

Musikkterapi som gruppetilbud i ungdomspsykiatrien

Ingvild Stene

*Sjelen er breddfull av dissonans og ulyd,
og derfor trenger den først og fremst poetisk dårskap.
Med musikk kan vi vekke det som sover,
med deilige harmonier roe det som stormer,
og ved å blande ulike elementer kan vi dempe dissonansen
og avstemme sjelens forskjellige deler.*

Marsilio Ficino

Innledning

I denne artikkelen tar jeg sikte på å beskrive et musikkterapiprosjekt hvor det ble arbeidet med en gruppe ungdommer i alderen 16-18 år. Prosjektet er gjennomført ved en barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling. Det er tradisjon for å gi tilbud om familierapi i barne og ungdomspsykiatrien. Det forekommer imidlertid sjeldnere at det gis tilbud om ungdomsgrupper.

Prosjektets fokus var musikkens betydning i forhold til ungdommenes selvopplevelse, samt relasjonene dem imellom. Det ble i tillegg foretatt en kartlegging av betydningen musikkopplevelsene hadde for ungdommenes fortellinger om seg selv. Det tverrfaglige samarbeidet mellom lege og musikkterapeut under arbeidet med denne gruppen blir også belyst. Videre vil jeg nevne noen teorier jeg anser som relevante.

Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunnen for dette prosjektet var først og fremst min interesse for å jobbe med ungdom. Med bakgrunn som musikkterapeut, og arbeid i skoleklasser som faglærer i musikk, så jeg gleden og utfordringene i det å arbeide med ungdom i grupper. Gjennom lederutdanningen i psykodrama fikk jeg utvidet kunnskap om gruppeterapi og

gruppeledelse.

Jeg har siden jeg fullførte musikkterapistudiet i 2001 vært opptatt av identitetsbygging og musikkens betydning i denne sammenhengen. I følge Ruud (1997) skapes identitet gjennom historiene vi formidler om oss selv. Det er musikkopplevelsene våre, snarere enn selve musikken, som danner utgangspunktet for identitetsarbeid. Dette var noen av tankene jeg hadde med da jeg utformet dette prosjektet. Jeg fikk selv erfare dette som student, da vi fikk i oppgave å skrive historier rundt egne musikkminner. Slike narrativer er viktige minner og opplevelser som har berørt oss. Ruud påpeker at ved å sette slike opplevelser sammen på nytt, skaper vi et bilde av oss selv hvor vi kan føle sammenheng, kontinuitet og mening i livsforløpet.

Antonovskys begrep *sense of coherence* er nå på manges lepper når det gjelder behandling i psykiatrien (Rolvsjord 2004). Her settes det å ha en opplevelse av sammenheng, sammen med høy grad av helse. Opplevelse av *kontinuitet og mening* er også i tråd med *resilience*-forskningen, som har fått stor innflytelse på dagens helsebegrep for barn og unge. Resilience handler om motstandskraft, og om hva som gir økt utholdenhet og toleranse overfor utfordringer i eget liv. Både resilience-tankegangen og Antonovskys begrep *salutogenese*, som omhandler læren om hva som gir god helse, er svært interessante i lys av Ruuds tanker om *musikk og identitetsdannelse* (Ruud 1997).

I forståelsen av hvordan musikk kan være helsefremmende presenterer Laiho en kategorisering av psykologiske funksjoner musikk kan ha i ungdommers hverdagsliv. Hun beskriver dette ved å ta utgangspunkt i fire ulike områder: *emosjonelt område, interpersonlig område, identitet og kontroll/selvfølelse* (Laiho 2004; Skarpeid 2008). En annen forsker på dette feltet, Tia DeNora, ser musikk som et virkningsfullt medium for folk flest i sin undersøkelse av menneskers bruk av musikk i hverdagslivet. Hun påpeker at musikk ser ut til å ha forbindelse med følelsene våre, og kan bidra til å gi følelsene våre form. Hun fremmer også at musikken kan bidra til endringer. DeNora benytter begrepene *affordance* og *appropriation* i sammenheng med hvordan musikk oppleves *meningsfullt* for mennesker. ”Affordance” knytter hun til kvaliteter eller potensialer ved musikken – hva musikken kan ”tilby”. Begrepet ”appropriation” henger sammen med måten musikken blir tatt i bruk på (DeNora 2000).

Empowermentfilosofien har også fått rotfeste i psykiatrien den senere tid, og den fokuserer på menneskers *muligheter og helsepotensiale* framfor sykdom. Her ser jeg at ungdommenes opplevelser med musikk kan inneholde ressurser som kan bevisstgjøres og benyttes, med tanke på å behandle psykiske lidelser. Rolvsjord (2004) skriver om en *ressursorientert musikkterapi*, og setter empowerment i sammenheng med musikkterapi. Sentralt står viktigheten av *deltagelse og selvbestemmelse*.

Veien fram til prosjektstart

Høsten 2006 kontaktet jeg lederen ved den aktuelle barne- og ungdomspsykiatriske avdelingen, og presenterte idéen om å gjennomføre et musikkterapiprojekt ved enheten. Vi hadde en lang og spennende samtale om hvordan dette prosjektet kunne gi et behandlingstilbud ved enheten, samtidig som jeg kunne bruket det som et mastergradsprosjekt. Vi diskuterte både individualterapi og gruppeterapi, men var enige om at et gruppetilbud ville være spennende. Dette fordi ungdommene kunne ha nytte av å oppleve et fellesskap med andre ungdommer i samme situasjon. Videre var det spennende å tenke at et gruppetilbud kunne være et godt supplement til den øvrige behandlingen ved enheten.

På et arbeidsseminar ved enheten våren 2007 presenterte jeg prosjektet, og fikk god respons av behandlerne ved enheten. Det skulle imidlertid ta to år fra jeg presenterte prosjektskissen til prosjektet ble en realitet. Det var tidkrevende å få formalitetene og tillatelsene rundt prosjektet i orden.

Intervjuene

Høsten 2009 startet en av legene ved enheten og jeg gruppen med fem ungdommer i alderen 16-18 år. Gruppen skulle møtes en gang hver uke i 12 uker, to timer per gang. Tilfeldigvis ble det fem jenter, selv om det i utgangspunktet var åpent for begge kjønn. Jeg intervjuet alle jentene enkeltvis før de kom sammen i gruppen. Det ble også foretatt et gruppeintervju etter at 12 samlinger var gjennomført, og datainnsamlingen ble avsluttet. Hensikten med intervjuene var å finne ut om *musikkopplevelser* kunne være sentrale i ungdommenes fortellinger om seg selv. Jeg benyttet semistrukturert intervju, fordi fortellingene skulle være i fokus, ikke spørsmålene. Fortellingene dreide seg om hvilket forhold ungdommene hadde til musikk, hvor ofte de hørte på musikk, og hvilken betydning musikken hadde i livene deres. Ungdommene fortalte om tidlige musikkminner, og om hvordan de bruker musikk for å komme i ulike stemninger. Flere av ungdommene fortalte at musikken hadde så stor betydning at det kunne beskrives som et spørsmål om liv og død. I tillegg til selve musikken la de vekt på betydningen av teksten. En av dem sa det slik:

Jeg hører veldig mye på tekstene, og da liker jeg ikke sånne meningsløse tekster – så det blir mest sånne rolige – ikke ballader på en måte – for det er litt mer sånn kraftig. Men bare rolige sanger hvor det er en meningsfull tekst.

Videre forteller alle ungdommene at de er veldig glade i musikk, noe som var mye av motivasjonen deres for å delta i prosjektet. ”Jeg elsker musikk”, gikk igjen i flere av intervjuene. Videre påpeker de at de har et forhold til musikk som er veldig personlig.

Det er mange som spør: Har du noen gode sanger? Da tenker jeg at jeg har jo mange, men jeg vet at det er så mange som ikke liker sånn musikk – så jeg tør nesten ikke å sende det over. For meg er det liksom det personligste som finnes, og hvis ikke de liker musikken min, så er det omtrent som å si at de ikke liker meg.

Et annet utsagn var:

Jeg husker jeg hatet å ha med musikk når det skulle lages musikk i musikktimen på grunnskolen. For jeg var så redd for at noen skulle synes at musikken min var dårlig, for da var *jeg* dårlig.

Disse utsagnene gjenspeiler en måte å bruke musikk som middel til sosial og individuell avgrensning. For noen kan forankringen i egen musikkultur være sterk nok til å motstå presset fra det som dominerer ungdomsgrupper. Man finner støtte i musikk som man opplever stemmer overens med viktige verdier i livet (Ruud 1997:127). Laiho omtaler dette under området *kontroll/selvfølelse*. Hun påpeker at musikk er en måte for ungdom å kontrollere omgivelsene sine på. Videre handler området *identitet* om at musikk ofte oppleves som noe personlig (Laiho 2004).

Felles for ungdommene var at de hørte på musikk gjennomsnittlig fem timer per døgn, og at musikken derfor var en stor og viktig del av hverdagen. De hadde også til felles at de spilte et instrument, eller hadde gjort det tidligere, men slet med selvtilliten i forhold til å framføre noe for andre.

Jeg spilte masse før. I stedet for å skrive dagbok så spilte jeg gitar. Så fikk jeg min egen gitar og sånne ting, og da følte jeg at jeg fikk et press på meg. Så da sluttet jeg helt.

Ungdommene hadde også til felles at de brukte musikk som dagdrømming og virkelighetsflukt.

Jeg havner som regel i min egen lille verden, det gjør jeg. Drømmer meg bort og tenker at sånn skulle det vært, når det egentlig ikke er sånn. Å da blir jeg jo litt trist da.

Flere av ungdommene har strevd, eller strevde med å holde seg oppe.

For hvis jeg får lov til å bruke ordet helvete, så har livet mitt vært et rent helvete egentlig, og musikken har brakt meg opp til jorda igjen på en måte.

Her beskriver denne jenta at musikken hjalp henne til å mobilisere krefter til å holde ut tilværelsen (jf. resiliencebegrepet). Videre er dette et eksempel på at musikken bidrar til å holde fast ved et bilde av hvem jeg er (Ruud 1997; DeNora 2000). For denne jenta hadde musikken i perioder vært hennes ”livbøye”. Samme jente beskriver også at musikken ble en følgesvenn også når det dukket opp destruktive tanker. For eksempel forteller hun hvordan hun har brukt musikk som pådriver til å skade seg selv. ”Men selvfølgelig misbrukte jeg musikken noen ganger også. Misbrukte den til å, på en måte forstå meg, og si at sånn kan du gjøre det.” Dette utsagnet viser at ungdommene ikke kun anvender musikken som en positiv forsterker. Kirk peker på emo-kulturen som er siste skudd på stammen innen amerikansk subkultur. ”Emo” er en forkortelse av ”emotional”, og musikken preges av mørk melankoli. Den følelsesladde emo-musikken kretser omkring temaer som selvmord og død, og beskriver et dystert univers. Musikkens flørt med mørke sinnsstemninger gjør at den blir beskyldt for å inspirere unge til selvmord (Kirk 2009:235).

Gruppeprosessen og valg av musikkterapeutisk metode

Da gruppen startet tenkte jeg at ungdommene skulle få anledning til å ta med seg sin egen musikk og dele den med gruppa. Tanken var også at dette kunne skje spontant i gruppa uten at ungdommene hadde planlagt hva de ville presentere på forhånd. Dette for å vektlegge *narrativene* og deres *egne opplevelser*, også i et *her og nå* perspektiv. I tillegg tenkte jeg å bruke musikk til fysiske øvelser, små dramasekvenser, meditasjoner, og som inspirasjon til å tegne opplevelser og stemninger med venstre hånd. Venstre hånd kan benyttes for at orienteringen rundt det å skulle prestere noe skal være lavest mulig. Jeg ønsket å benytte reseptive (lyttende) metoder, og hovedfokuset skulle være på ungdommenes egen musikkinteresse og opplevelser med musikk. Musikkopplevelsene skulle danne grunnlaget for selvrefleksjonen.

I følge Kohut er ”selvet” både ”the initiator of action” og ”the center of experience”. Selvet søker etter *harmoni*, *sammenheng* og *vitalitet*. Det streber etter *selvrealisering* og *autensitet*. Videre hevder han at selvet kjennetegnes ved at det kan forholde seg til seg selv gjennom refleksjon. Denne egenskapen, som forutsetter språklig kompetanse, gjennomsyrrer selvet. Den kjennetegnes ikke bare gjennom bevisste tanker. Også den ubevisste tenkningen preges av selvrefleksjon, noe drømmene våre vitner om (Kohut i Karterud 2002:222).

Ved å benytte musikk og andre kreative uttrykk kan selvets bevisste og ubevisste sider aktiviseres, og musikkopplevelsen kan danne utgangspunkt for refleksjon. Mo-

reno peker på at musikk kan være en av de viktigste redskapene for å uttrykke selvet. Han sier: “Music can be one of the most effective devices for dramatizing inner polarities, the dynamics of the divided self“ (Moreno 2005:50). Økt selvbevissthet vil på denne måten kunne påvirke selvpplevelsen gjennom de ulike fortellinger ungdommene kommer i kontakt med gjennom musikken, og som de formidler om seg selv.

Uten samspillet med andre individer utvikles imidlertid ingen symbolsk begrepsverden, som er det som karakteriserer oss som mennesker (Bø 2005). Ruud omtaler musikkens funksjon som symbolspråk. Han refererer til musikken som en sosial markør som signaliserer tilhørighet i en gruppe eller som formidler av et symbolsk fellesskap (Ruud 1997). Musikkens viktighet i form av symbolspråk, og opplevelsen av egen identitet, var et felles utgangspunkt ungdommene hadde. Særlig hos en av jentene var det tydelige bånd mellom en musikkgruppe og formidling av eget uttrykk. Dette kom spesielt godt til syne ved måten hun kledde seg på, men også i måten hun uttrykte seg på. For å ivareta ungdommenes anonymitet vil jeg ikke beskrive konkrete musikkgrupper eller drøfte forholdet mellom gruppen/musikken og uttrykksformen.

Innholdet i gruppetimene ble planlagt etter en fast struktur. Ungdommene kom inn i grupperommet til musikk fra musikkanlegget. Når alle hadde kommet, og satt seg i ringen, fortalte de litt om hvordan uken hadde vært, og ble så ledet til å uttrykke hvordan det var å være dem her og nå. Deretter fulgte en sekvens med en stående meditasjon til musikk. Dette for å trene opp evnen til oppmerksomhet, til bevisst og aksepterende nærvær.

Vi benyttet også en annen form for meditasjon, sittende i en ring hvor ungdommene ble guidet til ulike tema med tanke på å finne egne ressurser. Dette ble gjort både gjennom fantasireiser til musikk, og ved at musikken ble benyttet som et avspennende element i en meditasjon. Deretter fulgte hovedoppgaven som hovedsakelig var tenkt å skulle ta utgangspunkt i ungdommenes egen musikk, og opplevelser med musikk, men som ble mye mer variert i løpet av gruppeprosessen. Så fulgte en delingssekvens, hvor ungdommene fortalte hvordan de opplevde å gjøre disse øvelsene, samt at de ga tilbakemeldinger til hverandre. Som avslutning hadde vi en sekvens med vekt på ”lukking” og avrundning. Dette gjorde vi for at det ble nok tid til å avrunde viktige tema og følelser, samt sette fokus på livet utenfor gruppen.

Etter den første gruppesamlingen fikk ungdommene beskjed om å ta med ett eller to musikk eksempeler de hørte mye på, og som hadde betydning for dem. I praksis hadde de jo musikken tilgjengelig hele tiden på sin iPod, eller mp3-spiller. Dette skulle vise seg å bli en sterk opplevelse for gruppedeltagerne. En av dem brøt ut i gråt etter at hun hadde spilt sitt eksempel for gruppa. Hun fortalte at denne musikken hadde trøstet henne i en veldig vanskelig periode, hvor hun blant annet opplevde at alle

vennene forsvant. Hun ble overrasket over hvor sterkt følelsesmessig det var å dele musikken med de andre i gruppa. Hun kom i kontakt med de vanskelige følelsene, og opplevelsene knyttet til dette. Denne hendelsen gjorde noe med gruppedeltagerne og oss som ledet gruppen. Alle ble bevisst hvilken kraft musikken har til å vekke følelser. Dette bekrefter også det Laiho omtaler som et *emosjonelt* område. Hun fremhever det emosjonelle området som det sterkeste og viktigste i ungdomstiden (Laiho 2004).

På slutten av gruppetimen spurte vi ungdommene hvordan de opplevde det å dele musikk på denne måten. Det var unison enighet om at de syntes det var en sterk opplevelse, og at de ønsket å bli bedre kjent med hverandre før de skulle gjøre noe lignende igjen. Dette tok vi på alvor, og konkluderte med at deling av betydningsfulle musikkopplevelser passet bedre senere i gruppeprosessen. Da ungdommene delte musikk som betød mye for dem, registrerte jeg at dette kunne oppleves nærmest som å kle seg naken. På bakgrunn av denne erfaringen bestemte vi at de selv skulle få styre hvordan de ville dele sine musikkopplevelser. Ungdommene ønsket heller å få oppgaver av oss, slik at de ikke behøvde å forberede noe selv. *Jeg ser i ettertid at det ble for stor utfordring for dem å presentere musikk og musikkopplevelser på denne måten så tidlig i en gruppeprosess.* Vi hadde på det tidspunktet ikke klart å skape et rom hvor det var trygt nok. Dette samsvarer også med opplysningene jeg fikk i intervjuene, hvor de formidlet hvor personlig knyttet de var til musikk, og hvor sterkt musikken var knyttet til opplevelsen av egen identitet. De sterke følelsene viste hvor sårbare de ble av å dele musikken sin, som var så knyttet til betydningsfulle opplevelser og følelser, som relasjonelle tema og ensomhet.

Jeg begynte derfor å tenke mer på hvordan musikk kunne bidra som inspirasjon og motivasjonsfaktor, i forhold til det å skape et rom for å bli mer bevisst sin opplevelse knyttet til musikk i et *her og nå* perspektiv. Jeg la derfor større vekt på andre uttrykksformer knyttet til musikk. Tegning med venstre hånd ble en gjenganger i gruppeprosessen. Dette viste seg å være en mindre utfordrende måte å formidle seg og bli synlig på. Musikken ble i denne sammenhengen brukt som et inspirerende element, både som *bildeskapende* og *stemningsskapende*. Musikken skulle også understøtte at tankene kunne strømme fritt. Noen tilbakemeldinger ungdommene kom med var: ”Musikken passet til min stemning, eller musikken hjalp meg til å produsere bilder.” På spørsmål om de noen gang følte at musikken ble ’feil’, kom det svar som: ”Musikken kan ikke forstyrre meg og det er fint å få musikk man ikke hører på til vanlig, for da forbinder man ikke så mye med det.” Dette tenker jeg sier noe om behovet for å få nye opplevelser. Vi forsøkte å ivareta dette ved å presentere ulike sjangere. Musikk som ble benyttet var alt fra klassisk musikk, både romantiske og impresjonistiske

verk, til heavy metal. Rolig jazz, filmmusikk og populærmusikk ble også benyttet. Variasjonen var noe ungdommene ga uttrykk for at de satte pris på.

Meditasjon var også noe som etter litt trening vakte stor interesse hos ungdommene. De opplevde at de gradvis kunne fokusere på, og i økende grad være til stede her og nå. Eller som en av jentene sa:

Man får en helt annen stemning av å være her, man tar ting lettere til seg. For når man er i dette rommet her så – ja det er personlig, men kroppen er her da, i stedet for at den flyter rundt overalt, sånn hjemme og sånne ting.

Stern snakker om selvpålevelse alene, sammen med andre, eller begge deler på samme tid (Trondalen 2004). Jeg tenker uttalelser som denne viser at jenta opplever å kunne være tilstede i seg selv sammen med resten av gruppa. Slike opplevelser stoppet vi opp ved og tematiserte med ungdommene. Det kom også andre uttalelser som bekreftet opplevelsen av tilstedeværelse.

Jeg tenker litt mer på hvorfor jeg er her akkurat nå. Jeg har begynt å tenke litt mer på, eller ser ting mye klarere da. At (jeg) får nytelsen når jeg går ut. Selv om det er regn, så er det noe vakkert med regn på en måte.

Denne uttalelsen viser at denne jenta er bevisst på øyeblikket. Hun bruker ordet nytelse som uttrykker en sanselig tilstedeværelse.

Bevissthet og tilstedeværelse skulle vise seg å bli viktige behandlingsstikkord i løpet av gruppeprosessen, også med tanke på musikkopplevelser. Et eksempel på dette var da vi diskuterte gruppeprosessen med ungdommene. Vi spurte om det var noen som kunne se et felles tema blant gruppemedlemmene. I spørsmålet ble det benyttet metaforer som ”hva er det som er gruppens refreng?” En av jentene tok ordet og sa: ”Har dere hørt en sang som heter ’Pain’ av gruppa *Three days grace*?” Alle bekreftet at de kjente sangen. ”Den handler om at det er bedre å kjenne smerte enn ikke å føle noen ting.” Ungdommene var enige om at dette var et tema som var felles for dem. Etterpå fant jenta fram sangen på sin iPod og spilte den for gruppemedlemmene.

Moreno har lansert begrepet *musical mirroring*. Han omtaler musikken som middel til å speile både atferd og interaksjon (Moreno 2005). I dette tilfellet bidrar musikken til å speile et felles tema. Det at denne jenta kunne hevde seg blant de andre ungdommene på denne måten er også et eksempel på hvordan bruk av musikk som kulturell kapital kan bli omformet til en form for sosial kapital (Ruud 1997). Ved å referere til denne låta fikk alle en *felles opplevelse* av å bli sett og bekreftet gjennom musikken. Jeg opplevde dette som et gyllent øyeblikk hvor musikken ble en samlende aktivitet, hvor opplevelsen av fellesskap, forståelse og tilhørighet ble fremtredende.

Laiho (2004) vektlegger også musikkens evne til å vekke følelsen av tilhørighet, og deling av felles opplevelse, under kategorien *interpersonlig område*.

I eksempelet ovenfor ble jentas musikkopplevelse til en felles aktivitet som bidro til samtale og refleksjon. Sangen i eksempelet beskriver også at jenta er oppmerksom, nærværende og bevisst. Sangen representerer en personlig deling, samtidig som hun fanger øyeblikket og bidrar til å samle gruppen i et felles tema og en felles musikkopplevelse. Dette viser at det nå er økt grad av trygghet og tillit blant gruppe-medlemmene, da det nå faller seg mer naturlig å dele en personlig musikkopplevelse enn tidligere i gruppeprosessen. Opplevelse av trygghet og tillit er også nødvendige ingredienser med tanke på å kunne være spontan og kreativ.

Etter hvert kom også temaet ”masken” frem, noe som ga gjenklang hos alle ungdommene. En av jentene uttrykte: ”Det er akkurat som om jeg er på et maskeradeball.” Hun forklarte at det hun kommuniserte til omgivelsene var noe helt annet enn det hun opplevde inni seg. Dette resulterte i at alle fikk i oppgave å tegne to ansikter. Ett ansikt skulle symbolisere det de kommuniserte til omverdenen (masken). Det andre ansiktet skulle være det indre ansiktet (slik de egentlig opplevde å være seg selv). I tillegg til å tegne, skulle de velge musikk som kunne forsterke uttrykket i begge ansiktene. Alle ungdommene fant musikk de opplevde var representativ i forhold til å fordype uttrykket. De hadde lagt vekt på både tekst og stemning i musikken. Dette bidro til sterke opplevelser med hensyn til opplevelsen av hvem de var og hvilket uttrykk de ønsket å formidle. Ungdommene bekreftet hverandre, og hjalp hverandre med å utdype uttrykket med spørsmål og egne opplevelser av hva de så i hverandres ”ansikter”. En av dem uttrykte følgende: ”Jeg ser deg på en helt ny måte etter at jeg hørte musikken.” En annen sa dette: ”Jeg syns musikken passet så godt til tegningen.” Noen hadde valgt veldig ulik musikk for å uttrykke forskjellen i de to ansiktene, men det var også eksempler på det motsatte. Felles for alle var at teksten hadde stor betydning.

Det å dele en personlig opplevelse og bli bekreftet av de andre ungdommene, ble en viktig erfaring med tanke på tidligere erfaringer med å føle seg annerledes. Som en av jentene uttrykte det: ”Ute blant venner føler jeg meg som en komplett idiot.” Dette fellesskapet bidro til at de fikk erfaringer med å bli bekreftet av hverandre. I gruppeintervjuet sa en av dem følgende: ”Det betyr mer å få tilbakemelding fra jevn gamle enn fra terapeuter.” Slike uttalelser bidrar til å understreke at det er viktig å tilrettelegge behandlingsgrupper for ungdom. Waaktaar peker på at positive jevnalderrelasjoner kan bidra til resiliensprosesser. Dette blant annet fordi slike relasjoner kan lindre og forebygge antisosial atferd (Waaktaar 2004).

Evaluering av prosjektet som behandlingstilbud

Enhetsleder, legen og jeg hadde et evalueringsmøte etter at gruppemedlemmene hadde vært samlet ti ganger. Ungdommene selv hadde på dette tidspunktet unisont uttrykt at de likte å komme til gruppen. De hadde gitt tilbakemelding om at de opplevde gruppen som et rom for pause og avkobling, og at de satte stor pris på metodene som ble benyttet. Alle mente noe om musikk som uttrykksform. Vi hadde sett eksempler på at musikk er et sterkt og virkningsfullt medium med tanke på å komme i kontakt med følelser. Det at et par av jentene uttrykte at de har et så sterkt forhold til musikk at de ikke tør å spille musikken sin for andre i fare for å få negative kommentarer, som de følgelig ville ta svært personlig, ledet til at vi var mer forsiktede med hvordan vi anvendte musikken utover i denne gruppeprosessen, med tanke på hvordan ungdommene ble bedt om å uttrykke seg gjennom musikkopplevelser. Datainnsamlingen til mitt mastergradsprosjekt skulle snart avsluttes, men vi evaluerte at ungdommene selv skulle få komme med synspunkter om denne gruppas framtid. Selv bestemte vi oss for å foreslå at den skulle avrundes til påske.

Avsluttende gruppeintervju

Vi valgte å ha et avsluttende gruppeintervju med hele gruppen samlet. De fikk spørsmål om de kunne si noe om hvilken rolle musikken hadde spilt i denne utviklingsprosessen, hva musikken hadde betydd for dem.

Musikk betyr veldig, veldig mye i hvert fall for meg. Du kan tenke med den, og den kan gi deg fri kanskje fra en del ting. Og den kan – ja det er vanskelig å forklare, men – den betyr veldig, veldig mye.

Denne uttalelsen er et eksempel på at musikken kan fylle et rom der ordene, eller ordforrådet ikke strekker til. En av de andre uttrykte: ”Du får vist litt av deg selv med musikken da. Musikken forteller kanskje litt om åssen du har det, om følelser og hva du tenker.” Ungdommene hadde også tanker om at andre kan forstå dem bedre ved at de uttrykker seg gjennom musikk. ”Jeg vet jo ikke, alle tenker jo forskjellig om musikk. Men jeg tror det hjelper i hvert fall.” Det ble også lagt vekt på at bruk av musikk har gjort dem tryggere i gruppesituasjonen. En sa: ”Det er enklere å slappe av hvis du får rolig musikk. En annen sa: ”For meg har musikken under øvelsene gjort meg mer trygg, i stedet for at det er helt stille i rommet.” På spørsmål om musikken hadde hatt noen betydning for hvordan de hadde opplevd hverandre, kom det også

positiv tilbakemelding:

Det har det definitivt. Når man hører musikken deres, så tenker man – ja man ser så mye av personer. Jeg tenker – når jeg hører musikken deres som betyr mest for dem, så blir jeg liksom kjent med dem på en annen måte.

Ungdommene overrasket oss positivt når det gjaldt å uttrykke hvordan de hadde opplevd å få personlig utbytte av denne gruppen. De formidlet at de hadde fått økt innsikt i seg selv og andre familiemedlemmer. En uttrykte: ”Jeg har kommet mye mer i kontakt med meg selv enn det jeg var før. Så det har egentlig vært veldig greit.” Videre ble det sagt følgende: ”Jeg har åpnet meg litt mer for mamma og pappa enn sånn som det var.” Tre av ungdommene påpekte *verdien av dette fellesskapet*, da de ikke kunne snakke med venner eller andre om temaer de fikk belyst i gruppen. Det å få tilbakemeldinger på seg selv fra jevnaldrende, viser seg å bety mer enn de tilbakemeldingene de får fra terapeuter (jf. uttalelsen fra en av ungdommene). Videre bekreftet de hverandre med å si at det betød noe for dem å komme sammen en gang i uken. De opplevde at de så hverandre, og at de ble tydeligere både for seg selv og hverandre gjennom å delta i gruppen. Ungdommene meddelte at de likte kombinasjonen av oss to som ledet gruppen, samt variasjonene i metodene vi anvendte. De følte seg trygge på at de ble ivarettatt, og fortalte at de følte seg sett og hørt. Alle ønsket å delta videre i gruppen, og ville i utgangspunktet at gruppen skulle bestå lenger enn til påske.

Sosiale systemer og gruppekultur

Vi lever i et samfunn med mange ulike sosiale systemer. Fra et sosialpsykologisk perspektiv kan man si noe om hva som påvirker oss, og hvordan det skjer. Sosialpsykologen Mead innførte begrepet *signifikante andre*. Det vil si mennesker som betyr noe for oss. Disse signifikante andre innehar posisjon til å påvirke oss i større grad enn andre og er klare rollemodeller. Hvis andres holdninger og følelsesmessige reaksjoner er internalisert i et individ, kaller Mead dette for generaliserte andre. Videre bruker han uttrykket *symbolsk interaksjonisme* om internalisering, en teori som særlig tar utgangspunkt i den kompliserte interaksjonen mellom mennesker (Bø 2005).

Kulturen som utviklet seg i denne gruppen bidro til at vi som ledet gruppen fikk en status som kan likestilles med signifikante andre. Ungdommene fikk stadig større tillit til hverandre og oss. Med fokus på musikkterapi som en humanistisk disiplin er relasjonen sentral (Ruud 2008). I den sammenheng vil jeg påpeke verdien av fellesskapet i denne gruppen, både når det gjelder tilbakemeldingene ungdommene ga hverandre, og tilbakemeldingene fra oss terapeutene. De fikk positive bekræftelser på

hvem de er, noe som betyr spesielt mye når det kommer fra andre ungdommer, som tidligere nevnt. Vi som terapeuter har også gitt dem bekreftelse og støtte. De fikk muligheten til å utvikle bevisstheten omkring viktige redskap de kan benytte for å ta vare på seg selv i hverdagen. Ungdommene har også fått større bevissthet om hvordan de kan bruke musikk på ulike måter i dagliglivet. De har gjennom øvelser erfart hvordan de kan bli mer tilstede her og nå, og hvordan tankene kan ta mindre plass. De har blitt bevisst på hvordan de fremstår i verden, og hvordan de ønsker å fremstå. Dette har bidratt til å styrke opplevelsen av egen identitet.

Sosialpsykologien har tidligere vært opptatt av individet i gruppen, noe som betyr at den har fokusert på individet som samspiller og formbar mottaker av gruppepåvirkning. I de senere år er oppmerksomheten blitt rettet mot gruppen i individet. Dette betyr at man i dag er mer opptatt av hvordan gruppen med sitt verdsett, sin kultur og holdninger flytter inn i individet. Å tilhøre en gruppe er en spesiell psykologisk tilstand som er vesentlig forskjellig fra å være et unikt og separat individ. Det sentrale her er gruppetilhørighet og samspill som grunnlag for å skape sosial identitet. Verken arv eller miljø behøver å være skjebne, men muligheter. ”Arven deler ut kortene, men miljøet spiller. Det går an å vinne et spill med dårlige kort” (Bø 2005:14). Det er gjensidig påvirkning som gjør oss til de menneskene vi er. Erasmus Rotterdamus sier: ”Menneske fødes vi ikke til; det påvirkes vi til å være” (Bø 2005:24).

Ungdommene har i denne gruppen fått mulighet til å internalisere opplevelsen av å føle seg som del av en gruppe, snarere enn å føle seg ensomme og utenfor fellesskapet. Musikken har hatt funksjon som *identitetsmarkør*. Ruud bruker dette begrepet når musikken benyttes som en måte å markere oss selv på ovenfor andre. Videre snakker han om ”musikkopplevelsen som overgangsritual”. Han trekker linjer til det antropologene kaller overgangsritualer, som i mange samfunn har som funksjon at personen skal overta en ny status i samfunnet (Ruud 1997). På den måten kan musikken og musikkopplevelsene ungdommene har delt i gruppen, og fått positiv bekreftelse på, bidra til en positiv selvopplevelse også utenfor gruppen. Ved at de har fått positive bekræftelser på hvem de er i gruppen, vil de følgelig kunne ha et nytt og bedre utgangspunkt for å meddele seg i hverdagen.

Det tverrfaglige samarbeidet

Jeg vil understreke at det har vært avgjørende å ha et tverrfaglig samarbeid for å gjennomføre dette prosjektet, og for å kvalitetssikre behandlingen ungdommene fikk – både medisinskfaglig og terapeutisk. Samtidig vil jeg påpeke at det har vært nød-

vendig å være to terapeuter for å få til en god gruppeprosess. Dette fikk vi også tilbakemeldinger på i det avsluttende gruppeintervjuet. En av jentene sa: ”Ja det blir litt mer ordentlig. Så kan den ene rette på den andre, i stedet for en persons mening hele tiden.”

Når jeg skal beskrive vårt tverrfaglige samarbeid vil jeg betegne det som et *musikalsk samspill*, en dans i overført betydning. Det har vært et nærende og lærerikt samarbeid for begge parter. Både når det gjelder de faglige diskusjonene, og gjennomføringen av innholdet fra gang til gang. Fordeling av arbeidsoppgavene og hvem som har ”ledet”, har vært en lett dans. Dette fikk vi også tilbakemelding på i gruppeintervjuet da vi spurte hvordan ungdommene hadde opplevd vårt samarbeid. ”Det føles veldig naturlig. Ikke noe sånn innøvd oppførsel liksom.” Vi fikk også tilbakemelding fra ungdommene på at vi utfylte hverandre på en god måte:

Så har dere to helt forskjellige måter å gå fram på i en samtale. Du spør gjerne mer, og du er litt mer sånn – vinkler litt mer sånn om det vi sier og sånne ting. Jeg synes det er to helt fantastiske måter å gjøre det på.

Det falt begge naturlig å være personlig når det gjaldt å dele musikk, betraktninger og opplevelser omkring musikken. Øverland vektlegger viktigheten av bruk av personlig historie i møte med ungdom:

Ungdom som trenger hjelp ser etter mer enn utdanning og faglige kvalifikasjoner. De prøver å finne ut hvem du er, hva det er som gjør at de ønsker å åpne sitt hjerte for akkurat deg. De er ute etter å finne ut hva som er din historie, hvem du er (Øverland 2006:132).

Vi hadde begge et sterkt fokus på prosessen, hvilket gjorde at gruppeprosessen innhold ofte ble preget av øyeblikksimprovisasjon. Vi grep tak i ungdommenes egne uttalelser og behov, og skreddersydde innholdet til en ny komposisjon hver gang. Dette fokuset fikk vi tidlig i prosessen, da det tekniske med iPod og CD-spilleren viste seg å ikke være til å stole på. Videre var vi heller aldri sikre på om ungdommene kom til å bidra med noe, selv om det var avtalt på forhånd. Vi hadde egen musikk tilgjengelig hele tiden, noe vi benyttet oss mye av. Det ble en gruppe med mye latter og humor som bidro til stor grad av vitalitet. I denne sammenhengen er det nærliggende å tenke på begreper som *affektiv inntoning* (Stern) eller *samstemthet og emosjonell smitte* (Ruud 1997:75).

Avslutning

I løpet av dette prosjektet har jeg sett at musikk og musikkopplevelser kan ha en sentral plass i ungdommers liv. Jentene har vist hvordan musikkopplevelser kan ha viktige psykologiske funksjoner. Dette betyr at musikk kan spille en rolle vedrørende unge menneskers psykiske helse. Musikk er en uttrykksform som gir ungdom mulighet til å formidle seg selv, der de ellers har vansker med å sette ord på følelser. Musikken kan tilby mening, og uttrykke opplevelsen av mening ved å anvende musikk på ulike måter. Videre uttrykte ungdommene at musikken bidro til at det ble lettere å bli kjent med hverandre i gruppen. Etter hvert så det også ut som det oppstod en musikalsk kodefortrolighet mellom dem. Slik jeg ser det bidro musikken til at de ble ekstra oppmerksomme og nysgjerrige på hverandre. I starten opplevde vi at ungdommene i liten grad relaterte seg til hverandre. De var mest opptatt av seg selv, til tross for at alle hadde musikk som felles interesse, samt felles utgangspunkt for deltagelse i gruppen. Ungdommene har på den måten hatt stort utbytte av å dele musikkopplevelser i gruppen. De har fått mulighet til å åpne seg og få positive tilbakemeldinger fra jevnaldrende, noe de hadde liten eller ingen erfaring med tidligere. Gruppen har således på den måten vært en øvingsarena hvor ungdommene har fått nye erfaringer i å kommunisere med jevnaldrende. I så måte har denne gruppen hatt funksjon som springbrett til å tørre å gjøre dette i andre sammenhenger også utenfor gruppen. De har videre erfart ulike måter å uttrykke seg på med musikk i et inkluderende og aksepterende miljø.

Vi har fokusert på tilfriskning og tilgang til egne ressurser og kreativitet. Ungdommene har i løpet av den tiden gruppen har vært samlet, fått erfare ulike måter å bruke musikk på som mestring i hverdagen. Konsekvenser for musikkterapeutisk praksis, vil være å tilrettelegge for at unge mennesker kan få mulighet til å formidle seg selv gjennom musikk som de har et sterkt forhold til, gjerne i grupper med jevnaldrende. Dette kan bidra til at de kan føle seg som en del av et fellesskap, snarere enn å føle seg annerledes og utenfor. Ungdommene har vært rollemodeller for hverandre. Det har vært rom for både å gjøre feil og for å lykkes. Dette bekrefter at grupper kan være en viktig arena for ungdom med psykiske lidelser. Slik jeg ser det gjorde musikken det lettere å fokusere på ressurser. Dette medførte en gruppeprosess som lignet mer på en selvutviklingsgruppe, enn en behandlingsgruppe.

Av mange ting jeg har blitt bevisst på i løpet av denne prosessen vil jeg fremheve viktigheten av ydmykhet for ungdommers musikkopplevelse og musikksmak. Dette fordi jeg ser hvor sterke slike opplevelser kan være i forhold til opplevelsen av identitet. Man bør være forsiktig med å be ungdom utlevere seg gjennom sterke musikkopplevelser uten å ha etablert et nødvendig tillitsforhold, noe som krever en

prosess over tid. Kritiserer man ungdommers musikksmak, kan de oppleve dette som personlig kritikk, eller en krenkelse av dem selv. Videre ser jeg at musikken kan ha sterke budskap, og det kan være slik at ungdom prøver å fortelle noe ved å presentere sin musikk. Da er det særdeles viktig å ha en nysgjerrig og aksepterende holdning. Ellers risikerer man at ungdommen ikke kjenner seg forstått, og det kan oppstå en avstand mellom terapeut og ungdommen.

Jeg tenker at det er viktig å anerkjenne ungdommers musikkopplevelser, men ikke nødvendigvis stille seg bak det budskapet musikken formidler. Man må være bevisst på at musikk også kan oppleves som en oppmuntring til selvskading, noe som i enkelte kulturer har høy status. Terapeuter som åpner for å bruke musikkopplevelser i terapi må sette seg inn i budskapet musikken formidler, fordi budskapet bør løftes frem og reflekteres over.

Alle ungdommene påpekte at teksten hadde stor betydning for dem, noe det er viktig å anerkjenne. Jeg ser at ved å sette seg inn i, og prøve å forstå musikken de er opptatt av, kan det hjelpe terapeuter til å forstå ungdommene. Gjennom arbeidet med denne gruppen har jeg sett musikkens oppbyggende potensiale, og dens helbredende kraft i møte med ungdom i en sårbar livsfase. Det har vært spennende å følge disse ungdommene i denne gruppeprosessen, og jeg tenker at dette er noe jeg ønsker å gjøre igjen.

I forlengelsen av dette gruppetilbudet hadde det vært interessant å arbeide individuelt med ungdommene. Dette for å kunne gå enda dypere inn i musikkopplevelsene de har. Tanker rundt ungdomskultur, tekstanalyse og musikkformidling ville vært spennende komponenter å anvende i terapien, i tillegg til meditative øvelser. Ungdommene vil kunne ha større mulighet for å påvirke det terapeutiske forløpet med tanke på at de har erfart ulike måter å anvende musikken på i gruppen. Terapeuten vil på den måten kunne få et nytt redskap til improvisasjon i timene. Da dette prosjektet nettopp er avsluttet kan jeg ikke sette fokus på ringvirkninger prosjektet har hatt. Men jeg tenker at det i ettertid kan være mulig å se endringer av arbeidet som er gjort i lys av et systemisk perspektiv.

Litteratur

- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll – om hvordan vi former hverandre*. Bergen: Fagforlaget.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Karterud, S. & Monsen, J. (2002). *Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kirk, E. (2009). *Musik som udtryksform*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Function of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy* 13(1) 47-63.
- Moore, T. (2001). *Ditt egentlige jeg. Å leve med paradokser*. Oslo: J.W. Cappelen's Forlag.
- Moreno, J. J. (2005). *Acting your Inner Music. Music Therapy and Psychodrama*. Gilsum, N.H.: Barcelona Publishers.
- Rolvsvjord, R. (2004). Therapy as Empowerment. Clinical and Political Implications of Empowerment Philosophy in Mental Health Practices of Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(2), 99-111.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Skarpeid, G. (2008). *Unge jenter, musikklytting og psykisk helsevern*. I: Trondalen, G. & Ruud, E.(red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Skriftserie fra senter for musikk og helse. NMH-publikasjoner 2008:3.
- Small, C. (1998). *Musicking, the meanings of performing and listening*. Wesleyan University Press.
- Trondalen, G. (2004). *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi*. Avhandling for Ph.D-graden. NMH-publikasjoner 2004:2. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Waaktaar, T. (2004). *Stability and change in youth behaviour. An exploration of stress and resilience processes*. Nic Waals Institutt, Universitetet i Oslo.
- Øverland, S. (2006). *Selvskading. En praktisk tilnærming*. Bergen: Fagbokforlaget.