



LUNA

Mina Ringlund

# Bacheloroppgave

## Der er det ingenting angst

There, there is nothing angst

Faglærerutdanning i Musikk

2018

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

---

## Norsk sammendrag

<b>Tittel:</b> Der er det ingenting angst	
<b>Forfatter:</b> Mina Ringlund	
<b>År:</b> 2018	<b>Sider:</b> 34
<p><b>Sammendrag:</b> Denne bacheloroppgaven knytter ‘musikk’ og ‘psykisk’ helse opp mot hverandre, for å utforske hvordan musikk kan påvirke hverdagen til mennesker med psykiske utfordringer. Oppgaven baserer seg på intervjuer av tre musikkstudenter med ulike psykiske lidelser og plager, hvor de deler sine erfaringer rundt bruk av musikk som en form for terapi. Dataene fra disse intervjuene blir her presenter og senere drøftet opp mot relevant teori.</p> <p>Funnene viser at musikken ofte kan ha en terapeutisk effekt, og at den kan hjelpe mennesker til å kunne takle hverdagens utfordringer og oppleve mening og mestring. Dette blir også sett i lys av læreryrket og understreker viktigheten av kunnskap om psykisk helse og musikk for å kunne utføre god, kvalitativ musikkpedagogikk.</p>	
<b>Emneord:</b> Musikk, Psykisk Helse, Recovery	

---

## Engelsk sammendrag (abstract)

**Title:** There, there is nothing angst

**Author:** Mina Ringlund

**Year:** 2018

**Pages:** 34

**Summary:** This bachelor thesis connects ‘music’ and ‘mental health’ and explores how music can affect the everyday life of people with mental challenges. The assignment is based on three interviews of people with different mental illnesses, where they share their experiences with using music as a form of therapy. The data from these interviews will here be presented and later discussed against relevant theory.

The findings show that music often can have a therapeutic effect, and that it can help people to cope with everyday challenges and experience meaning and mastery. This will also be seen in the light of the teaching profession and emphasizes the importance of knowledge about mental health and music in order to perform good, qualitative music education.

**Keywords:** Music, Mental Health, Recovery

## Forord

Denne Bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med siste studieår på faglærerutdanningen i musikk, ved Høgskolen i Innlandet avdeling Hamar.

Først og fremst ønsker jeg å takke min veileder, Stig Eriksen, for råd og god veiledning gjennom hele skriveprosessen.

Videre vil jeg utrette min største takknemlighet til informantene mine. Som viet av sin tid og var villige til å la meg ta del i deres innerste tanker, følelser og erfaringer rundt temaet jeg tar for meg.

Jeg vil også få takke Børge Baklien (førsteamanuensis ved INN elverum) og Hans Petter Solli (førsteamanuensis ved NMH), for gode råd vedrørende teori rundt oppgavens tema.

Til slutt vil jeg gi en stor takk til familie, venner og medelever for all tålmodighet, støtte og hjelp under arbeidet med denne oppgaven.

Tusen takk!

Hamar, 2018

Mina Ringlund

---

# Innhold

<b>NORSK SAMMENDRAG</b> .....	<b>2</b>
<b>ENGELSK SAMMENDRAG (ABSTRACT)</b> .....	<b>3</b>
<b>FORORD</b> .....	<b>4</b>
<b>INNHold</b> .....	<b>5</b>
<b>1. INNLEDNING</b> .....	<b>7</b>
1.1    BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA .....	7
1.2    OPPGAVENS OPPBYGNING.....	8
<b>2. TEORI</b> .....	<b>9</b>
2.1    HELSE.....	9
2.1.1 <i>Psykisk helse</i> .....	9
2.1.2 <i>Recovery</i> .....	10
2.1.3 <i>I skolen</i> .....	11
2.2    MUSIKK .....	11
2.2.1 <i>Musikkens mangespektrede meningsunivers</i> .....	12
2.3    MUSIKK OG PSYKISK HELSE .....	13
2.3.1 <i>Identitet</i> .....	13
2.3.2 <i>Hverdagsliv</i> .....	14
<b>3. METODE</b> .....	<b>16</b>
3.1    KVALITATIV METODE .....	16
3.2    INTERVJU .....	17
3.2.1 <i>Gjennomføring av metode</i> .....	17
3.2.2 <i>Informantene</i> .....	18
<b>4. PRESENTASJON AV FUNN</b> .....	<b>20</b>
4.1    INFORMANT A .....	20
4.2    INFORMANT B.....	21
4.3    INFORMANT C.....	23
<b>5. DRØFTING</b> .....	<b>25</b>
5.1    MUSIKKBRUK.....	25

---

5.2	MUSIKKENS EFFEKT .....	27
5.3	PSYKISK HELSE OG MUSIKKUNDERVISNING .....	29
<b>6.</b>	<b>OPPSUMMERING OG AVSLUTNING .....</b>	<b>30</b>
	<b>LITTERATURLISTE.....</b>	<b>31</b>
	<b>VEDLEGG .....</b>	<b>33</b>
6.1	VEDLEGG 1.....	33
6.2	VEDLEGG 2.....	34

# 1. Innledning

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Personlig har jeg fått erfare hvordan musikken kan virke inn på min psykiske helse. Ved perioder med psykiske utfordringer har musikken vært en slags gratis terapeut som ofte finnes i umiddelbar nærhet. Tia DeNora (2013) beskriver blant annet at “Music might perhaps at times replace the need for pharmacological and/or medical interventions” (DeNora, 2013, s.4). Derfor ønsker jeg i denne oppgaven og finne ut hva andre mennesker med psykiske lidelser tenker om nettopp dette.

Foruten mine egne erfaringer har jeg også i lang tid hatt en interesse og nysgjerrighet rundt temaet psykisk helse. Det å kunne ta et dypdykk inn i menneskers innerste følelsesliv og tankevirksomhet, og kombinere det med interessen for musikk har vært kjempe spennende. Denne kombinasjonen gjør at jeg også kan benytte meg av erfaringer og kunnskaper fra min tid som helsefag-elev på videregående, så vel som fra musikk, ved mitt nåværende studie.

Jeg vil også drøfte hvordan man som musikk lærer kan nyttiggjøre seg av kunnskapen fra denne oppgaven, med vekt på undervisning innenfor kulturskole og folkehøgskole. Dette er arenaer hvor man jobber ekstra tett på elevene. Kulturskolen har mye en-til-en undervisning og på folkehøgskolen er det et høyt fokus på danningen og sosial kompetanse. Sannsynligvis vil det derfor være gunstig at lærere har kunnskap rundt dette temaet.

Min problemstilling er på bakgrunn av dette:

*“Hvordan kan musikken være et hjelpemiddel for mennesker med psykiske lidelser?”*

## 1.2 Oppgavens oppbygning

Videre i denne oppgaven vil jeg først, i kapittel 2, presentere teorien jeg har valgt å bruke. I dette kapitlet vil jeg også avklare de begrepene som oppgaven vektlegger. Her vil jeg først ha en kort redegjørelse for helse-begrepet generelt, før jeg går nærmere inn på teori rundt psykisk helse. Musikk-begrepet vil også bli forklart, før jeg til slutt, presenterer teorien om sammenhengen mellom musikk og psykisk helse. Videre vil jeg i kapittel 3, gjøre rede for valg av metode for insamling av empiri, samt reflektere rundt metodebruken og valg av informanter. I kapittel 4 presenteres funnene jeg har gjort meg i denne prosessen, som senere drøftes i henhold til teorien, i kapittel 5. Oppgaven oppsummeres og avsluttes i kapittel 6.



## 2. Teori

### 2.1 Helse

Det finnes utallige måter å forstå begrepet helse på. Even Ruud (2006) forklarer blant annet at helse kan forstås som en slags null-tilstand hvor man opplever “fravær av sykdom”, eller en tilstand hvor alt i kroppen fungerer ut i fra det som kan vise seg å være “normalen”. (Ruud, 2006, s. 18). Om vi skal se helse som noe mer enn kun en medisinsk normaltilstand, kan den defineres som;

“Det lille overskuddet, en følelse av harmoni og balanse i livet som gir energien til å utføre det vi helst ønsker å drive med ut fra lyst og glede” (Ogden, 2000, gjengitt i Aasgaard 2006, s. 18-19).

#### 2.1.1 Psykisk helse

I lys av dette – hva er så ‘Psykisk helse’?

Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 9)

Mange av definisjonene på psykisk helse beskriver ofte kun én av sidene ved den – den *gode* psykiske helsen *eller* den psykiske *u-helsen*. For å få et helhetlig bilde på begrepet psykisk helse, vil det sannsynligvis være viktig å se disse to sidene som likeverdige.

Innenfor god psykisk helse, finner vi også andre begreper som “trivsel” og “livskvalitet”. I denne sammenheng handler det om å kunne “oppleve nytelse og fravær av negative følelser og opplevelser” og “bruke evner til å oppleve mening, autonomi (selvstendighet) og ha delte mål og verdier” (Helsedirektoratet, 2017).

Ved psykisk u-helse, kan det skilles mellom *psykiske plager* og *psykiske lidelser*. Hvor psykiske plager omhandler “tilstander som oppleves som belastende, men ikke i så stor grad at de karakteriseres som diagnoser.” (Helsedirektoratet, 2017). Dette kan for eksempel være lettere angst- og depresjonsplager. De psykiske lidelsene vil være tilstander der kriterier for

diagnostisering blir møtt. Herunder finner vi blant annet mer omfattende angst- og depresjonslidelser. De psykiske lidelsene medfører ofte mer belastning enn de psykiske plagene (Helsedirektoratet, 2017).

### **2.1.2 Recovery**

Denne bacheloroppgaven vil omhandle noen enkeltpersoners psykiske utfordringer og deres måter å takle dette i hverdagen, ved bruk av musikk. På bakgrunn av dette blir 'recovery' et viktig begrep.

Kort fortalt handler recovery om bedringsprosesser, med fokus på håp, mestring og motivasjon, fremfor sykdom og lidelse. Recovery-begrepet kan deles inn i to betydninger, *klinisk-* og *personlig* recovery. Klinisk recovery er basert på fagfolks kunnskaper om psykisk helse. Dette går ut på å fjerne symptomer, få tilbake den sosiale funksjonen og "gå tilbake til det normale". (Slade, 2017, s. 12)

Personlig recovery, baseres på menneskers egne opplevelser rundt psykiske helseutfordringer. Dette beskrives av William A. Anthony som "...en dypt personlig, unik prosess som innebærer endring av ens holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et liv på som gir håp, trivsel og mulighet til å bidra, på tross av begrensningene som de psykiske problemene representerer. Recovery innebærer ny mening og nye mål for livet, og muligheter til å vokse og utvikle seg" (Sitert i Borg, Karlsson og Stenhammer, 2013, s. 10).

"Recovery is something that can not be 'done to' another person but rather something that can be facilitated and supported" (Carr, Hense, McCaffrey & Solli, 2017, s. 3)

I artikkelen "Music therapy and recovery in mental health", skriver McCaffrey, Carr, Solli & Hense (2017), om recovery i forhold til psykisk helse, og musikk-terapeutisk arbeid. Her presenteres "The CHIME framework", som beskriver noen elementer som recovery bør inneholde; *connectedness, hopes and optimism for the future, Identity, Meaning in life* og *empowerment* (Carr, Hense, McCaffrey & Solli, 2017, s. 3-7). Dette konseptet vil bli nærmere forklart i drøftet i kapittel 5.

Videre definerer de 'sykdomsinnehaverne' som "experts by experience" – de har selv de beste forutsetningene for å vite hva som fungerer, ut i fra egne erfaringer gjennom et liv med psykiske lidelser. Ved arbeid med recovery er det dettes som skal løftes frem og det skal handle om 'brukernes' styrker og autonomi (Carr, Hense, McCafferey & Solli, 2017, s. 6-7)

### **2.1.3 I skolen**

Slik det ble nevnt innledningsvis, skal denne oppgaven også drøfte viktigheten av psykisk helsearbeid i skolen, med vekt på musikkundervisning. Et godt og trygt skolemiljø vil sannsynligvis være viktig for å ivareta elevenes helse og velvære. Helsedirektoratet (2017) beskriver skolemiljø på følgende måte;

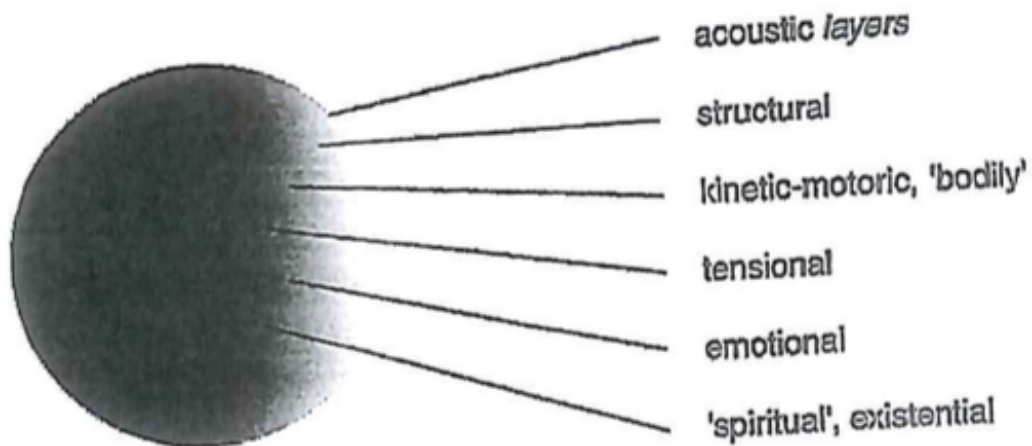
“Et godt skolemiljø kjennetegnes av en skole som gir elevene muligheter for å delta aktivt og utfolde seg og anledning til å oppleve læring og mestring. Det er et miljø som er preget av positive forhold mellom elevene. Et godt læringsmiljø kan gi mange gode opplevelser av fellesskap og mestring.” (Helsedirektoratet, 2017)

## **2.2 Musikk**

I denne oppgaven, vil ikke begrepet musikk omhandle "organisert lyd" – med melodier, rytmer og "beats". Det vil handle om hva musikken gjør med oss, hvordan vi kan oppleve den og hva som kan skje i møtet med den. Vår opplevelse av musikken og innvirkningen den har på oss, vil avhenge av vår egen musikalske bakgrunn, musikken vi velger å bruke og situasjonen vi bruker/opplever musikken i. Musikken, personen og situasjonen virker sammen i "...et relasjonelt eller gjensidig forhold hvor det er umulig å ta bort noen av disse komponentene uten at det endrer på meningen." (Ruud, 2006, s.21)

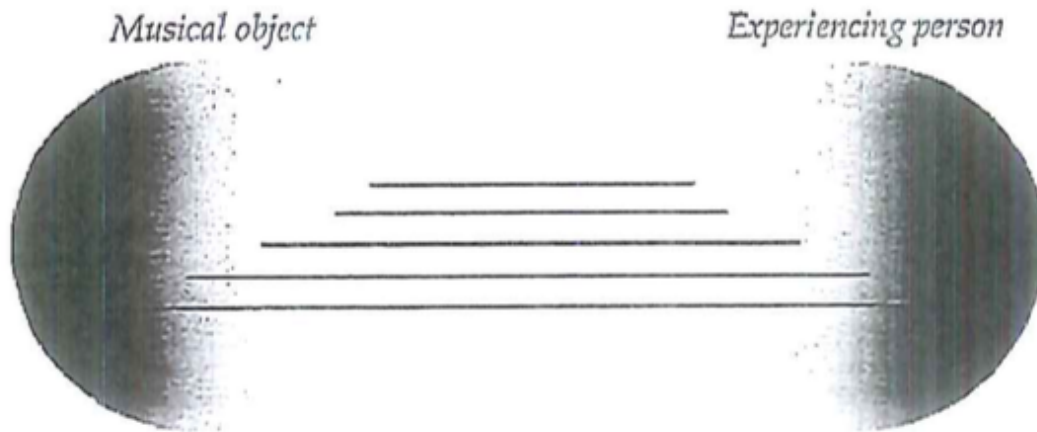
## 2.2.1 Musikkens mangespektrede meningsunivers

I boken “How can music contribute to Bildung?” (2011) – som omhandler musikalsk dannelse (Bildung), foreslår Frede V. Nielsen, at musikken skaper et univers av ulike meninger eller betydninger (Nielsen, 2011, s.20). Dette meningsuniverset har flere “lag”, som beskrevet i figuren under;



Figur 1: Sketch illustrating certain layers of meaning in the musical object, fra F. V. Nielsen, 2011, I *How can music contribute to Bildung?*, s. 20.

Videre forklarer Nielsen at dette musikalske meningsuniverset, kun oppstår i møtet mellom “the musical object” og “the experiencing person”. Det er når “lagene” i musikken møter “lagene” i den lyttendes bevissthet at meningen oppstår (Nielsen, 2011, s.21). Figuren nedenfor beskriver dette;



Figur 2: Sketch illustrating the ‘correspondence’ between layers of meaning in the musical object and layers of consciousness in the subject experiencing the object, fra F. V. Nielsen, 2011, I *How can music contribute to Bildung?*, s. 21.

## 2.3 Musikk og psykisk helse

“Musikken skaper en ramme som kan gjøre det tryggere å kjenne på egne følelser og å regulere seg selv” (Solli, 2006, s.111). Det skriver Hans Petter Solli under sitt kapittel i boken “Musikk og Helse”. I denne delen av teorikapittelet vil det bli gjort rede for dette.

### 2.3.1 Identitet

Vår musikksmak og musikkbruk, kan fortelle mye om hvem vi er og hvor vi har kommet fra. Boken “Musikk og identitet” (2013) av Even Ruud, omhandler nettopp dette. Han skriver at musikk og identitet handler om “... hvordan musikken gir tilgang til opplevelser og erfaringer som danner råstoffet i fortellingen om oss selv” (Ruud, 2013, s. 45)

Her gjør Ruud (2013) også rede for de fire kategoriene han mener vi kan dele vår identitet inn i; Det personlige rom, det sosiale rom, tidens og stedets rom og det transpersonlige rom. Med hensyn til drøftning senere i oppgaven, vil det være relevant å trekke frem spesielt, to av disse rommene. I det personlige rommet finner vi blant annet relasjonen mellom musikk og følelser – Hvordan vi opplever, tolerer og gir uttrykk for følelser (s. 99-100), hvordan musikken kan vekke følelser vi ikke klarer å sette ord på (s. 103) og hvordan vi kan regulere

disse følesene ved hjelp av musikk (s.105). Innefor det transpersonlige rommet finner vi de sterke musikkopplevelsene, som kan føre oss “utenfor oss selv”, dette kan for eksempel knyttes til spirituelle eller religiøse musikkopplevelse. I møte med disse opplevelsene finner vi begrepet *Flow* – “en flyt i bevissthetstilstander, som for eksempel å bli ‘oppslukt’ og ‘revet med’” (s. 250).

### 2.3.2 Hverdagsliv

Musikken omgir stadig vår hverdag, vi hører den i bakgrunnen på kjøpesentre, i bilen, hos frisøren og på trening. Vi hører den til og med i vårt eget hode uten at vi (nødvendigvis) har trykt “play”.

Tia DeNora (2000) skriver i boken “Music in everyday life” om musikken som vi, bevisst eller ubevisst, møter i hverdagen – hva den gjør med oss, og hvordan bruken av den får oss til å agere.

“Music has transformative powers, it ‘does’ things, changes things, make things happen” (DeNora, 2000, s.48)

Musikken kan virke, slik DeNora (2000) beskriver det, ved at vi kan “transporteres” fra et sted til et annet. Enten emosjonelt, ved at vi blir dratt inn i musikken og lar oss rive med av den, og på den måten ender opp et “annet sted”, enn der vi var før vi hørte den. Musikken kan også transportere oss rent fysisk, ved at den får oss til å bevege på oss (danse eller gjøre noe) (s. 7)

“Music is appropriated by individuals as a resource for the ongoing constitution of themselves and their social psychological, physiological and emotional states” (DeNora, 2000, s.47)

DeNora (2000) skriver om ‘care of self’, som i dette tilfellet handler om å velge den musikken som oppleves som riktig for oss (s. 53). Musikken kan hjelpe oss til å ‘get in the mood’, ‘out of moods’ og den kan hjelpe oss med å bearbeide ting – ‘Work through moods’. Den kan gjøre oss “gira” eller få oss til å stresse ned og slappe av, men dette vil sannsynligvis avhenge av hvilken musikk vi bruker. Hvis musikken blir feil, kan det ende

opp med å virke mot sin hensikt (s. 55-57). Hun skriver at “Music is a ‘mirror’ that allows one to ‘see one’s self’” (s. 70) – Musikken speiler oss, og vi speiler den.

I “Music Asylums” (2013), forsøker DeNora å redefinerer begrepet ‘asylum’ til å ikke være forbundet med en institusjon, men en plass som kan finnes hvor som helst og når som helst i hverdagen;

“Asylums is a making of room – for creativity, expressivity, flow and flourishing; on the other hand, it is a way of gaining distance (space) from pathogenic factors that foster distress, pain or oppression.” (DeNora, 2013, s. 4)

I disse ‘asylene’ kan vi oppleve mestring, få utslipp for følelser og tillate musikken til å distrahere oss fra smerte, psykisk så vel som fysisk – vi kan få oppleve musikkens virkning.

### 3. Metode

Metode i denne sammenhengen handler om hvordan man velger å gå fram for å samle inn sine empiriske data. Metodene er mange og ulike, og det er oppgavens omfang og tema som avgjør hvilke(n) metode(r) som egner seg best. Til denne oppgaven har jeg valgt en kvalitativ metode i form av å gjennomføre intervjuer med ulike informanter. I denne delene av oppgaven, vil jeg beskrive metodeformen nærmere og begrunne valget av metoden. Jeg vil også beskrive gjennomføringen av intervjuene og valg av informanter.

#### 3.1 Kvalitativ metode

De kvalitative forskningsmetodene er til for å skaffe en dypere innsikt i menneskers indre verden, selvopplevelse og hverdagsliv. I motsetning til de kvantitative metodene som handler om objektive målinger, tall og statistikk.

Edvard Befring forklarer at “kvalitative analyser har forankring i fenomenologiske og hermeneutiske fagtradisjoner.” (Befring, 2016, s.109). Fenomenologien fokuserer på menneskers selvoppfatning, erfaringer, opplevelser og livssituasjon, mens hermeneutikken handler om tolkningen av den innsamlede dataen. Den hermeneutiske prosessen er sirkulær, og ønsker å koble vår forforståelse til de nye erfaringene vi har skaffet oss. Hermeneutikken er viktig i “analyser av empiriske data som har en direkte formidlende funksjon”. (Befring, 2016, s.111).

Med bakgrunn i det jeg har nevnt ovenfor, konkluderte jeg med at den kvalitative metoden egnet seg best for denne oppgaven. En fenomenologisk og hermeneutisk vinkling på oppgaven vil kunne bidra til å besvare oppgavens problemstilling på en god måte, da dette nettopp handler om mennesker og deres indre prosesser, tanker og følelser, rundt et tema som har mye å formidle. I lyset av dette falt valget videre på å samle inn empiri ved hjelp av intervju.



---

## 3.2 Intervju

Tanggaard og Brinkmann (2015) beskriver intervjuet som "...den mest utberedte tilnærmingen til kvalitativ forskning" og "...en svært vanlig måte å tilegne seg kunnskap om menneskers livssituasjon, deres meninger, holdninger og opplevelser på." (Tanggaard & Brinkmann, 2015, s.17). Intervjuet gir oss tilgang til menneskers opplevelse av sin egen livsverden, deres indre prosesser og dypeste tanker og følelser.

I Tangaard og Brinkmann (2015) skilles det mellom tre ulike former for strukturerte intervjuer. Det stramt strukturerte-, det løst strukturerte- og det semistrukturerte intervjuet. Det stramt strukturerte intervjuet inneholder fastlagte spørsmål, med spørsmål lignende et spørreskjema, for å kunne få mange svar som enkelt kan kategoriseres og kvantifiseres. Det løst strukturerte intervjuet, på den andre siden, inneholder få forhåndslagde spørsmål og fungerer som en uformell samtale. Det semistrukturerte intervjuet er en mellomting mellom de to foregående intervjumetodene, og fungerer som en interaksjon mellom forsker og informant, hvor forskeren ofte har noen planlagte spørsmål i en intervjuguide. (Tangaard & Brinkmann, 2015, s.24-26).

Til denne oppgaven valgte jeg å holde semistrukturerte intervjuer, fordi jeg ønsket en samtale hvor intervjuer og informant kunne være i øyeblikket og til en viss grad, gå dit samtalen tok oss. Jeg vil nå beskrive gjennomføringen av disse semistrukturerte intervjuene.

### 3.2.1 Gjennomføring av metode

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide, bestående av korte, konkrete og åpne spørsmål. Hensikt med spørsmålene var, å holde samtalen gående på en så naturlig måte som mulig, slik at man ikke ble bundet til guiden, men heller kunne bruke den som en ledesnor. (se vedlegg 1 for intervjuguide). Det ble også formulert en skriftlig samtykkeerklæring som beskrev gjennomføringen av intervjuene, samt gjorde rede for informantenes rettigheter. Før intervjuets oppstart ble samtykkeerklæringen gått igjennom og signert. (se vedlegg 2 for samtykkeerklæring). Begge disse dokumentene ble utlevert til informantene i god tid før intervjuene, slik at de kunne sette seg inn i rettigheter sine i forkant og hadde mulighet til å forberede seg på spørsmålene om de ønsket det.

Selve intervjuene ble gjennomført i enerom, og informantene fikk selv bestemme hvor intervjuet skulle finne sted. Hensikten med dette var å gi informantene muligheten til å velge et sted hvor de selv følte seg komfortable og trygge, og at samtalen skulle foregå under rolige omstendigheter. Det ble gjort lydopptak av alle intervjuene, som igjen ble transkribert og lagd sammendrag av. (jf. Kap 4). Hensikten med lydopptak istedenfor å notere, var for å ha muligheten til å være friere og mer engasjert i samtalen, og ikke bli for fokusert på å notere. I tillegg var det mindre informasjon som forsvant, da alt ble tatt opp. Ved lydopptak har man også muligheten til å registrere stemmebruk, tonefall og stillheter under samtalen, noen som kan være relevant i forhold til oppgavens tema. Det ble ikke satt noen fast tidsramme for intervjuene, dermed var alle samtaler av ulik lengde. Målet med dette var å unngå å måtte haste igjennom spørsmålene og for å ha frihet til å la samtalen gå dit den måtte ønske.

### **3.2.2 Informantene**

I forhold til valg av informanter, var det noen kriterier som måtte infris. De måtte ha opplevd å ha en eller flere psykiske lidelser eller plager. Om lidelsen var pågående eller fant sted tidligere i livet, hadde ingen betydning, så lenge de kunne trekke frem erfaringer og refleksjoner rundt musikkens effekt på deres psykiske helse. Med tanke på dette var det også ønskelig at de hadde et forhold til musikk, gjerne også utover kun det å lytte til musikk, grunnen til dette var for å kunne undersøke eventuelle forskjeller i musikkens effekt ved lytting kontra å spille selv. (jf. Vedlegg 1)

De tre informantene som stilte opp til intervju, studerer musikk på ulike arenaer. Informantene har alle flere enn én psykisk lidelse eller plage, noen av lidelsene har de til felles, andre skiller seg ut. De varierer i alder, men er alle over 18 år og trengte derfor ikke samtykke fra foreldre eller andre omsorgspersoner. Det at de er over myndighetsalder, vil mest sannsynlig også gjøre de mer styrket til å forstå hva de har sagt ja til å være med på.

Utfordringer ved metoden var blant annet å skulle intervju informantene som jeg allerede har bekjentskap til. Samtidig som dette også kunne føre med seg en trygghet inn i intervjuet, som kanskje ikke er tilstede når intervjuer og informant ikke kjenner hverandre. Når dette er sagt var heller ikke alle informantene bekjente, så på den måten fikk jeg mulighet til å gjennomføre intervjuer, både med et innside-perspektiv og et utside-perspektiv. I alle tre

intervjusituasjonen var det også viktig å klare og legge til side eventuelle fortolkninger og fordommer, og la informanten få styret retningen i samtalen. Som forsker i dette prosjektet var mitt hovedfokus og forholde meg objektiv under alle faser av metodebruken, fra intervju til analyse av de innsamlede dataene.

Ved å kun ha tre informanter vil sannsynligvis ikke disse funnene være representative for andre i samme eller lignende situasjon. Det vil derimot gi bilder på erfaringer og opplevelser med musikk, som kanskje også andre kan relatere seg til.

## 4. Presentasjon av funn

For å bevare anonymitet har informantene fått betegnelsene A, B og C. Dette er korte sammendrag fra intervjuene og ting som ikke er vektlagt her, kan likevel bli trukket frem under drøftingen, om nødvendig.

### 4.1 Informant A

“På en eller annen måte så tenker jeg at musikk i stor grad er en plass hvor jeg er fri for de her tingene (lidelsene). For der er det jeg som er sjefen, og angsten har ikke noe rolle... i stor grad så er musikken en plass hvor jeg kan bestemme selv.”

Informant A er en mann på 25 år, som utøver musikk i form av både sang, gitar og slagverk. Han har flere psykiske lidelser, som har preget han hele eller store deler av livet. Når informanten blir spurt om perioder som stikker seg ut som spesielt “gode” eller “dårlige”, nevner han blant annet en periode fra 12 års-alder, hvor han spilte i band. Det førte han inn i en 3-4 års periode hvor han selv opplever at han var “ganske frisk”. Når han blir spurt om musikkbruk kan han fortelle at, i en periode før lidelsene tok overhånd, lyttet han til musikk hele tiden;

“... men det var jo veldig viktig i min identitet og sånne ting, og på en eller annen måte så ble jo den musikken som jeg fant min identitet i, også viktig igjennom bandet...Det ble veldig viktig for det som jeg jo tenker er den friskeste delen i mitt liv.”

Når liv og lidelser blir for mye hender det han må ta seg “pauser fra livet”, og noen ganger fylles disse pausene med å spille musikk. Da hender det at han kan ta opp gitaren, la fingrene gå og spille musikk som “gir mening” helt uten å tenke – han “forsvinner inn i det”. Han kan synge mens han spiller, men det å bare skulle synge er mer slitsomt. Fordi da må han ‘lage lyden selv’ – “du bare tar på gitaren, så blir det lyd”. Han sier at “...en forutsetning for at musiseringen som foregår funker, er at det skjer plutselig...plutselig har man spilt gitar i et kvarter og er et helt annet sted inni hodet”. Når han spiller er det ikke nødvendigvis rolige sanger som spilles; “...det hender jeg blir gira også blir det rockemusikk, og det blir gøy – plutselig er man ‘der’”.

---

På grunn av de psykiske lidelsene kan, det å fysisk gjøre noe (eks. lage middag) ofte være vanskelig og slitsom. Når han setter på musikk mens han skal gjøre noe klarer han å høre på musikken, og dermed bli mindre “inne i hodet sitt” og det kan få han til å “ende opp en annen plass”. Noen ganger når han skal lage middag setter han på lovsanger – “det syns jeg er veldig fint, når jeg finner sanger som forteller meg at jeg er verdt noe”.

Musikk under bearbeidelse av sorg har også vært viktig, her har musikken vært, som informanten selv sier “forløsende”. “jeg kjenner ikke på sorg så veldig ofte så når den kommer, så vil jeg faktisk oppsøke den, og da er musikk en måte å gjøre det på”. Låter som han forbinder med de han sørger over, får her en sentral plass. Noe må han spille selv for at de skal føles ‘riktig’, mens andre låter kan han lytte til, og dette hjelper han til å “komme lengre inn i sorgen”. Han forteller at musikken også kan få situasjoner til å bli “for mye”. Noen ganger oppleves musikkbruken, på grunn av lidelsene, som tvang og ikke terapi – “... da bør jeg bare slutte, for da får jeg ingenting ut av det, da blir jeg bare sliten, men det er jo ikke musikken sin feil”. Tidligere har han periodevis hørt på musikk hvor han havner på et spor hvor det bare er “dritt” og da føler han ikke at musikken hjelper, men likevel er den ikke “utelukkende destruktiv”.

“det er jo fint, når man er, jeg vet ikke, 16 år og tenker at alt er dritt også hører man på Valkyrien Allstars også synger de også at alt er dritt også tenker man ‘hm, de syns også at alt er dritt.. kult’ og man relatere seg til musikken – er det dumt liksom?”

## 4.2 Informant B

“Nå skjønner jeg at musikken har en funksjon og at jeg trenger det... Ofte tenker jeg ikke at ‘nå skal jeg ha terapi’, jeg bare kjenner at det skjer og at ‘yes, det var det jeg trengte’ – musikk er jo livet, jeg må ha musikk.”

Informant B er en 23 år gammel kvinne med hovedinstrument i sang. Informanten har erfart ulike psykiske lidelser og plager, hvorav noe fortsatt er pågående. Hun forteller at musikken har en viktig funksjon i hverdagen og hun har ofte på musikk “i bakgrunnen” – “...den gjør at jeg føler en flyt inni meg, hvor jeg greier å gjøre det jeg skal gjøre”. Hun beskriver videre at musikken må “... treffe meg på den følelsen jeg har der og da sånn at jeg føler at den blir anerkjent”. Treffer ikke musikken henne “riktig”, virker den mot sin hensikt og hun kan bli ‘agitert’ og hun må skru den av.

Hun trekker frem en sorgperiode hvor musikken, nærmere bestemt, albumet Takk av Sigurd Ros, ble en redning. Dette er et album som treffer henne veldig, og gir henne utslipp for det hun føler. Albumet har hatt en tydelig terapeutisk effekt;

“Det er noe med soundet og det som skjer i musikken, det er som om hver lyd treffer forskjellige steder i ‘følelsesklumpen’, og du kjenner at du kan slappe av og bare la følelsene komme sånn som de skal, og du greier å tenke klart. Den funksjonen der har jeg i mye musikk... når jeg har angstopplevelser nå, så kan det hende at jeg setter på det albumet eller et annet album med samme funksjon, og det er som om at jeg ‘finder’ meg selv for så å ‘sentrerer’ meg selv”

Følelsen hun har før hun setter på musikken assosierer hun med en “klump i hjernen”, som hun ikke klarer å rive seg løs fra. Når hun setter på musikken, løsner klumpen og hun kommer inn i en ‘flow’ i hodet. Etter musikkenbruken føler hun seg “deilig tom”, og “fri inni kroppen”. Hun forteller at hun også kan synge selv, som en form for terapi, men da må hun være i et slags “mellomstadium”, hvor hun allerede er litt avslappet. Syngingen skjer ofte ved fri improvisasjon for å kunne kjenne flyten i hodet. Dette har for henne en stor overføringsverdi;

“Når jeg har sånne opplevelser hvor jeg bare sitter hjemme og synger av hjertet eller improviserer, så greier jeg etterpå å tenke det samme om de handlingene jeg gjør, i nær fremtid – så rett etterpå eller dagen etter så greier jeg liksom å ha den samme tankegangen (samme flyten), så det blir et verktøy for å komme seg igjennom hverdagen også”

For å få ordentlig utslipp for følelsene sine når hun lytter, trenger hun sanger med tekst. Dette tenker hun er fordi hun selv uttrykker sine følelser gjennom stemmen og det er lettere å assosiere seg til det. Hun påpeker også viktigheten av stemmekvaliteten – den må være lett, luftig og sårbar, slik at det samsvarer med følelsen hun har og følelsen hun ønsker å ha. Dette er en fellesnevner i de fleste musikk eksemplene hun kommer med. I forhold til ‘gode’ eller ‘dårlige’ perioder, trekker hun frem året på folkehøgskole som et “bra år for angsten”. Her brukte hun også musikk, ikke bevisst som terapi men fordi – “musikk er bare redning”.

Musikken har ofte en positiv effekt på infomanten, og gjør at hun har det bra med seg selv. På en annen side, kan den gjøre henne irritert, hvis hun for eksempel ikke finner den

---

musikken som treffer riktig. Til tider kan hun også kjenne på at musikken lar henne “angste” litt;

“ ... den gjør at jeg aksepterer at jeg har angst og det tror jeg du bare må noen ganger. Du må akseptere at ‘nå har jeg det sånn’, og så må jeg bare la meg selv trekke meg inn... Derfor må jeg finne musikk som treffer der jeg føler, for da får den utspill og så kan jeg gi slipp på den.”

### 4.3 Informant C

“Når jeg har en mørk periode er jeg mer kreativ. Så på en måte kan man si takk til de psykiske lidelsene littegrann også, for at du klarer å få noe ut av det. Det er noe å se tilbake til som er bra, og det blir jo på en måte en terapi. Jeg tror kanskje det kan hjelpe meg litt ut av det også – når man bare får satt ord på ting.”

Informant C er en 19 år gammel kvinne som synger og spiller gitar, i tillegg til å skrive egne låter. Siden ungdomsskolealder har hun slitt med ulike psykiske lidelser/plager. Hun tror at året hun nå tilbringer på folkehøgskole, kan ha fjernet noe av det “presset” hun kjente på tidligere, som gjør at hun på noen måter nå føler seg bedre. På studiet er hun hele tiden omringet av musikk, og trenger derfor ikke å bruke den like mye som bevisst terapi lenger. Tidligere ble musikken mye brukt når hun var langt nede – for å “finne en forståelse eller et svar på hvordan jeg følte det”. Ved slike perioder lyttet hun til “triste sanger” og gjennom det følte hun seg forstått. Terapien kommer nå igjennom låtskrivingen, og hun opplever at når hun er veldig lei seg, kommer trangen til å skrive;

“ da klarer jeg å få beskrevet ting og bli roligere når jeg bare får satt ord på det – Istedenfor å høre på at andre setter ord på det, så kan jeg sette ord på det selv”.

Før hun tar i bruk musikken kan hun føle mye panikk og forvirring, men når hun setter på musikken klarer hun å fokusere på teksten, og kan på denne måten sette fokuset over på noe annet. I tillegg lytter hun til musikk som hun kjenner seg igjen i og som hun kan relatere seg til. Etter at hun har lyttet til musikken er hun rolig, og klarer å holde på den roen som musikken har gitt henne. Informanten forklarer at det å spille en ferdig egenskrevet låt gjør at hun kan “komme i kontakt med følelsene” sine, samtidig kan spilling også av og trigge de psykiske plagene, slik at hun må stoppe opp og ta en pause fra det.

I forhold til hvilken musikk hun lytter til, forteller infotmanten at det tidligere var mye rock, punk og metal, mens hun nå er “litt mer overalt” og går til musikk som har et “særpreg”. Hun oppsøker ofte låter som inspirerer henne som låtskriver og formidler;

“jeg elsker sånne sanger som bare er helt rolig og der noen bare forteller deg en historie, og at noen tør å gjøre det for det er på en måte det jeg også gjør og har lyst til å gjøre. Så jeg tror jeg snur meg litt til musikk som jeg kan relatere meg til”.

Å lytte til musikk som forsterker følelser er også noe hun gjør ofte, dette gir henne utløp slik at hun lettere kan gi slipp på ting. Lyttingen, forteller hun, foregår ofte alene, selv om hun igjennom studiet, utforsker og spiller mye musikk med andre. Hun forsøker å skrive og komponere alene for å kunne oppleve mestringsfølelse, og sånn at hun, på tross av de psykiske utfordringene, kan oppleve framgang i sitt arbeid med musikk;

“Jeg er ikke så flink på den mestringsfølelsen, men jeg vet at den er der, at den har gjort noe og den har garantert utviklet deg på en måte”.

Hvordan musikken påvirker informantene kommer, til enhver tid, an på situasjonen. Som låtskriver kan hun oppleve en negativ effekt av musikken, ved at hun blir frustrert om hun føler at hun ikke får til ting eller at det ikke blir bra nok. For det meste, påvirker musikken positivt ved at hun får forstått seg selv, både i andres og egne tekster. I musikken kan hun oppleve at “...jeg mestrer ting selv om jeg har det vondt”.



## 5. Drøfting

Min empiri viser at musikk i stor grad kan være et nyttig hjelpemiddel for mennesker med psykiske utfordringer. Det å kunne nyttiggjøre seg av musikken gjennom spilling kan også for noen, fremme en mestringsfølelse. I denne delen av oppgaven vil jeg drøfte funnene som ble presentert i kapittelet ovenfor, og sette det i sammenheng med relevant teori fra oppgavens teorikapittel.

### 5.1 Musikkbruk

Det er mye samsvar i informantenes tanker rundt bruk og effekt av musikk. Alle tre, snakker om at de har oppsøkt musikk som de kan relatere seg til.

“one may say to one’s self, ‘this music is how I feel’ and one may grow tense and relax as the music does” (DeNora, 2000, s 57.)

Informant B understreker under intervjuet, viktigheten av at musikken møtte henne på den følelsen hun hadde der og da. Videre beskriver hun at hver lyd treffer på forskjellige steder i “følelseskumpen”. Her beskriver hun med sine egne ord Frede V. Nielsens (2011) mangespektrede meningsunivers og møtet mellom musikk og lytter – de ulike lagene i musikken møter de ulike lagene i lytterens bevissthet, og skaper med dette et meningsfullt samspill (Nielsen, 2011, s.20-21).

Informant C beskriver møtet med musikk på en lignende måte, men påpeker også hvordan musikken kan vekke oppfatningen om at “det der er litt meg”, og hun finner igjen seg selv i musikken. Dette kan ses i lys av Tia DeNora (2000) sin tanke om hvordan vi kan bruke “music as a mirror for self-perception” (DeNora, 2000, s. 70). Musikken kan gjenspeile følelsene og “Noen ganger kan da også musikken vekke følelser som vi ikke klarer å sette ord på” (Ruud, 2013, s.103). Vi kan forstå det som at musikken her, vekker informant C sin forståelse av seg selv. DeNora (2000) utdyper dette her hvor hun skriver “...one can find one’s self in music’s way of happening, draw parallels between it and one’s self such that one may say to self and others, ‘as this music happens ‘so do I’” (DeNora, 2000, s. 158)

Musikken er med på å skape vår identitet, og Informant A påpeker i sitt intervju, hvordan det som skjer i møtet med musikk, har vært viktig i de ulike fasene av livet hans. Ruud (2013) skriver at “De musikalske høydepunktene hører så avgjort med i enhver musikalsk selvbiografi” (Ruud, 2013, s. 44). Disse musikalske høydepunktene for informant A, kan for eksempel være denne band-perioden, hvor han opplevde å være tilnærmet frisk og hadde mange positive opplevelser og erfaringer, i møtet med musikken.

Ruud (2013) forteller at “Identitet er i særlig grad knyttet til selvfølelse, til opplevelse av egen handlekompetanse og muligheten til å påvirke omgivelsene, kort sagt; evnen til å forvalte eget liv” (Ruud, 2013 s.22). Både informant A og B opplever at musikken kan brukes som et hjelpemiddel for utviklingen av denne handlekraften. Musikken setter i gang prosesser, hvor informant A kan føle støtte og framdrift i livet, og ved hjelp av musikken klare å gjennomføre daglige oppgaver. Informant B opplevelse av at musikken løsner opp i tankespinn og tankesperrer, gjør at den her kan hjelpe henne til å føle seg klar for hva enn som må gjøres i hverdagen. Ruud (2006) støtter dette ved å si at musikken kan “øke motivasjonen for å ta ansvar for eget liv og egen helse og utvikle strategier for å kunne mestre krav fra omverdenen” (Ruud, 2006, s.27 – 28).

“Folk er på mange måter sine egne eksperter når det gjelder å vite hva som virker ‘opplevelsesmessig’ inn på dem i de forskjellige situasjoner” skriver Ruud (2006, s.21-22)

Under intervjuene viste informantene, god forståelse for og refleksjonsevne, rundt hva slags musikk som virker for dem. Even Ruud (2013) skriver; “Musikk inngår i hverdagen på en måte som forteller noe om regulering av følelser, energier, kontroll med tanker og kropp, kort sagt om regulering av helse” (Ruud, 2013, s.105). Informantene har alle, til tider, brukt musikken som en form for terapi. De har ut i fra sine følelser, i bestemte øyeblikk, valgt musikken som de tror vil hjelpe i bedringsprosessen de skal igjennom. På denne måten blir informantene sine egne musikkterapeuter, dette kan vi trekke opp mot teorien rundt “The CHIME framework” og de fem elementene vi kan finne i vår recovery.

*Connectedness* handler om relasjoner til andre, og i dette tilfellet kan vi dra inn musikken som ‘den andre’ da terapien i stor grad foregår mellom musikken og mennesket. Det vil være sannsynlig å tenke at det er informantenes motivasjonen til forandring og troen på bedring,

---

som er drivkrafting for å bedrive musikkterapi og det er dette *hopes and optimism for the future* handler om. *Identity*, som allerede har blitt drøftet i dette kapittelet, går ut på at informantene, gjennom relasjonene til musikken, kan bygge opp et positivt selvbildet. I terapiprosessen kan informantene ha dratt nytte av sine erfaring rundt sine psykiske sykdommer og brukt dette til å skape en musikalsk 'setting' som fremmer livskvalitet og gir *Meaning in life*. Ved å ta valget om å starte en musikaltherapeutisk handling har informantene tatt kontroll over sitt liv og tilstand og ved å fokusere på sine ferdigheter og egenskaper, har de valgt den musikalske handlingsmåte som sannsynligvis kan fremme deres helse best – dette er *empowerment* (Carr, Hense, McCaffrey & Solli, 2017, s. 3-7). Gjennom sin musikkbruk er alle informantene innom disse elementene i en viss grad.

Både informant B og C forteller at de bruker musikken for å "stenge ute omgivelsene". Informant B sier at hun kan sitte steder hvor det er mye mennesker, sette på hodetellefoner og bli "borte i musikken", og på den måten finne igjen roen. Informant C bruker musikken på denne måten når hun er ute å reiser, det trigger ofte de psykiske plagene og hun kan oppleve å bli stresset. Når det skjer blir musikken en distraksjon. DeNora (2000) støtter under dette med å si at "one of the most basic things music does is to block out other sounds" (DeNora, 2000, s.58).

Informant A og B forteller begge om hendelser hvor musikken har blitt et hjelpemiddel i bearbeidelsen av sorg. Informant A forteller at musikken ofte er hans eneste mulighet for å ordentlig utløp for sorgen, så den eneste måten å få kjent på sorgen på, ble å oppsøke musikken som kunne trigge det. musikken kan knyttes til viktige mennesker eller hendelser i livet, og vi kan bruke musikken for å gjenoppleve det, på godt eller vondt (DeNora, s. 63 - 64).

## 5.2 Musikkens effekt

Informant B forteller om de gangene hun har opplevd at hun begynner å synge for så å nesten ikke greie og stoppe. " Det er bare godt, for å synge er som å bare uttrykke sitt indre på en måte, det å få utslipp for alt". Gjennom sang og musikk glemmer hun 'tankespinnnet' og blir hun tatt med til et annet sted. "For music is above all, the cry of the heart, the natural, spontaneous song expressing what man feels within himself" (Panassié, 1942, sitert i Ruud, 2013, s.29). Alle tre informantene har opplevd å bli dratt inn i musikken og transportert til et annet sted gjennom dem, som DeNora (2013) skriver;

“...music gets into and can shape our capacity to have emotional experiences, to be functional in the world, to relate to others, and even mediate bodily experience, to shape our very sensing of realities” (DeNora, 2013, s.97). Alle informantene i gjennom sine intervjuer at musikken både hjelper de med å *føle, gjøre*, og å se både sin egen verden og omverdenen tydeligere.

Musikkens transformerende evner har informant A fått kjenne spesielt på gjennom den “åndelige” følelsen han får når han hører på lovssang – “den minner meg på at jeg tror, og jeg blir tatt med til en annen plass”. Han beskriver også den kraftige energien han føler fra menneskene rundt han ved lovsang i gudstjenesten – “når man er 20-30 mennesker som synger sammen, da skjer det noe med energien.. og det er godt”. Disse beskrivelsene faller inn under Ruuds (2013) identitetskategorier om det transpersonlige rom. Herunder faller blant annet de spirituelle og åndelige opplevelsene og erfaringene vi mennesker gjennomgår. Disse opplevelsene gir deg “følelsen av å være fylt, være integrert, følelsen av å være hel, følelsen av kraft, godhet og indre frihet eller den sterke følelsen av uavhengighet” (Ruud, 2013, s.238), eller som informant A så enkelt sa – “kroppen elsker det”.

Alle informantene har også opplevd at musikken har virket mot sin hensikt. Informant C beskriver dette mest i forhold til arbeidet med musikk og låtskriving og følelsen av sjalusi hvis andre får til noe hun ikke har klart å mestre enda. Hun beskriver også at hun kan la seg selv drukne litt i den triste musikken. Informant B gjør noe av det samme ved at hun, av og til, velger musikk som lar henne “angste”. Når de opplever at musikken ikke har noe hensikt, eller virker feil velger ofte informantene ofte å skru av musikken eller avslutte spillingen. “I just feel irritated more when I listen to it when I am in the wrong mood” (DeNora, 2000, s. 57). Altså, er det ikke sånn at musikken alltid møter informantene, der de er. Informant A og B diskuterer begge hvordan musikken kan være en form for selvpining eller selvskading. Til dette sier informant A følgende; “Det er jo ikke musikken som gjør det, det er jeg som gjør det - jeg må bare ha en kniv å skjære med på en måte – men det er jo jeg som skjærer, det er jo ikke musikken som skjærer”.

---

## 5.3 Psykisk helse og musikkundervisning

I sitt intervju forteller Informant A om erfaringer rundt trommeundervisning, hvor han sier “...jeg har aldri hørt et negativt ord om min musisering”. Selv om han var flink for alderen, ble han sjeldent møtt med noe kritikk eller regler fra sin trommelærer – “det var ingen motstand, alt var bare supert”. Med tanke på hans psykiske helse, har dette vært viktig – “hvis jeg hadde fått bare bittelitt motstand, så detter jo min verden i grus, da er det ødelagt da er jeg et null”. Han tenker likevel man skal utfordre både seg selv og andre, men at det fortsatt er viktig at det ikke alltid går på bekostning av spilletglede og mestring.

“Et godt læringsmiljø kan gi mange gode opplevelser av fellesskap og mestring, faktorer som kan styrke og virke beskyttende på barns psykiske helse. Skolens betydning for utvikling av barn og unges identitet og tilhørighet knyttet til et vennemiljø øker med alderen. Vennskap og tilhørighet i jevnaldringsgruppen synes å ha beskyttende effekt i forhold til psykisk helse, selvtillit og trygghet” (Helsedirektoratet, 2017).

Informantene har alle et forhold til folkehøgskole og under intervjuene beskriver både informant B og C, folkehøgskoleåret som et godt år for deres psykiske helse. De assosierer året med ‘lite press’, og “stor tillatelse til å unngå ting som gir angst”. Et folkehøgskoleår er et år du velger selv, som kan gi deg muligheten til å ta ansvar for ditt eget liv, og det er et år hvor mange kan føle mestring og få holde på med noe de liker. Nettopp dette var også bakgrunnen for informant A sitt valg om å ta høyere utdanning i musikk - “...hvis jeg skal klare å komme meg opp igjen, så må jeg gjøre noe jeg liker, og det eneste jeg liker akkurat nå, littegrann, det er musikk”. Informant A forteller også hvordan skole tidligere har holdt hans psykiske helse “i sjakk” – “en grunn til at det har gått så bra med meg er jo at skolen er en veldig sånn trygg ramme, hvor du får en oppgave også gjør du den oppgaven... I skolen er det noen andre som har ansvaret for de oppgavene de gir meg. I voksenlivet må jeg faktisk ta ansvar for det selv”. Som lærer kan dette være viktige poenger å ta med seg i møte med elevene.

## 6. Oppsummering og avslutning

I denne oppgaven har jeg sett nærmere på tre menneskers erfaringer med musikk som et hjelpemiddel, i håndteringen av et liv med psykiske plager og lidelser. Gjennom drøftingen kan man oppdage at det er mye enighet blant informantene, om måtene musikk kan virke på. Dette gjør det også mulig å anta at musikken kan ha lignende effekter også på andre mennesker utover de tre individene som nevnes i denne oppgaven.

“...to think of music as something that can be administered like a dose of medication” (DeNora, 2013, s. 143)

Resultatet av min forskning viser at mennesker med psykiske utfordringer sannsynligvis kan dra stor nytte av musikkbruk i hverdagen. Musikken kan vise seg å ha en terapeutisk effekt som kan hjelpe oss med å få oversikt over både tanker, følelser og motivere oss til handling. Den kan støtte oss i tunge og belastende perioder, få oss til å se meningen i liv og hverdag når det er som mørkest, og møte med den kan vi oppleve mestring.

Jeg ønsker til slutt å runde av denne oppgaven, med å understreke viktigheten av kunnskap om psykisk helse og musikkens terapeutiske egenskaper, i skolen. Ruud (2013) påpeker at musikk i skolen handler om “å bli sett og bekreftet, følelsen av å ha en funksjon innenfor et musikalsk fellesskap” (Ruud, 2013, s.115). På arenaer som kulturskole og folkehøgskole, hvor elevene selv har brukt av egen tid og egne midler, til å kunne utfolde seg musikalsk, vil det være viktig å bygge opp under en mestringsfølelse. Alle elevene vi møter har sin egen historie, “bagasje”, og sine egne grunner for å velge nettopp musikken som uttrykksform – dette bør dyrkes. Musikken er et sted hvor det kan skapes mening og glede, for slik som informant A forteller det;

“Der kan jeg, hvis alle stjernene står på linje, faktisk synes at det er gøy – fordi der er det ingenting angst.”

---

## Litteraturliste

- Befring, E. (2016). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap*. Oslo: Cappelen Damm.
- Borg, M., Karlsson B. & Stenhammer, A. (2013). *Recoveryorienterte praksiser. En systematisk kunnskapssammenstilling*. Trondheim: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). (2015). *Kvalitative metode*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Carr, C., Hense, C., McCaffrey, T. & Solli, H. P. (Red.). (2017). *Music Therapy and Recovery In Mental Health: Seeking a Way Forward*. Hentet fra <https://www.voices.no/index.php/voices/article/view/918>
- DeNora, T. (2013). *Music asylums: wellbeing through music in everyday life*. Farnham: Ashgate
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Helsedirektoratet. (2017). *Psykiskhelse og livsmestring i skolen, 2017*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helse-i-skolen/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (Red.). (2017). *Mestre hele livet: regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi\\_for\\_god\\_psykisk-helse\\_250817.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf)
- Nielsen, F. V. (2012). *How can music contribute to Bildung? On the relationship between Bildung, music and music education from a phenomenological point of view*. Nordic Research in Music Education. Yearbook, Vol 13, 9-32.
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet* (2. Utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2006). Musikk gir Helse. I T. Aasgaard (Red.), *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen Akademisk.

Solli, H. P. (2006). Musikk i psykiatrisk praksis. I T. Aasgaard (Red.), *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen Akademisk.

Slade, M. (Red.). (2017). *100 råd som fremmer recovery: en veiledning for psykisk helsepersonell* (2. Utg.). Hentet fra <http://www.melkeveien.me/NAPHA-Rapport-2-2017/Rapport-2-2017.html#p=3>

Aasgaard, T. (Red.). (2006), *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen Akademisk



## Vedlegg

### 6.1 Vedlegg 1

Intervjuguide:

1. Kjønn?
2. Alder?
3. Psykisk(e) lidelse(r) eller plage(r)?
4. Varighet? Pågående?
5. Hva legger du selv i begrepet psykisk helse?
6. Hvordan vil du beskrive din psykiske helse i dag?
7. Hvor ofte bruker du musikk?
  - Generelt? Som en form for terapi?
8. Når? Spesielle perioder?
  - Ved angstanfall e.l?
9. Hvordan bruker du musikken? Lyttende? Utøvende? Komponere/improvisere?
10. Hva slags musikk? Bestemt type sjanger? Artist/låt?
11. Alene? Med andre?
12. Hvordan føler du deg ofte før du tar i bruk musikken?
13. Hvordan føler du deg mens du bruker musikken?
14. Hvordan føler du deg etterpå?
15. På hvilken måte påvirker musikken deg?
  - Hvordan virker den inn på din psykiske helse?
16. Er effekten av musikken ofte den samme?
  - Har du erfart ulike effekter ved bruk av musikken?

## 6.2 Vedlegg 2

# Samtykkeerklæring

### Bakgrunn og hensikt

Jeg er student ved høyskolen i Innlandet, der jeg studerer faglærerutdanning musikk. Jeg går nå mitt tredje og siste år på utdanningen, og skal skrive en bachelor som handler om musikk og psykisk helse. Med tanke på dette skal jeg intervjuere flere personer som har erfaring med hvordan musikk kan påvirke den psykiske helsen.

Intervjuet vil være en samtale mellom meg og hver enkelt informant. En intervjuguide med spørsmål for intervjuet, kommer til å bli levert til informantene før samtalen. Slik at informantene får tid og mulighet til å forberede seg på spørsmålene som kommer til å bli stilt.

Samtalen kommer til å bli tatt opp med lydopptaker på telefonen, transkribert og senere brukt i drøftingsdelen av bacheloroppgaven. Jeg har full taushetsplikt, og informantene er anonyme. Opptakene kommer til å bli slettet 04.04.18, da dette er leveringsfristen for bacheloroppgaven. Det er frivillig deltakelse, og informantene har mulighet til å trekke seg når som helst under perioden.

Jeg ønsker og delta som informant til oppgaven

---

Signatur, dato

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om oppgaven

---

Signatur av ansvarlig student, dato