter i fyrste underproblemstilling, finne ut korleis eg i samarbeid med deltakarane kunne utvikle metodikken. Med det, etterspurde eg ein framgangsmåte med eit likeverdig samarbeid mellom deltakarane og meg. Dette er eit viktig prinsipp i ressursorientert musikkterapi (Rolvsvjord, 2010, s. 77). Fordi mange av deltakarane ikkje kunne uttrykke seg presist verbalt, var det ein føresetnad å vere open for ein annan måte å kommunisere på, gjennom rørsle og lyd. I prosjektet mitt fekk det kroppslege uttrykket ein sentral plass for å ta vare på kvalitetar ved tiltaket som eit samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt: deltakarfokus, ressursorientering og framføring (Stige og Aarø, 2012, s. 18).

Ved å fokusere på interaksjon og kommunikasjon med deltakarane, fekk dei på same tid ei viktig rolle og stemme i aksjonsforskningsprosessen. Dømet frå den tredje øvinga, der vi endra reinlendaren undervegs, viser ein omgang i aksjonsspiralen (Malterud, 2011). Her skjedde utviklinga i samspel mellom meg og deltakarane, og endringa eg artikulerte, men som kom frå ein av deltakarane, vart prøva ut med ein gong. Saman kunne vi vurdere om det var ei god endring eller ikkje. Eit steg, eller ein omgang, i aksjonsspiralen, skjedde saman med deltakarane undervegs i øvinga. Her jobba vi konsentrert rundt dei fire siste trinna i spiralen (Malterud, 2011). Eg forklarte og viste ein dans, vi dansa, og undervegs evaluerte vi dansen og elementa i dansen. På bakgrunn av denne evalueringa, gjorde vi endringar. Eg forklarte og viste den nye versjonen av dansen, og vi dansa på nytt. Slik var deltakarane viktige i sjølve aksjonsforskningsprosessen, og dei fekk ei stemme i dialogen om utviklinga.

Det som går att gjennom alle dei døma eg har drøfta til no, er at nettopp ved å sjå, lære og nytte deltakarane sine bidrag undervegs, skapte eg balanse mellom instruksjon og interaksjon, og slik var dei aktivt med i prosessen med å utvikle aktiviteten.

5.1.2 Video

Når eg ikkje fekk full oversikt over det deltakarane kommuniserte til meg undervegs i aktiviteten, nytta eg video som hjelpemiddel til å ta vare på deltakarane sine stemmer i prosessen med å utvikle metodikken. Eg nytta video for å kunne vurdere det som skjedde undervegs i aktiviteten, og få eit meir detaljert oversyn over responsen til alle deltakarane, og studere ak-

tiviteten meir inngåande for å gjere velinformerte tilpassingar der eg ikkje greidde å tolke responsen til deltakarane undervegs. I dømet med reinlendaren, viser eg to situasjonar der video var eit viktig hjelpemiddel. Det fyrste dømet, er frå etter fyrste øving, der eg ikkje stola på det eg observerte undervegs og mi eiga tolking av det deltakarane kommuniserte til meg. Då nytta eg video for å stadfeste at det eg såg var rett, og at den endringa eg ynskte å gjere var ei god endring. Det andre dømet er frå då eg mot slutten av fyrste del av prosjektet, ikkje kunne sjå korleis eg kunne endre dansen slik at tempo vart ei mindre utfordring. Då studerte eg dansen grundig, for å sjå akkurat kvar det skar seg. Desse måtane å nytte video på vart mindre aktuelle i siste del av prosjektet, og eg trur ikkje lenger at å nytte video er ein føresetnad for å ta vare på deltakarane sine stemme i utviklinga av metodikken og prosjektet.

Spesielt etter at eg erfarte kor viktig kommunikasjonen som skjedde undervegs faktisk var, opplevde eg video som meir og meir overflødig, sjølv om eg gjennom heile prosjektet nytta video aktivt. No i etterkant, i arbeidet med å skrive masteroppgåva, har video vore eit viktig verktøy, spesielt i arbeidet med å skildre prosessen. For sjølve prosessen med utviklinga av metodikken, og den terapeutiske prosessen, trur eg det er mykje meir viktig å fokusere på kommunikasjonen som skjer undervegs. Eg trur det er slik deltakarane kan få oppleve å vere ressursar i aktiviteten, oppleve meining i samspelet med meg, og å verte sett og styrka. Å arbeide med video for å kontrollere mine egne observasjonar, trur eg ikkje vil vere aktuelt i eit seinare prosjekt. Hadde eg tolka og respondert på det dei kommuniserte med ein gong, hadde eg nok raskt fått respons på om eg hadde oppfatta budskapet rett. Då hadde vi fått til ein samanhengande dialog, deltakarane ville i større grad ha sett samanhengen mellom det dei gjorde og utviklinga av aktiviteten, og video hadde ikkje vore eit avgjerande hjelpemiddel i prosessen, og for å ta vare på deltakarane sine stemmer.

5.1.3 Utviklingsgruppa

Eit anna ledd i aksjonsforskningsprosessen, og ein måte å arbeide med utviklinga av metodikken og prosjektet på, var dialogen i utviklingsgruppa. Her fekk vi snakka om og reflektert rundt korleis vi opplevde at aktiviteten fungerte, korleis vi kunne tilpasse dansane, ulike måtar å løyse aktuelle problem på, og korleis dei ulike deltakarane responderte på aktiviteten, både individuelt og som gruppe. Eit døme på eit tema som var oppe til diskusjon, var kor vanskeleg reinlendar eigentleg var for deltakarane frå starten. Dette var, slik eg viste i resultatkapittelet under utviklinga av reinlendaren, viktig kunnskap, som til ein viss grad gjorde at eg såg rein-

lendarer på ein ny måte. I utgangspunktet såg eg på dansen som enkel, men etter kvart, og kanskje spesielt etter dette møtet i utviklingsgruppa, så eg at dansen var mykje vanskelegare enn det som var intensjonen min med han. Eit anna og liknande døme, er frå då vi snakka om stegtreninga. Eg var overtydd om at å gå og springe var noko alle deltakarane kunne relatere til, slik at eg kunne nytte det som eit kjend utgangspunkt for stegtreninga. Her tok eg feil, og det vart klart i utviklingsmøtet, då vi diskuterte korleis stegtreninga fungerte. I kva grad eg hadde sett desse tinga, utan å ha vorte gjort merksam på dei, kan eg ikkje vite. Men eg trur at det var viktig å ha utviklingsgruppa, der vi kunne auke merksemda rundt korleis aktiviteten fungerte, slik at det vart mindre sannsynleg at eg skulle hengje fast i ei for-forståing av korleis aktivitetane var meint å fungere. Begge desse døma frå utviklingsgruppa førte til endring i dansen eller korleis vi øvde på stega, men var det naudsynt å ha møte i utviklingsgruppa for å lære dette? Hadde ikkje deltakarane alt formidla dette til meg undervegs i aktiviteten?

Gjennom arbeidet med prosjektet, lærte eg korleis eg kunne kommunisere med deltakarane, og korleis denne kommunikasjonen vart sentral i utviklinga av metodikken. Då eg hadde utvikla kunnskap og kompetanse i denne måten å kommunisere på, vart møta i utviklingsgruppa mindre viktige i sjølve utviklingsprosessen. På nytt kjem eg attende til at det som var heilt avgjerande for utviklingsprosessen, var interaksjonen med deltakarane undervegs i aktiviteten. På same måten som video, var utviklingsgruppa eit godt hjelpemiddel i prosessen, og for å reflektere rundt det som skjedde. Men for å ta vare på samarbeidet og deltakarane sine stemmer i utviklingsprosessen, var heller ikkje utviklingsgruppa ein føresetnad.

5.1.4 Balanse mellom instruksjon og interaksjon: å sjå, lære og nytte

Eg hadde gjennom heile prosjektet eit mål om at deltakarane skulle stå i fokus, og vere sentrale i samarbeidet om utviklinga av metodikken og prosjektet. Dette ville eg i utgangspunktet syte for ved å nytte video og dialogen i ei utviklingsgruppe. Det vart tydeleg undervegs i prosessen at mykje av det eg gjorde for å ta vare på deltakarane sine stemmer, ikkje var avgjerande for ein prosess der alle deltakarane var likeverdige. Det var kommunikasjonen med deltakarane undervegs i prosjektet som var avgjerande for samarbeidet om utviklinga av metodikken. Slik fekk dei oppleve å ha ei viktig stemme i prosessen, og verte nytta som ressursar i prosjektet, og det var utruleg viktig i arbeidet med inkludering og deltaking. Ved å drøfte dei ulike måtane eg jobba på for å leggje til rette for eit likeverdig samarbeid om innhaldet i aktiviteten, fann eg svar på den fyrste underproblemstillinga mi.

I utviklingsprosessen var det avgjerande å skape god balanse mellom instruksjon og interaksjon. Denne balansen fann eg ved å sjå, lære og nytte deltakarane sine bidrag. Ved å vere open for ein ikkje-verbal kommunikasjon, kunne eg sjå korleis dei dansa og korleis dei tilpassa motiva i dansen til eigne føresetnadar, lære om kva type rørsle det var naturleg for dei å nytte og ikkje, kva dei hadde potensiale for å lære ved målretta øving, og korleis dei heldt seg til musikken, og til slutt kunne eg nytte denne kunnskapen i det vidare arbeidet med utviklinga av metodikken. Eg måtte lære, like mykje som eg lærte vekk, og for den terapeutiske prosessen og arbeidet med å nå ulike musikkterapeutiske mål, var dette heilt avgjerande. I neste del av drøftinga vil eg gå inn på arbeidet med måla for den musikkterapeutiske prosessen.

5.2 Mål og repertoar

Den andre underproblemstillinga mi handla om kva type mål som vart sentrale i prosjektet, og korleis eg jobba med desse. Inkludering og deltaking var dei overordna måla for prosjektet, men eg hadde fleire andre musikkterapeutiske mål. Dette var å skape mestring, glede og gruppekjensle, stimulere til fysisk aktivitet og motorisk trening, og utvikle sosial kompetanse gjennom å lære deltakarane å danse norsk folkedans, og utvikle metodikken i samarbeid med dei. I denne delen av drøftinga, vil eg gå inn på arbeidet med dei ulike måla. Eg vil sjå på tilhøvet mellom måla og folkedansen, kva rolle folkedansarane fekk i arbeidet med måla, og korleis arbeidet med måla passar inn i det samfunnsmusikkterapeutisk fagfeltet.

5.2.1 Inkludering og deltaking

Måla om inkludering og deltaking kom av at folkedansen, som Bakka (1997, s. 267) skriv, er ein samværsdans, og at det i dette ligg at han er for alle. Her såg eg gode høve for å nytte denne kvaliteten for å nå slike mål. Måla om inkludering og deltaking hadde fleire nivå, slik som samfunnsmusikkterapeutiske mål ofte har (Stige, i Ansdell 2002). I utgangspunktet var dei knytt til samfunns- og organisasjonsnivå, men det var ikkje mogeleg å nå måla på dette nivået i prosjektet. Det kom ikkje av avgrensingar i dansen, men avgrensing i rammene for prosjektet. Tida var for knapp, og skulle prosjektet kunne ført til endringar i organisasjonen, måtte NU ha vore ein av aktørane i prosjektet og sentrale i gjennomføringa. På gruppe- og individuelt nivå var det derimot gode høve for å jobbe med inkludering og deltaking, og dette vart dermed dei viktigaste måla i prosjektet. Ein viktig del av arbeidet med inkludering og deltaking, var samarbeidet om å utvikle metodikken. Dette har eg drøfta i den førre delen av kapitlet. Her vil eg sjå på ei anna side ved dette arbeidet, og det er korleis folkedansen fung-

erte som ramme for inkludering og deltaking, og kva plass folkedansarane hadde i arbeidet med å nå desse måla.

Då folkedansarane kom med i prosjektet, tok vi eit stort steg i retning inkludering og deltaking på gruppe- og individuelt nivå. For det fyrste, fekk aktiviteten no eit preg av å faktisk vere eit inkluderande fritidstilbod i folkedans. Gjennom dansen, vart gruppene ført saman i ein felles aktivitet. I dansen måtte dei samarbeide, tilpasse seg kvarandre og lære av kvarandre, og denne prosessen gjorde at inkludering og deltaking på mange måtar skjedde av seg sjølv, ut frå folkedansen sin natur. Det er dette Bakka (1997, s. 267) skriv om, når han skriv at ein i folkedansen kan vere med etter beste evne, og lære medan ein dansar, med andre ord av den ein dansar med og dei andre ein ser på dansegolvet. Ved at dei lærte av kvarandre, kunne relasjonen i denne samanhengen byggje på å nytte og styrke ressursar hjå kvarandre, noko som kunne føre til styrking (empowerment) (Rolvjord 2010, s. 76). I folkedansprosjektet handla dette like mykje om tilhøvet mellom deltakarane, som tilhøvet mellom meg og deltakarane. Eg kunne fokusere på å leggje til rette for ein prosess som kunne fremje inkludering, og eit stadfestande og styrkande tilhøve mellom deltakarane. Gjennom å tilpasse aktiviteten til dei behova som dukka opp, ut frå det deltakarane kommuniserte, vart oppgåva mi å sjå til at aktiviteten og samspelet mellom deltakarane fungerte, vel så mykje som å instruere dei i kva dei skulle gjere.

For det andre, fekk dei meir stille deltakarane større motivasjon til å uttrykke seg om aktiviteten når folkedansarane kom med i prosjektet. Dømet som viser to ulike deltakarar sin respons etter at vi hadde dansa polka, syner ein viktig forskjell i korleis deltakarane uttrykte seg. Ho som hadde ynskt seg polka var ein av dei stille deltakarane, og ho retta responsen sin mot folkedansaren ho hadde dansa med. Han som ramla om på golvet og låg der og klappa, retta responsen sin mot heile gruppa. Han var ein som tok mykje plass i gruppa og var meir utadvent. Tidlegare i prosjektet, når ein dans var ferdig og det skulle vere plass til respons, retta eg merksemda mot heile gruppa, og då var det lett å berre sjå den sisten typen uttrykk. Den eg dansa med fekk ofte ikkje høve til å uttrykke seg om aktiviteten direkte til meg, og dei gongene eg dansa med dei meir stille deltakarane, var dette spesielt uheldig. Når dei ikkje kunne uttrykke seg til dansepartner, såg det ut til at dei heldt uttrykket i større grad for seg sjølv. Det gjorde at dei meir stille deltakarane og deira uttrykk, ikkje fekk den merksemda dei burde hatt. Her gjekk eg kanskje glipp av viktig informasjon om korleis aktiviteten fungerte for desse deltakarane, og korleis eg kunne tilpasse han til deira føresetnadar og ynske. Då folkedan-

sarane kom med, var det mange fleire til å ta i mot deira uttrykk òg, og slik såg det ut til at dei viste kjenslene sine mykje tydelegare enn før. Det såg ut til at dei fekk eit meir reelt høve til å framføre seg sjølv, og slik vart det å arbeide med dei to gruppene saman eit viktig grep for å leggje til rette for dette. Framføring på denne måten er ein viktig kvalitet ved samfunnsmusikkterapi (Stige, og Aarø, 2012, s. 158), og i folkedansprosjektet var det viktig for å få tilgang til kva deltakarane kunne bidra med, og styrke deira ressursar. Slik gjorde samarbeidet med folkedansarane det òg lettare å jobbe ressursorientert, ein annan viktig kvalitet ved samfunnsmusikkterapeutiske tiltak (Stige og Aarø, 2012, s. 150). Kommunikasjonen mellom deltakarane vart slik ein viktig føresetnad for at alle deltakarane skulle oppleve å verte sett i aktiviteten, og arbeidet med inkludering og deltaking kom verkeleg til sin rett då dei kom med. Då fekk fleire deltakarar motivasjon til å uttrykke seg om aktiviteten, og slik fekk dei i større grad innverknad på han. Dette var viktige sider ved prosjektet, som gjer det naturleg å plassere det inn i det samfunnsmusikkterapeutiske fagfeltet.

5.2.2 Mestring, glede og gruppekjensle

For meg er mestring, glede og gruppekjensle viktige kvalitetar ved ein fritidsaktivitet, og viktige for motivasjonen for å delta i ein aktivitet. For at prosjektet skulle vere som ein fritidsaktivitet, var det viktig å jobbe med å leggje til rette for dette. Når eg jobba for å leggje til rette for mestring, handla det i stor grad om tilpassing av aktiviteten ut frå kommunikasjon med deltakarane, slik eg har skrive om i fyrste del av drøftinga. Men det var fleire sider ved arbeidet med å leggje til rette for mestring, og eg vil sjå på nokre av desse her.

Eg meiner det i norsk folkedans ligg godt til rette for å jobbe med mestring, glede og gruppekjensle, delvis av dei same grunnane. Mestring er i folkedansen knytt til ein individuell utviklingsprosess, og ein vil nøre opp under eit individuelt uttrykk (Bakka, 1997, s. 269). Når mestring ikkje er knytt til ein felles norm, gjer dette at ein i folkedansen ikkje vil oppleve eit spesielt stort prestasjonspress. Eit av argumenta mot å skape inkluderande fritidsaktiviteter for menneske med psykisk utviklingshemming Høiseth (2012, s. 53-54) nemner, er at dei pårørande meinte dei i slike aktivitetar ville oppleve eit større prestasjonspress. På grunn av dei inkluderande kvalitetane ved norsk folkedans som samvørsform, trur ikkje eg det nødvendigvis vil oppstå eit slikt prestasjonspress. Det ligg til rette for at ein i større grad kan setje sitt eige preg på dansen, eller fokusere på kva dei ulike kan, og kva dei kan lære av kvarandre. Slik trur eg heller at ein inkluderande folkedansaktivitet kan skape glede og gruppekjensle ut

frå samarbeidet som må til for å lære og mestre. I siste motivet i hallingen var det til dømes rom for ulik grad av mestring, slik som Bakka (1997, s. 267) skriv om. Den eine deltakaren fekk ikkje til å slå seg på hælen, så han slo seg på låret i staden. Dette er eit døme på korleis det i dansen var rom for individuelle tilpassingar og uttrykk. I danseleiken fekk folkedansarane lære motiv av deltakarane med psykisk utviklingshemming. I springar fekk deltakarane med utviklingshemming lære seg meir krevjande motiv i samarbeid med folkedansarane. I arbeidet med reinlendaren fekk eg lære motiv av deltakarane med psykisk utviklingshemming, som vi kunne nytte i dansen. Slik skjedde det gjennom heile prosjektet ei utveksling av kunnskap, og slik låg det til rette for mestring og glede gjennom samspelet mellom deltakarane i dansen, og samstundes trur eg dette var med på å byggje opp gruppekjensla.

5.2.3 Fysisk aktivitet og motorisk trening

Med dans som viktigaste musikkterapeutisk verktøy, vart det naturleg å ha mål om at aktiviteten skulle motivere til fysisk aktivitet, og stimulere til motorisk trening og utvikling. Fleire av dansane inneheld varierte element som steg og motiv, som byggjer på elementær motorisk kompetanse som å gå, springe, hoppe, strekke, bøye, klappe, snurre, hinke, sparke, slengje, sitje på huk, samt koordinasjon og balanse. Mykje av dette såg ikkje ut til å vere så elementært for mange av deltakarane, og då vart det viktig å trene spesielt på nokre av desse tinga. Eit viktig aspekt ved denne motoriske treninga, var korleis deltakarane ved å spegle kvarandre lettare kunne lære seg eit vanskeleg element i ein dans. Eit godt døme på det, er korleis vi øvde på polkasteget. Vi starta med å øve på steget i stor ring, før vi øvde framom spegelen. Det var ikkje så mange som fekk det til med denne øvinga. Til slutt tok vi saman to og to, og øvde på steget ved å stå vende mot kvarandre, halde hender og danse steget rundt i rommet. Plutseleg fekk nesten alle det til med ein gong, og eg trur det kan hengje saman med korleis spegelnevronane fungerer. Hart og Schwartz (2008, s. 107) skriv at det er "...nerveceller som aktiveres når man observerer at andre utfører en gitt målrettet handling, og når man selv utfører den samme handlingen". Forklaringa på at polkasteget vart så mykje enklare å få til når vi øvde to og to, trur eg er nettopp at då kunne vi spegle rørsle til kvarandre, og det vart enklare å oppfatte og kopiere eller respondere på rytmen og intensiteten i rørsle. Dette er eit prinsipp eg vil nytte Dregelid sitt omgrep "gerør" om, og eg trur eg kunne ha nytta det i mykje større grad enn eg gjorde, for å øve på fleire motorisk krevjande element, som å gå ned på huk i hallingen, eller klappe og slå på hælen.

Eit anna døme på motorisk trening, er korleis vi øvde på springsteget. Ut frå forslag til korleis vi kunne øve, som kom opp i utviklingsmøtet, sette eg saman ei øving der vi satt på stolar og øvde på rytmen, sto på plassen og gjorde det same, og til slutt sprang på ring. Så øvde vi gjerne vidare på steget i til dømes langedans, der alle måtte tilpasse tempo og framdrift til heile gruppa. Slik fekk vi øvd på fleire aspekt ved det å springe, springe i takt med musikken, og springe i lag med andre i ein dans. Her meiner eg både dansen og musikken fungerte som motivasjon, ramme og støtte for å gjere eit forsøk på å få til steget saman med resten av gruppa. Slik kan ein kople prosjektet mitt til fysmus-tradisjonen (Eide, 2008), ved at nokre av måla var dei same, og at eg nytta dansen og musikken som motivasjon for motorisk trening. Å danse saman i ei stor gruppe, trur eg fungerte som ein motiverande faktor dei gongene vi skulle danse meir motorisk krevjande motiv, som sidesteget i polka eller springsteget.

5.2.4 Utvikling av sosial kompetanse

Folkedansen er i sin natur ein sosial aktivitet (Bakka, 1997), og ein må samarbeide og tilpasse seg dei ein dansar med, for at dansen skal fungere, og for sjølv å lære. Her meiner eg det ligg eit stort potensiale for at deltakarane kan vise kva sosial kompetanse dei har gjennom korleis dei framfører seg sjølv i dansen. Her ligg det til rette for at dei kan vise kven dei er, og korleis dei står i relasjon til kvarandre, slik det er viktig i samfunnsmusikkterapi (Stige og Aarø, 2012, s. 156). Ut frå det deltakarane viste, kunne eg sjå kva område det kunne vere relevant å jobbe med å utvikle. På mange vis fungerte dansen slik at det ikkje var mykje eg måtte gjere for å jobbe med utvikling av sosial kompetanse. Dansen hadde ein strukturerande effekt på gruppa når det kom til å regulere åtferd. I fleire av dansane heldt vi saman i ring eller rekkje, og dette hadde ein regulerande effekt på gruppa. I fleire høve regulerte òg deltakarane kvarandre, som i dømet der vi skulle syngje "Glade jul", og ein tek til med "Bjørnen sover". Slik fekk ikkje måla om sosial kompetanse dei store metodiske konsekvensane, før eg i andre del av prosjektet bestemte meg for å gje gruppa ei kreativ samarbeidsoppgåve. Noko av bakgrunnen for å la deltakarane jobbe saman i grupper og lage sine egne dansar til "Bjørnen sover" og "Bæ, bæ lille lam", var å prøve ut om eg kunne gjere slike metodiske grep, og om dei ville fungere. I kva grad aktiviteten førte til utvikling i samarbeidsevnene til deltakarane, veit eg ikkje, men det såg ut til at alle hadde ei positiv oppleving av denne oppgåva. Å gjere liknande metodiske grep i eit eventuelt seinare prosjekt, og jobbe med å finne ut korleis ein aktivt kan nytte slike oppgåver i arbeidet med utvikling av sosial kompetanse, trur eg kan vere særskilt relevant, både for deltakarar med psykisk utviklingshemming og andre.

Ved å jobbe med norsk folkedans som verktøy, jobba vi meir eller mindre automatisk med dei fleste måla eg har omtala i dette underkapittelet. Måla vaks ut av det potensialet eg meiner ligg i folkedansen, og slik vart dei sentrale i prosjektet.

5.3 Norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs

På bakgrunn av drøftinga av underproblemstillingane, vil eg med tre punkt summere opp korleis eg vil svare på hovudproblemstillinga, om korleis norsk folkedans kan nyttast som ein musikkterapeutisk ressurs i eit slikt prosjekt som eg har gjennomført.

For det fyrste, meiner eg at ein for å nytte dansen som musikkterapeutisk ressurs, må sjå på dans og musikk som eit heile, slik eg har vist i teorikapittelet ved å vise til Small (1998), Bonde (2009) og Bakka (1997). I prosjektet opplevde eg at deltakarane skapte meaning og estetisk uttrykk gjennom rørsle i musikken, og dette meiner eg talar for ein vidare definisjon av musikk i musikkterapi, enn den Bruscia (1998, s. 104) presenterer. Eg er ikkje ueinig i at musikk er akkurat det han skriv, men når rørsle i denne samanhengen var ein så viktig del av det totale uttrykket, gjer det at eg vil utvide definisjonen til Bruscia (1998, s. 104): Eg meiner at musikk er eit menneskeleg uttrykk, der individ skapar meaning og estetisk uttrykk gjennom rørsle og lyd, ved å nytte komposisjon, improvisasjon, framføring og sansing. Ein må sjå dei musikalske kvalitetane i dansen, og sjå på dansen som rørsle i musikk, ikkje til musikk.

For det andre, må ein la korleis ein dansar i musikken vere grunnlaget for kommunikasjonen om prosessen. I prosjektet kommuniserte deltakarane mykje til meg gjennom korleis dei dansa. Når dei meinte noko var for vanskeleg eller unaturleg, endra dei dansen. Var noko moro, eller vanskeleg og dei ville få det til, viste dei det med engasjement og innsats. Slik vart kommunikasjonen gjennom dansen eit viktig grunnlag for samarbeidet om den terapeutiske prosessen og utviklinga av aktiviteten.

For det tredje, må ein sjå kva terapeutiske kvalitetar ved den norske folkedansen ein kan nytte på kva måte, og vere kreativ med korleis ein nyttar dei. Ved å ta vare på variasjonen i elementa i dansen, sosiale og inkluderande kvalitetar, og la mestrings og uttrykk vere knytt til individuell utvikling, kan dansen nyttast til å nå musikkterapeutiske mål om inkludering og deltaking, mestrings, glede og gruppekjensle, fysisk aktivitet og motorisk trening, og utvikling av sosial kompetanse. Slik kan folkedansen vere ein ressurs for ein musikkterapeut.

6. Avslutning og oppsummering

Eg har i arbeidet med masterprosjektet mitt, undersøkt korleis eg kan nytte norsk folkedans som musikkterapeutisk ressurs. Eg ser på arbeidet med masterprosjektet som eit pilotprosjekt for vidare arbeid med folkedans som inkluderingsarena for menneske med psykisk utviklingshemming. Det viktigaste eg lærte, var at når ein skal jobbe musikkterapeutisk med å inkludere menneske med psykisk utviklingshemming i norsk folkedans, må ein jobbe kommunikativt, og finne ein balanse mellom instruksjon og interaksjon. Ein må sjå deltakarane som ressursar, lære av deira kunnskap om korleis dei sjølv kan tilpasse repertoaret til eigne føresetnadar, og nytte dette i arbeidet med å utvikle innhaldet i aktiviteten. Å vere open for sjølv å lære, ikkje berre å lære vekk, er avgjerande for ein god prosess. Måla som vart sentrale i prosjektet, var inkludering og deltaking, mestring, glede, gruppekjensle, stimulere til fysisk aktivitet og motorisk trening, og utvikling av sosial kompetanse. Kort samanfatta, meiner eg norsk folkedans kan nyttast som musikkterapeutisk ressurs om ein ser på dans som eit musikalsk uttrykk i musikk, kommuniserer med deltakarane gjennom dansen, og nyttar terapeutiske kvalitetar ved dansen på ein kreativ og inkluderande måte.

Eg har summert opp og drøfta kva eg har lært gjennom å arbeide med prosjektet, men samstundes er det viktig å hugse på at det var slik det fungerte, eller ikkje fungerte, med den aktuelle gruppa eg jobba med denne gongen. Det er peika på fleire stader at menneske med psykisk utviklingshemming som gruppe er mangfaldig og ueinsarta, og det eg har lært i dette prosjektet vil på ingen måte fungere som ein fasit for kva som vil fungere med ei anna gruppe. Eg håpar at dei erfaringane eg har gjort i prosjektet, som eg har drøfta og vist til i denne oppgåva, kan vere til hjelp for andre, musikkterapeutar eller folkedansinstruktørar, som ynskjer å jobbe med liknande grupper. Erfaringane eg har skildra og repertoaret eg har lagt ved, kan fungere som utgangspunkt og idear når ein skal starte opp ein aktivitet, og råd om kva ein kanskje må vere merksam på. Samstundes må eg på nytt poengtere at det er den gruppa ein jobbar med, som må vere utgangspunkt for korleis ein jobbar med aktiviteten, og val ein tek undervegs.

Gjennom arbeidet med masterprosjektet har eg funne mange svar, men eg har framleis fleire spørsmål knytt til det å jobbe med folkedans som ein inkluderingsarena. Eg skulle gjerne ha lært meir om korleis ein kan nytte potensialet i ei framsyning til å motivere deltakarane, eller til å endre haldningar i samfunnet. Ved eit seinare høve kan det vere relevant å jobbe meir

med å utforske dette. Eg skulle gjerne hatt meir tid til å utforske og evaluere val av musikk. Det at deltakarane heile tida spurde etter kjende songar, kan ha vore eit uttrykk for at det vart for mykje nytt og ukjend for dei. Ved eit seinare høve, kan det vere interessant å utforske korleis ein kan jobbe med å gjere dei kjend med ein ny type musikk, men samstundes jobbe med å inkludere kjend musikk, slik at ein kan få til ei god balanse her. Men det viktigaste eg meiner eg ikkje lærte nok om i prosjektet, er kva rolle folkedansarane kan ha i ei slik gruppe, og korleis eg endå betre kan gjere aktiviteten meir utfordrande og meiningsfull for dei. I løpet av den korte tida folkedansarane var med i prosjektet, fekk eg ikkje jobba så mykje som eg gjerne skulle med å tilpasse repertoaret og aktiviteten til deira føresetnadar. Dei gav meg positiv respons på prosjektet, og uttrykte glede over å vere med, men eg opplevde at eg kunne ha gjort endå meir for å gje dei like stor plass i prosjektet som dei andre deltakarane. Skulle eg ha kunne kartlagt dette godt nok til å seie noko om det, burde eg ha gjennomført ei form for intervju med dei. Innanfor rammene av dette prosjektet, fekk eg ikkje høve til det. Eg ser føre meg at eg som ei vidareføring av dette prosjektet, vil jobbe endå tettare med folkedansarane omkring utviklinga av eit slikt inkluderande tilbod, leggje meir vekt på deira rolle i ein slik aktivitet, og korleis eg kan gjere sjølve danseaktiviteten utfordrande for begge gruppene på same tid. Eg vil fokusere på spørsmål om kva rolle dei meiner dei har, og kva rolle dei kan tenkje seg å ha: ekspert på folkedans, med-instruktør og ressurs? Støttekontakt? Eller ”elev” og likeverdig deltakar, som får like mykje merksemd frå instruktøren, og som er med for å lære? Eit anna spørsmål som vil vere sentralt, er spørsmål om sjølve innhaldet i, og målet med, aktiviteten, og kva dei ynskjer seg av utfordring/utvikling: danseteknisk, sosialt, større medverknad i val og tilpassing av repertoar, eller utforming av framsyningar? Om eg skal føre prosjektet vidare, til dømes gjennom NU, og etablere eit inkluderande fritidstilbod i folkedans, har eg framleis mykje å lære, og det vil nok dukke opp mange nye spørsmål og problemstillingar undervegs. Arbeidet med prosjektet har motivert meg til å ta fatt på denne prosessen, og eg har eit brennande ynske om at eg skal få halde fram med å samle erfaring og utvikle kunnskap om slikt arbeid, gjennom å etablere eit tilbod og jobbe med ei gruppe over tid.

- Takk for dansen!

7. Litteratur

Aksdal, B. og Nyhus, S. (red.) (1998). *Fanitullen. Innføring i norsk og samisk folkemusikk*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Aluede, C. O. & Iyeh, M. A. (2008). Music and dance therapy in Nigeria. *Voices: A world forum for music therapy*, 8(1). Henta frå <https://voices.no/index.php/voices/rt/prINTERfriendly/446/364>

Ansdell, G. (2002). Community music therapy and the winds of change. *Voices: A world forum for music therapy*, 2(2). Henta frå <https://voices.no/index.php/voices/rt/prINTERfriendly/83/65>

Bakka, E. (1980): Folkedans i skulen. *Musikk i skolen*, nr. 6.

Bakka, E. (1997). Folkedans. I Breder, K., Lingjærde, M., Nordseth, U. N., og Bakka, E. (1997). *Dansens teori*. Aurskog: Gyldendal norsk forlag.

Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. (2008, 1. september). *FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne*. Henta frå <http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/tema/likestilling-og-diskriminering/funksjonsnedsettelse/fn-konvensjon-om-rettighetene-til-mennes.html?id=511768>

Befring, E. & Tangen, R. (2008). Spesialpedagogikk: problemområder, perspektiver og tilnærminger. I Befring, E. & Tangen, R. (red.) (2008). *Spesialpedagogikk* (s. 45-73). Oslo: Cappelen Damm AS.

Bergen kommune (n.d.). *Kulturplan for mennesker med utviklingshemming*. Henta 08.10.2013 frå https://www.bergen.kommune.no/bk/multimedia/archive/00063/Kulturplan_for_menne_63932a.pdf

Bjørndal, C. R. P. (2004). Refleksivitet omkring aksjonsforskerens påvirkning – fra salmer til

- jazz i kjøkkenet. I Tiller, T. (red.) (2004). *Aksjonsforskning. I skole og utdanning* (s. 117-142). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Bjørnstad, T. (red.) (2007). *Danselyst. Eit undervisningsopplegg i norsk folkedans*. Oslo: Noregs Ungdomslag og Musikk i skolen.
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske. Introduktion til musikkpsykologi*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy*. Gilsum NH: Barcelona publishers.
- Dileo, C. (2000). *Ethical thinking in music therapy*. Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Eide, I. B. (2008). Fys-mus-tradisjonen i norsk musikkterapi. I Trondalen, G. & Ruud, E. (red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi* (s. 253-262). Oslo: NMH-publikasjoner.
- Einbu, T. (1993): Prosjektet ”Aktiv musikk for alle”. *Nordisk tidsskrift for musikkterapi*, 2 (2), 26-28. Henta frå <http://dx.doi.org/10.1080/08098139309477798>
- Elefant, C. (2010). Giving voice: participatory action research with a marginalized group. I Stige, B., Ansdell, G., Elefant, C. & Pavlicevic, M. (2010). *Where music helps. Community music therapy in action and reflection* (s. 125-147). Farnham: Ashgate Publishing Limited.
- Ellingsen, K. E. & Gjørum, R. G. (2010) En ny verden for deg: fra historikk til fremtidsvisjoner. I Gjørum, R. G. (red.) (2010). *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informanter har utviklingshemming* (s. 17-33). Oslo: Universitetsforlaget.
- Hart, S. & Schwartz, R. (2008). *Fra interaksjon til relasjon. Tilknytning hos Winnicott, Bowlby, Stern, Schore og Fonagy*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Holck, U. (2007). An ethnographic descriptive approach to video analysis. I Wosch, T. og

- Wigram, T. (red.) (2007). *Microanalysis in music therapy. Methods, techniques and application for clinicians, researchers, educators and students*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley publishers.
- Høiseth, J. (2012). *Verdifull fritid for alle? En kvalitativ studie av fritidstilbud for utviklingshemmede* (Masteroppgåve). Universitetet i Oslo. Henta frå <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/15411/hoiseth.pdf?sequence=3>
- Kassah, A. K. & Kassah, B. L. L. (2010). Funksjonshemming og emansipatorisk forskning. I Gjørum, R. G. (red.), *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informanter har utviklingshemming* (s. 84-101). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kleive, M. & Stige, B. (1988). *Med lengting, liv og song: prøveordning med musikktilbod for funksjonshemma i Sogn og Fjordane*. Oslo: Samlaget.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kvifte, T. (1991). "Institusjonalisering av folkemusikkopplæringa." I *Norsk folkemusikklag. Skrifter* 6, 101-105.
- Malloch, S. og Trevarthen, C. (red.) (2009). *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship*. New York: Oxford university press.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mateos-Moreno, D. & Atencia-Dona, L. (2013). Effect of a combined dance/movement and music therapy on young adults diagnosed with severe autism. *The arts in psychotherapy*. 40, 465-472. Henta frå <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2013.09.004>
- Meyer, J. & Gjørum, R. G. (2010). Å intervjuje kollektivt. I Gjørum, R. G. (red.) (2010). *Usedvanlig kvalitativ forskning. Metodologiske utfordringer når informanter har utviklingshemming* (s. 190-208). Oslo: Universitetsforlaget.

- Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming. (2013, 16. desember). Diagnose, psykisk utviklingshemming og ICD-10. Henta frå <http://naku.no/node/195>
- NSD. Personvernombudet for forskning. (2012a). Krav til samtykke. Henta frå <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/samtykke.html>
- NSD. Personvernombudet for forskning. (2012b). Pasienter, brukere eller personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse. Henta frå <http://www.nsd.uib.no/personvern/forskningstemaer/pasientbruker.html>
- Oliver, M. (1992). Changing the social relations of research production? *Disability, handicap and society*, 7(2), 101-114. doi: 10.1080/02674649266780141
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin company.
- Rolvjord, R. (2004). Therapy as empowerment. *Nordic journal of music therapy*, 13 (2), 99-111. doi: 10.1080/08098130409478107
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum NH: Bachelon publishers.
- Ruud, E. (1998). *Music therapy: improvisation, communication and culture*. Gilsum NH: Barcelona publishers.
- Schneider, B., Scissons, H., Arney, L., Benson, G., Derry, J., Lucas, K., Misurelli, M., Nickerson, D., Sunderland, M. (2004). Communication between people with schizophrenia and their medical professionals: A participatory research project. *Qualitative health research*, 14(4), 562-577. doi: 10.1177/1049732303262423
- Semb, K. (1991). *Norske folkedansar. Turdansar*. Oslo: Noregs Boklag/Det Norsk Samlaget.
- Semb, K. (2002). *Norske folkedansar. Songdansar*. Oslo: Noregs Boklag/Det Norsk Samlaget.

- Small, C. (1998). *Musicking. The meanings of performing and listening*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Stige, B. (2002). *Culture-centered music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Stige, B. (2005). Participatory action research. I Wheeler, B. (red.) (2005): *Music therapy research* (s. 404-415). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Stige, B. (2006). On a notion of participation in music therapy. I *Nordic journal of music therapy*, 15(2), s. 121-138. Henta frå <http://dx.doi.org/10.1080/08098130609478159>
- Stige, B. (2008). Samfunnsmusikkterapi – mellom kvardag og klinikk. I Trondalen, G. & Ruud, E. (red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi* (s. 139-159). Oslo: NMH-publikasjoner.
- Stige, B., Ansdell, G., Elefant, C. & Pavlicevic, M. (2010). *Where music helps. Community music therapy in action and reflection*. Farnham: Ashgate Publishing Limited.
- Stige, B. & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to community music therapy*. New York: Routledge.
- Thornquist, E. (2003). Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Tiller, T. (2004). Forpliktende forskningsfantasi. I Tiller, T. (red.) (2004). *Aksjonsforskning. I skole og utdanning* (s. 13-30). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Trevarthen, C. & Mallcoh, S. N. (2000). The dance of wellbeing: Defining the musical therapeutic effect. *Nordisk tidsskrift for musikkterapi*. 9(2), s. 3-17.
doi: 10.1080/08098130009477996
- Tuko, I. M. & Slapgård, N. S. (2009). *D'er æiller fali for den som dæinse. Songdans til viser av Alf Prøysen*. Oslo: Noregs Ungdomslag.

8. Vedlegg

8.1.1 Informasjonsskriv og samtykkeskjema til deltakarar frå dagsenteret

Spørsmål om deltaking i forskingsprosjektet

”Norsk folkedans som samfunnsmusikkterapeutisk ressurs i arbeidet med inkludering av menneske med psykisk utviklingshemming.”

(Masteroppgåve ved Griegakademiet, UiB)

Bakgrunn og føremål

Eg ynskjer å jobbe med norsk folkedans som inkluderingsarena for menneske med psykisk utviklingshemming. Eg skal jobbe med å finne ut korleis ein kan tilpasse danserepertoaret på ein god måte, slik at menneske med og utan utviklingshemming kan delta i same aktivitet, og finne meining og glede i det. Spørsmåla som er rettleiande for arbeidet er: Korleis kan norsk folkedans brukast som ein ressurs i eit samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt med fokus på å inkludere menneske med psykisk utviklingshemming? Korleis kan norsk folkedans tilpassast og brukast med menneske med psykisk utviklingshemming? Korleis kan eg jobbe med å inkludere dei i aktiviteten i ungdomslaget? Kva slags musikkterapeutiske mål kan eg nå gjennom eit slikt prosjekt? Prosjektet er ein mastergradsstudie i musikkterapi ved Griegakademiet, Institutt for musikk, Universitetet i Bergen.

Gjennom samtale med personale på Christiegården, og på bakgrunn av observert interesse, spør eg eit utval av dagbrukarane om dei ynskjer å delta. Dei vil få ei munnleg forklaring av prosjektet, medan infoskrivet er retta til foreldre/føresette. Eg ynskjer å ha ei gruppe med 6-8 deltakarar.

Kva inneber deltaking i studien?

Deltaking inneber å møte på oppsette øvingar over ein periode på om lag tre månader, og ei avslutning. Den siste månaden vil øvingane skje saman med ei gruppe folkedansarar som har samtykka til å vere med i prosjektet. Prosjektet er eit aksjonsforskningsprosjekt med fokus på kontinuerlig utvikling av sjølve aktiviteten. Data vert henta inn gjennom observasjon og filmopptak på øvingane. Opplysningane som vert henta inn, er opplysningar som er avgjerande for utviklinga av sjølve aktiviteten, men vil ikkje innehalde personleg informasjon.

Kva skjer med informasjonen om deg?

Alle eventuelle personopplysningar vil verte handsama konfidensielt. Studenten, rettleiar og deltakarar i utviklingsdialogen vil då eventuelt vere dei som har tilgang til desse opplysningane så lenge prosjektet varar. Slike opplysningar og filmopptak vil oppbevarast på ekstern harddisk sikra med passord. Namneliste vil oppbevarast separat.

Det er lite sannsynleg at nokre av deltakarane kan kjennast att i publikasjon. Attkjenning kan skje på bakgrunn av at nokon kan kjenne ein deltakar, og har kunnskap om at personen har delteke i prosjektet.

Prosjektet skal etter planen avsluttast rundt 1. februar 2014. Når arbeidet med masteroppgåva er avslutta, vil eventuelle personopplysningar slettast. Anna datamateriale, som prosjektlogg og observasjonsnotat, vil takast vare på, og vere anonymisert. Filmopptak kan, ved særskilt løyve frå alle deltakarane, verte brukt som eksempel på førelesingar og kurs. Dette vil eg be om særskild løyve til omkring prosjektslutt.

Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i studien, og du kan kva tid som helst trekke samtykket ditt utan å gje nokon grunn. Om du trekkjer deg, vil alle opplysningar om deg verte sletta.

Om du ynskjer å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Guro Haugen (student og prosjektleiar) på telefon 918 17 706, eller Brynjulf Stige (rettleiar) på telefon 971 69 746.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltaking i studien

Eg har fått informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltakar, dato)

- Eg samtykker til å delta på øvingar.
- Eg samtykker til at det vert gjort filmopptak av øvingane.

8.1.2 Informasjonsskriv og samtykkeskjema til folkedansarane

Spørsmål om deltaking i forskingsprosjektet

”Norsk folkedans som samfunnsmusikkterapeutisk ressurs i arbeidet med inkludering av menneske med psykisk utviklingshemming.”

(Masteroppgåve ved Griegakademiet, UiB)

Bakgrunn og føremål

Eg ynskjer å jobbe med norsk folkedans som inkluderingsarena for menneske med psykisk utviklingshemming. Eg skal jobbe med å finne ut korleis ein kan tilpasse danserepertoaret på ein god måte, slik at menneske med og utan utviklingshemming kan delta i same aktivitet, og finne mening og glede i det. Spørsmåla som er rettleiande for arbeidet er: Korleis kan norsk folkedans brukast som ein ressurs i eit samfunnsmusikkterapeutisk prosjekt med fokus på å inkludere menneske med psykisk utviklingshemming? Korleis kan norsk folkedans tilpassast og brukast med menneske med psykisk utviklingshemming? Korleis kan eg jobbe med å inkludere dei i aktiviteten i ungdomslaget? Kva slags musikkterapeutiske mål kan eg nå gjennom eit slikt prosjekt? Prosjektet er ein mastergradsstudie i musikkterapi ved Griegakademiet, Institutt for musikk, Universitetet i Bergen.

Aktive folkedansarar i Bergen ul Ervingen får spørsmålet om dei ynskjer å vere med. Eg spør nokre av dei med instruktørfaring spesielt, av di dei kan bidra med ein type kunnskap som er særleg relevant for prosjektet. Samstundes ynskjer eg å få fram deira mening om korleis inkludering og danseinstruksjon kan fungere best mogeleg i ei gruppe dei er godt kjend med. Eg treng 6-8 deltakarar.

Kva inneber deltaking i studien?

Deltaking inneber å møte på oppsette øvingar saman med ei gruppe på 7 menneske med psykisk utviklingshemming. Denne delen av prosjektet vil vare i om lag ein månad, og tidspunkt for øvingane er fredagar frå kl. 13.30-14.30, på Christiegården dagsenter og avlastning. Fyrste øving er ikkje bestemt enno.

Prosjektet er eit aksjonsforskningsprosjekt med fokus på kontinuerlig utvikling av sjølve aktiviteten. Data vert henta inn gjennom observasjon og filmopptak på øvingane. I tillegg vil det vere aktuelt å involvere nokre av deltakarane i ein utviklingsdialog, som ein del av den kontinuerlige utviklinga av aktiviteten. Opplysningane som vert henta inn, er opplysningar som er avgjerande for utviklinga av sjølve aktiviteten, men vil ikkje innehalde personleg informasjon.

Kva skjer med informasjonen om deg?

Alle eventuelle personopplysningar vil verte handsama konfidensielt. Studenten, rettleiar og deltakarar i utviklingsdialogen vil då eventuelt vere dei som har tilgang til desse opplysningane så lenge prosjektet varar. Slike opplysningar og filmopptak vil oppbevarast på ekstern harddisk sikra med passord. Namneliste vil oppbevarast separat.

Det er sannsynleg at nokre av deltakarane kan kjennast att i publikasjon, av di folkedansmiljøet er så lite, og det er interesse for oppgåva hjå folk i miljøet.

Prosjektet skal etter planen avsluttast omkring 1. februar 2014. Når arbeidet med masteroppgåva er avslutta, vil eventuelle personopplysningar slettast. Anna datamateriale, som prosjektlogg og observasjonsnotat, vil takast vare på, og vere anonymisert. Filmopptak kan, ved særskilt løyve frå alle deltakarane, verte brukt som eksempel på førelesingar og kurs. Dette vil eg be om særskild løyve til omkring prosjektslutt.

Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i studien, og du kan kva tid som helst trekke samtykket ditt utan å gje nokon grunn. Om du trekkjer deg, vil alle opplysningar om deg verte sletta.

Om du ynskjer å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Guro Haugen (student og prosjektleiar) på telefon 918 17 706, eller Brynjulf Stige (rettleiar) på telefon 971 69 746.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltaking i studien

Eg har fått informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltakar, dato)

- Eg samtykker til å delta på øvingar.
- Eg samtykker til at det vert gjort filmopptak av øvingane.

Om du kan tenkje deg å bidra på utviklingsmøta, kan du krysse av her:

- Eg samtykker til å delta i utviklingsdialogen.

8.2 Observasjonsskjema

Funksjonsområde	Ressurs	Avgrensa ressurs
Motorisk/fysisk <ul style="list-style-type: none">- Steg- Armar- Tempo på rørsle- Kroppskontakt		
Musikalsk <ul style="list-style-type: none">- Korleis kjem musikken til uttrykk i dansen deira?- Takt, dynamikk, motiv, med meir.		
Kognitivt <ul style="list-style-type: none">- Hukommelse- Forståing- Konsentrasjon		

Sosialt <ul style="list-style-type: none"> - Sjølvhevdning - Samarbeid - Sjølvkontroll - Empati 		
Kommunikasjon <ul style="list-style-type: none"> - Verbalt - Kroppsleg - Med meg, musikken eller dei andre 		
Song		

Sitat/kommentarar frå deltakarane om aktiviteten:

Ikkje-verbale uttrykk for kjensler for aktiviteten:

Kva dansar fungerer?

Kva dansar fungerte ikkje i dag?

Andre observasjonar:

8.3 Dansane

Her presenterer eg nedteikningar av dansane og aktivitetane vi nytta i prosjektet. Nokre er detaljerte nedteikningar med illustrasjonar, desse har eg/vi sjølv laga koreografien eller forma til, med utgangspunkt i dei tradisjonelle dansane slik eg har lært dei på dansegolvet. Dette er reinlendar, halling, polka, springar og parhalling. Om ein er interessert i ei kjelde til slike dansar, vil eg anbefale "Danselyst" (Bjørnstad, 2007). Her vert slike dansar forklara på ein enkel og forståeleg måte, med tanke på at ein kan nytte dei i skulen. "Bjørnen sover" og "Bæ, bæ lille lam" er dei dansane deltakarane laga på eiga hand, og dei får òg detaljerte forklaringar. Andre dansar får meir generelle forklaringar, nokre illustrasjonar, og tilvising til kjelda. Dette er langedans, marsj, "Tre små lopper" og "Soltrall". I tillegg kjem det forklaring til nokre andre aktiviteter vi nytta til oppvarming, til å lære steg og til å lære motiv. Dette er danseleiken, "tikken" og stegtrening med ei forklaring av korleis vi jobba spesielt med springesteget. Dei er presentert i ei rekkefølge vi kunne nytta dei på ei øving.

8.3.1 Danseleiken

Leiken går ut på å danse fritt til musikken. Spelemannen vekslar mellom å spele sin slått, stoppe, og halde fram med å spele slått. Så lengje det er musikk, skal ein danse. Når musikken stoppar, skal ein stå i ro og vente. Ein kan velje om ein skal danse ein og ein, eller to og to, og ein kan endre reglane slik at dei passar til målet med aktiviteten. Ein kan nytte leiken for å til dømes kartleggje deltakarane sin måte å danse på, som oppvarming, eller for å verte kjend med kvarandre. Skal ein nytte leiken for å verte kjend, kan ein til dømes lage ein regel om at ein dansar saman to og to, og at kvar gong musikken stoppar, må ein finne seg ein ny å danse med.



Her er to døme på motiv som ofte dukka opp i danseleiken.

8.3.2 ”Tre små lopper”

”Tre små lopper” er ein songleik som står forklara i Bjørnstad (2007, s. 110-111). Vi forenkla leiken noko, og enda opp med ei form der ein person dansar motsols på gästeg inni ringen, medan resten heldt saman i ring og dansar medsols på gästeg. Ringen heldt fram på same måten heile dansen gjennom. Den som er inni ringen skal velje ut tre andre som skal danse med inni ringen på refrenget. Desse går saman to og to når ein kjem til refrenget, held saman med begge hender, og så lagar det eine paret port, medan det andre paret dansar under porten med sidesteg frå polka. Så bytar dei roller, og det andre paret lagar port, medan det fyrste dansar under. Når songen er slutt, skal den siste som vart vald inn i ringen fortsetje i midten, medan dei andre går attende til ringen. Så tek ein til på nytt.



Motiv frå ”Tre små lopper”: Det eine paret i midten lagar port, medan det andre paret dansar under.

8.3.3 Reinlendar

Oppstilling: Ein og ein, i ring.

Tak: Hand i hand.

Danseordning: Ein vender inn i ringen og dansar på staden.

Steg: Gästeg til sides og attende, slengsteg.

Dansemotiv:

1. Ein byrjar med eit steg ut til sida, og set ledig fot inntil utan å setje ned vekta på foten. Så tek ein et steg attende. Dette gjer ein til saman to gonger.

2. Ein sparkar i kryss framom den foten ein står på, eit slags slengsteg, og gjentek det same til motsett side. Dette gjer ein òg to gonger.



3. Ei lyfter det eine kneet opp framom seg, og gjentek det med den andre foten. Dette gjer ein to gonger.



4. Ein slepp taket i dei ein heldt saman med, klappar tre gonger i hendene. Ein tek saman med hendene att, og gjer eit hopp.

Når ein har dansa gjennom alle motiva, byrjar dansen på nytt. Ein nyttar to takter på kvart motiv, slik går dansen opp med veket i musikken på åtte takter. Vi fokuserer ikkje på høgre og venstre, eller kva side ein byrjar dansen mot. Rørsla er det viktigaste.

8.3.4 Halling

Oppstilling: Ein og ein, i ring.

Tak: Hand i hand.

Danseordning: Ein vender inn i ringen, dansar inn og ut mot midten av ringen, på staden, eller motsols på ringen.

Steg: Gåsteg.

Dansemotiv:

1. Fire gåsteg framover, inn mot midten av ringen, fire gåsteg attende. Gjenta.
2. Ein gjer eit hopp og landar med samla føter, gjer eit nytt hopp og landar på den eine foten, medan ein sleng den ledige foten fram. Gjenta, men med motsett fot på andre hoppet. Til saman åtte gonger.
3. Ein set seg ned på huk med vekta framme på tåballane, og hoppar sidelengs på ringen, motsols. Til saman 16 takslag, eitt vek, og om lag like mange hopp.
4. Klapp i hendene, slå på hælen, klapp i hendene, slå på den andre hælen. Gjenta fire gonger.



Når ein har dansa gjennom alle motiva, byrjar dansen på nytt. Her nyttar ein eitt vek på kvart motiv. Det er ikkje viktig at alle startar på same fot.

8.3.5 "Soltrall"

"Soltrall" er ein songdans som står forklara i Tuko og Slapgård (2009, s. 42-43). Denne dansen nytta vi i den forma han er forklara, med unntak av steget. Det var ikkje store endringa eg gjorde her, men vi nytta springesteg, for å unngå forvirring med å lære dei to type steg som var nesten like. Ein dansar i ring med springesteg på verset. På refrenget gjer ein to slengsteg,

eitt til kvar side, før ein klappar i hendene og snur rundt seg sjølv til slutt. Eg valde å berre nytte dei to fyrste versa av songen, og la til eit vers på tra-la-la til slutt.

8.3.6 Marsj

Marsj (eller polonese) står forklara i Bjørnstad (2007, s. 70-71). Dette er ein dans der ein dansar to og to, og ein dansar etter kvarandre på rekkje. For det meste nyttar ein gåsteg i denne dansen. Ein legg inn ulike motiv, der ein vekslar mellom å danse framover etter kvarandre på gåsteg, stå på rekkjer eller danse mellom rekkjene. Når ein har dansa mellom rekkjene og kjem til enden, stiller ein seg opp her, slik at dei som kjem etter kan danse forbi på same måten. Vi nytta motiv der ein står på rekkjer medan dei andre dansar forbi, står på rekkjer og klappar medan dei andre dansar forbi, eller lagar tunnel som dei andre dansar under. Når ein dansa mellom rekkjene kunne ein danse side ved side med gåsteg, ta saman med begge hendene og danse sidelengs med sidesteg frå polka, eller gå og finne på noko artig som til dømes å halde kvarandre i øyret. Vi avslutta alltid med at alle gikk etter kvarandre på rekkje og tok saman til ein stor ring. Eit motiv som kom til då ein deltakar fekk lede marsjen, var at den eine snur ein gong rundt under armen til andre, medan vi marsjerer rundt i rommet. Dette kan passe å putte inn i starten av dansen.



Motiv frå marsj: vi har laga port, og dei som kjem etter dansar under porten.

8.3.7 Stegtrening

Til å byrje med øvde vi på springe- og gåsteg ved å springe og gå i ring, både medsols, motsols og inn og ut av ringen, medan vi heldt kvarandre i hendene. Om det er naudsynt, kan ein dele opp stegtreninga i mindre delar, og øve rytme/tempo, og rørsle for seg. For å øve på springsteget, kan ein sitje på stolar og lytte til ein slått. Etter kvart kan ein gå over til å klappe i takt, klappe på låra, framleis i takt, og trampe i takt med føtene. Om det er utfordrande å halde takten medan ein trampar med føtene, kan ein klappe i hendene eller på låra samstundes. Så kan ein reise seg, og gjere akkurat det same som då ein sat. Til slutt kan ein ta saman i ring, springe inn i og ut av ringen, eller med eller mot sola på ringen. Ein kan gjerne gå fram og attende mellom dei ulike måtane å øve på, og når ein spring på ring, kan ein gjerne variere steglengda. Det kan vere lurt å samanlikne med dyr: musesteg om korte, elefantsteg om lange og menneskesteg om passe lange steg.

8.3.8 Langedans

Langedans er rekna som ein turdans, og står forklara i Semb (1991, s. 97). Det er ein dans i springartakt, med springsteg. Vi dansa med springsteg til springarmusikk frå Vestlandet, og gjorde dansen enklare enn i Semb (1991). Vi heldt saman i ei lang rekkje, og eg var fyrst i rekkja og leda oss rundt i rommet i ulike formasjonar.



Teikning av korleis langedansen kan sjå ut.

8.3.9 "Tikken"

For å lære motiv til springar og parhalling, nytta eg den kjende og kjære leiken "tikken," der ein skal springe rundt og "ta" dei andre. Dei som vert "tatt" må stå i ro, heilt til ein av dei andre kjem for å gjere han eller ho fri ved å gjere eit bestemt dansemotiv. Dansemotiv som passar bra i denne leiken, er armkrok, halde saman hand i hand, og la den eine dansar rundt den andre, eller snu under armen. Ein kan gjerne ha musikk til leiken slik at deltakarane får høyre musikken og verte kjend med han, men ein treng ikkje å ha fokus på å springe i takt.

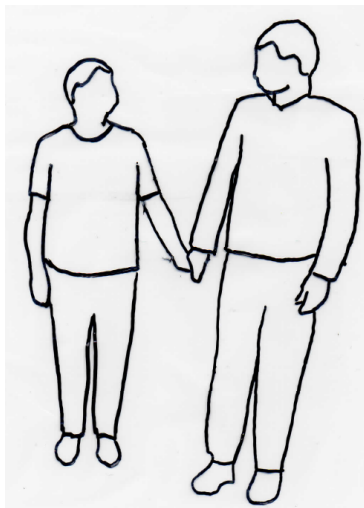
8.3.10 Springar og parhalling

Oppstilling: Parvis på ring, med andletet inn i ringen.

Tak: Hand i hand h/v, akslevendingstak v/v + h/h, pannekake v/v + h/h, armkrok h/h, og armkrok v/v.

Danseordning: Dansar på plassen.

Steg: Springsteg (i springar.) Gåsteg (i parhalling.)



Dansemotiv:

1. Den som fører, fører den som fylgjer motsols rundt seg, og lyfter høgge armen over hovudet slik at den som fylgjer kan springe/gå heile vegen rundt, attende på plass.
2. Fører, fører fylgjer motsols rundt seg ein gong til, men byter hand til v/v denne gongen, og legg venstre handa si på venstre skulder. Fylgjer spring/går rundt, attende til plassen og ein tek saman h/h framom fylgjer. Akslevendingstak.

3. Motsols rundt på plassen med akslevendingstaket.



4. Pannekake: Fører lyfter venstre armen, og følger dansar motsols rundt under hendene. Når ein står andlet til andlet, er det fører sin tur til å danse medsols rundt under hendene. Slik kan ein veksle på å danse så lengje ein vil.



5. Fører slepp med venstre handa si, og følger dansar motsols eller medsols rundt under høgre armen.



6. Fører slepp høgre handa til fylgjer, og ein kan danse lausdans om ein ynskjer det.

7. Fører klappar i hendene, følger kan svare med eit klapp, og ein tek saman med armkrok, h/h. Ein dansar medsols rundt på plassen, begge framover. Ein kan løyse opp taket, og ta saman til armkrok, v/v, undervegs, og danse motsols rundt.



Når ein har dansa gjennom alle motiva, startar dansen på nytt att. Ein kan variere og improvisere med motiva slik ein ynskjer.

Eit døme på dette, er at begge kan danse under armen samstundes i motiv nummer fem. Dette var eit motiv som kom opp då eg dansa parhalling med ein av deltakarene.



8.3.11 Polka

Oppstilling: Parvis mot kvarandre, på ring.

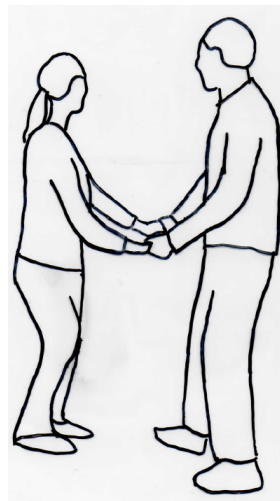
Tak: Hald saman med begge hender, h/v og v/h.

Danseordning: Sidelengs på ring, motsols og medsols, og på staden rundt ein felles akse, motsols og medsols.

Steg: Sidesteg frå polka, gåsteg.

Dansemotiv:

1. Ein dansar åtte sidesteg frå polka sidelenges på motsols ring, så dansar ein på same måten attende. Gjenta.



2. Kvart par dansar åtte gåsteg medsols rundt seg sjølve, så dansar ein på same måten attende. Gjenta. Når ein har dansa gjennom begge motiva, byrjar dansen på nytt.



8.3.12 "Bjørnen sover"

Oppstilling: Parvis på ring, vendt inn i ringen.

Tak: Hand i hand.

Danseordning: Ein dansar på staden, inn og ut av ringen, og på medsols ring.

Steg: Slengsteg, gåsteg

Danse måte: I kursiv med feit skrift under songteksten.

Bjørnen sover, bjørnen sover i sitt lune hi.

Fire slengsteg på plassen.

Den er ikke farlig,

Fire gåsteg inn i ringen

bare man går varlig.

Fire gåsteg ut av ringen

Men man kan jo, men man kan jo aldri være trygg.

Sju gåsteg på medsols ring. Det sjuande steget (på "trygg") rettar ein inn i ringen med ein appell.

Ein syng songen ein gong til, men andre gongen avsluttar ein på denne måten:

Men man kan jo, men man kan jo aldri være trygg.

Den eine i kvart par dansar sakte ein gong under armen på sju gåsteg. Den andre legg ledig arm bak på ryggen.



Bjørnen sover, bjørnen sover...



Den er ikke farlig...

8.3.13 "Bæ, bæ lille lam"

Oppstilling: Parvis på ring.

Tak: Hand i hand.

Danseordning: Ein dansar på medsols ring, på staden og inn i ringen.

Steg: Gåsteg

Danse måte: I kursiv med feit skrift under songteksten.

Bæ, bæ lille lam

Fire gåsteg på medsols ring.

har du noe ull?

Den eine dansar under armen på fire nye gåsteg.

Ja, ja kjære barn,

Fire gåsteg på medsols ring.

jeg har kroppen full.

Den andre dansar under armen på fire nye gåsteg.

Søndagsklær til far, og søndagsklær til mor.

Alle vender inn i ringen, og slenger armane inn i ringen fire gonger.

Og to par strømper

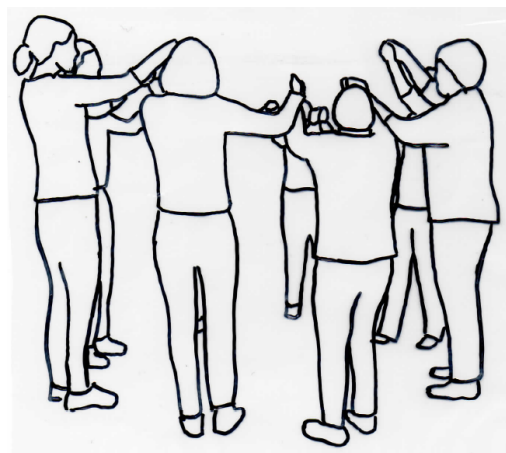
Ein gjer fire hopp på staden.

til bittelille bror.

Tre gåsteg inn i ringen.



...har du noe ull?



Søndagsklær til far...