

LUNA

Sunniva Høiberg Pehrson

Bacheloroppgave  
Barn, traumer og musikk

Children, Trauma and Music

Faglærerutdanning i Musikk

2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

---

## Norsk sammendrag

Tittel: Barn, traumer og musikk.	
Forfatter: Sunniva Høyberg Pehrson	
År: 2017	Sider: 25
Emneord: Musikk, barn, traume, kulturskole	
<p>Sammendrag: I denne bacheloroppgaven utforskes viktigheten av musikk som et egenterapeutisk virkemiddel, og de positive virkningene musikk kan ha i en undervisningssituasjon. Arbeidet med oppgaven har bestått av å intervju tre musikkstudenter om deres personlige musikkbruk i forbindelse med tidligere opplevde traumer. De innsamlede dataene ble deretter analysert i lys av aktuell teori og sammenlignet med hverandre. Et av de mest signifikante funnene var at informantene var enige om at musikk faktisk har en funksjon i prosessen med å bearbeide traumer.</p> <p>Funnene bekrefter dermed at bruk av musikk som et terapeutisk hjelpemiddel kan være et nyttig verktøy for barn og unge til å bearbeide opplevde traumer. Sett ut fra et pedagogisk perspektiv kan man innenfor kulturskole og skole bidra til å hjelpe disse barna ved å bruke musikk bevisst og aktivt.</p>	

---

## Engelsk sammendrag (abstract)

Title: Children, Trauma and Music.	
Author: Sunniva Høiberg Pehrson	
Year: 2017	Pages: 25
Keyword: Music, Children, Trauma, School of Music and Performing Arts	
<p>Summary: In this bachelor thesis, I have explored the importance of music as a therapeutic tool, and investigated if there is any positive influences of music as a therapeutic tool in a practical pedagogic context. The exploration has consisted of three interviews with music students who have previously experienced their own personal traumas, and their use of music in this context. The data was disputed through relevant theory, and compared to each other. One of the significant findings was an agreement that music does have a positive function in the processing of traumas.</p> <p>The findings confirm that music used as a therapeutic technique can be have a positive influence for children processing their earlier traumas. Starting out from a pedagogical perspective, teachers at School of Music and Performing arts (kulturskoler), can help these children through conscious and active use of music.</p>	

## Forord

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med avsluttende studieår på Faglærerutdanningen i Musikk ved Høgskolen i Innlandet, avdeling Hamar.

Jeg vil først og fremst takke min veileder, Stian Vestby, for gode retningslinjer, veiledning og råd under denne skriveprosessen.

Deretter vil jeg takke alle mine informanter, som tok seg tid til å gi meg en innsikt i deres innerste prosesser, og som lot meg ta del i deres tanker og meninger om temaet jeg tar for meg.

Jeg vil også takke familie og venner for all hjelp og tålmodighet under arbeidet med denne oppgaven.

Takk!

Hamar, 2017

Sunniva Høiberg Pehrson

---

# 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>INNLEDNING .....</b>	<b>7</b>
1.1    TEMA OG PROBLEMSTILLING .....	7
1.2    OPPGAVERS OPPBYGGING OG RELEVANS .....	7
<b>2.    TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1    TRAUMER .....	9
2.2    MUSIKKTERAPI .....	9
2.3    MUSIKK OG IDENTITET .....	11
2.4    MUSIC IN EVERYDAY LIFE .....	12
<b>3.    METODE .....</b>	<b>13</b>
3.1    KVALITATIV METODE .....	13
3.2    INTERVJU .....	13
3.2.1    Valg av informanter .....	14
3.3    UTFORDRINGER KNYTTET TIL METODE .....	15
<b>4.    PRESENTASJON AV FUNN .....</b>	<b>16</b>
4.1    INFORMANT A .....	16
4.2    INFORMANT B .....	16
4.3    INFORMANT C .....	17
<b>5.    DRØFTING .....</b>	<b>18</b>
5.1    LIKHETSTREKK .....	18

---

5.2	ULIKHETER.....	19
5.3	FØR OG ETTER .....	19
<b>6.</b>	<b>OPPSUMMERING OG AVSLUTNING .....</b>	<b>23</b>
	<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>24</b>
	<b>VEDLEGG.....</b>	<b>25</b>
6.1	VEDLEGG 1.....	25

# Innledning

## 1.1 Tema og problemstilling

Musikk er overalt i dagens samfunn, og folk flest bruker musikk aktivt for å endre eller opprettholde egne sinnsstemninger. Særlig unge mennesker har med seg musikk uansett hva de gjør, og skaper på den måten et “soundtrack” til eget liv. Tia DeNora beskriver at “When respondents are choosing music as part of this care of self, they are engaging in self-conscious articulation work, thinking ahead about the music that might ‘work’ for them” (DeNora, 2000, s. 53).

Bakgrunnen for valget av akkurat barn, traumer og musikk som tema er at jeg som kommende musikk lærer ser et behov for kunnskap om musikkterapi og hvordan barn og unge selv aktivt bruker musikk i egne liv, også som egenerapi. I læreryrket er dette særlig aktuelt i enkeltundervisningen i for eksempel kulturskolen, hvor læreren og eleven kommer svært tett på hverandre og blir godt kjent med hverandre. Her mener jeg det som lærer er svært viktig å inneha kunnskap for å kunne hjelpe den aktuelle eleven. Det ligger meg også nært å se på bruken av musikk som en form for egenbehandling under bearbeiding av traumer, særlig i barneår, da dette er noe jeg har personlig erfaring med.

På bakgrunn av dette har jeg derfor valgt problemstillingen:

*Hvordan kan barn bruke musikk for å bearbeide traumer?*

## 1.2 Oppgavens oppbygging og relevans

I de neste kapitlene vil jeg starte med å presentere teorien jeg har tatt for meg (kapittel 2), deretter vil jeg gjøre rede for metoden som ble brukt ved innsamling av data (kapittel 3). En presentasjon av funnene jeg gjorde blir også lagt fram (kapittel 4), og disse blir drøftet opp mot teorien i drøftingsdelen (kapittel 5). Helt til slutt vil jeg foreta en oppsummering og avslutte oppgaven (kapittel 6). I denne delen vil jeg også komme med noen tanker rundt hvordan man i en kulturskolesituasjon kan hjelpe barn og unge som opplever traumer ved hjelp av musikkterapi og ikke minst ved generell bruk av musikk. Som musikk lærer møter man

mange ulike barn, med mange ulike bakgrunner og behov. Man blir svært godt kjent med barna man underviser, kanskje spesielt i en enkeltundervisningssituasjon, og på grunn av dette bør man være i stand til å kunne bruke musikken på en måte som gagnar elevene. Man bør kunne forsøke å hjelpe elever som opplever noe tungt og har det vanskelig, gjennom å la dem få utløp for tanker og følelser gjennom musikken. Dette kan man oppnå både ved lytting og ved aktiv utøvelse av musikk.



---

## 2. Teori

### 2.1 Traumer

I denne oppgavens problemstilling nevnes ordet 'traumer'. Men hva er egentlig et traume?

Med psykisk traume menes overveldende, ukontrollerbare hendelser som innebærer en ekstraordinær psykisk påkjenning for det barn eller den ungdom som utsettes for hendelsen. Vanligvis oppstår slike hendelser brått og uventet, men noen hendelser gjentar seg i mer eller mindre identisk form uten at barnet kan hindre dem. Hendelsene medfører ofte at barnet føler seg hjelpeløst og sårbart. (Raundalen og Schultz 2006, s. 15)

Traumer kan ha ulike alvorlighetsgrader utover dette, og det finnes mange ulike måter å bearbeide og behandle traumer på. Disse påvirkningene utenfra som nevnes i Raundalen og Schultz kan variere veldig. Her kan det være snakk om alt fra mennesker som har opplevd krig, mennesker som har blitt mishandlet av andre og til mennesker som har opplevd vonde og ukontrollerbare livssituasjoner generelt, for eksempel sykdom i nær familie.

### 2.2 Musikkterapi

Musikkterapi er en form for terapi der musikk inngår som en del av behandlingen for blant annet ulike psykiske tilstander. Musikk tas med inn som en behandlingsform, og kan brukes parallelt med blant annet vanlig verbal behandling. Musikkterapi blir ofte brukt ved behandling av traumer og Orth (2005) skriver at «In the past 20 years music therapy has been used extensively for trauma treatment» (s. 1).

Musikk er en kunstform som ofte kan forbindes med, og utøves av, trente musikere. Men ikke alle som bruker musikk er profesjonelle. I mange andre deler av verden og i mange andre kulturer er musikk en større del av hverdagen og også et viktig virkemiddel med tanke på å uttrykke seg. Dette er noe nesten alle mennsker i hele verden, i private omgivelser, benytter seg av. Jaap Orth sin artikkel «Music Therapy with traumatized Refugees in a Clinical setting» (2005) baserer seg på akkurat dette. Orth (2005) sier at:

... I found that African refugees sing, dance and improvise considerably easier than refugees from western cultures. In Mid-African countries music seems to be an integral part of life and it is more important as an expression of emotions and feelings than as an artistic form. (s. 4)

Han snakker om flyktninger fra rundt om i verden, noen svært traumatiserte, og deres bruk av musikk for å bearbeide vonde opplevelser. Også barn benytter seg av musikk i hverdagen, og Jon-Roar Bjørkvold sier i sin doktorgradsavhandling at «For barna er sangen en livsform, en måte å tilegne seg virkeligheten på, stadig ny, stadig tidsmessig» (Bjørkvold, 1985 s. 212). Barn bruker musikk i alle aspektene av livet sitt. De bruker musikk for å løse problemer, for å løsne opp i spenninger, for å formidle og for å vekke følelser (Bjørkvold, 1985). Det er også viktig at man som formidler av musikk kan fange opp signaler som barna gir, og gjennom dette øke sin kunnskap og forståelse av det enkelte barn. «I enhver pedagogisk situasjon er det grunnleggende nødvendig at formidleren, læreren og oppdrageren, kan overskue mest mulig av den virkning det formidlede stoff har på dem som mottar det» (Bjørkvold, 1985, s. 209), og gjennom dette aktivt bruke det videre på en måte som gangner mottakerene, altså barna.

Improvisasjon kan være en utfordring for mange, og på grunnlag av dette har Orth utviklet instrumenter som gjør det enklere, ved at ikke noe de spiller blir 'feil'. Disse instrumentene gjør det mulig å improvisere over en pentaton skala og spille i kvarter. I musikkterapi er fokuset på å bearbeide pasientens situasjon gjennom et ikke-verbalt uttrykk av følelser (Orth, 2005). Musikken kan gjøre det lettere for pasientene å uttrykke følelser som det ellers ville vært vanskelig å sette ord på. Ut fra egen erfaring vet jeg at musikkterapeuter på barneavdelinger på de store sykehusene involverer barna både med sang og med instrumenter, slik at de blir utøvere og ikke bare mottakere av musikk.

Even Ruud sin definisjon av musikkterapi sier at «Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter» (Ruud, 1990, s. 24). Ved å avdekke nye måter å håndtere ting på, avdekker vi en mulighet til å håndtere og ikke minst påvirke våre egne liv. På nettsidene til musikkterapi.no står det at «Musikk kan for eksempel skape nye muligheter for kommunikasjon og personlig uttrykk og for å arbeide med sosiale problemstillinger. Som fagfelt kan musikkterapien forstås som studiet av sammenhenger mellom musikk og helse» (Norsk forening for musikkterapi, s.a.). Musikkterapi brukes blant annet også ofte som støttende terapi, ved siden av medisiner, på barneavdelinger på norske sykehus (Oslo Universitetssykehus, 2017).

---

## 2.3 Musikk og indentitet

Det er en ikke uvanlig oppfatning at musikk er med på ikke bare å definere, men også å skape hvem du er som person. Dette er et tema som tas opp i boken «Musikk og Identitet» (2013) av Even Ruud. Han skriver at «Vi bruker nemlig musikk til å fortelle om verdenen hvor vi hører hjemme i et landskap av utdanning, kjønn, etnisitet, lovlydighet og grad av tilpasning til samfunnet ...» (Ruud, 2013, s. 140).

Ruud (2013) påpeker at musikk er en viktig identitetsmakør, og at det handler om å være ulik alle andre. Musikk er «...et middel til å skape grenser overfor andre, til å stenge noe ute og avgrense sin identitet» (s. 30). Ved hjelp av den musikken vi velger å identifisere oss med, viser vi verden ulike sider av oss selv. Dette er viktigere når man er ung enn når man blir eldre, da spiller det ikke en så stor rolle hva andre mener om musikksmaken en har, fordi man da er tryggere på sin egen identitet.

I stedet for å se på musikk som et uttrykk for, eller en refleks av psykologi eller sosial struktur, kunne vi betrakte musikk som et middel til å produsere virkeligheter, sosiale rom, tilhørigheter, grenser mellom oss og «de andre», kort sagt «identiteter». (Ruud, 2008, s. 3)

Han snakker også om de fire identitetskategoriene som han mener vi har; Personlig rom, Sosialt rom, Tid og sted, og Transpersonlig rom. Av disse rommene er det i det personlige rommet vi knytter musikken sammen med blant annet følelser, og dette rommet er viktig når det kommer til identitetsdannelse. Ruud (2013) sier at om man fra tidlige år aksepteres av de rundt seg og føler trygghet og tillit, og ser identiteten i lys av dette «... kan vi se sangen og situasjonen rundt som en spire til en gryende omsorgsfølelse» (s. 95). I det personlige rommet finnes det også et indre rom. Dette rommet inne i oss selv, i vår indre kjerne, forklarer Ruud (2013) som «selvets forhold til seg selv, følelsen av å bære på et indre rom som andre ikke har tilgang til, et rom som vi kan fylle med egne opplevelser» (s. 118).

Vi bygger opp identiteten vår gjennom hele livet, blant annet igjennom et minnearbeid vi foretar oss. Minnearbeidet og identitetskonstruksjonen går ifølge Ruud ut på at “... mine opplevelser og erfaringer danner råstoffet, og ... språket leverer metaforer til å skape forståelse og sammenheng i livet” (Ruud, 2008, s. 6). Identiteten vår forandrer seg etterhvert, og med det så forandrer både musikksmaken, og ikke minst musikkbruken seg også.

## 2.4 Music in everyday life

I boken «Music in everyday life» (2000) av Tia DeNora skriver hun om hvordan mennesker bruker musikk i hverdagen. Både for å forsterke og dempe øyeblikk og følelser, både for å dele glede og for å gjemme og glemme sorger. Hun legger vekt på betydningen av musikkens funksjoner i hverdagen, heller enn de kvalitetene som musikken innehar. Hun snakker også om musikk som stemningsskapende element, og noe mennesker aktivt bruker både alene, og sammen med andre. Blant annet forteller hun om flere av sine informanter at «...[they] exhibited considerable awareness about the music they ‘needed’ to hear in different situations and at different times» (DeNora, 2000, s. 49).

Når det gjelder musikk og følelser hevder DeNora (2000) at «Music can be used to ‘get out of moods’ – bad moods in particular, but also to ‘de-stress’ or wind down» (s. 56). Her forklarer hun om hvordan musikk kan brukes som et middel for å endre humøret. Vi som mennesker er klar over hvordan vi kan manipulere vårt eget humør, til en viss grad, ved hjelp av å lytte til musikk. Hvis man for eksempel er sint, kan det hjelpe å spille rockemusikk høyt, og la følelsene få utløp gjennom musikken: «... ‘the act is parallel to – perhaps – punching a pillow or something. Because it really makes me feel that I’m taking the anger away. I don’t know how that happens but it really works», sier en av DeNoras (2000, s. 56) informanter. Hun vektlegger at musikken blir et alternativ for å få ut sinnet hun har. Det blir også påpekt i DeNoras bok at noen typer musikk blir ‘feil’ i visse situasjoner, og kan trigge mer enn det roer ned. Om man er sint – blir man sintere. Dette er også en tydelig indikator på at mennesker er veldig bevisste i sin bruk av musikk, og at den fungerer som «... a backdrop or soundtrack for their private lives» (DeNora, 2000, s. 129) i tillegg til at den brukes i sosiale sammenhenger.

Musikken man lytter til kan også gi innsikt og tillate en til å se seg selv. «Music is a ‘mirror’ that allows one to ‘see one’s self», skriver DeNora (2000, s. 70). Den blir dermed også en svært viktig del av det identitetsarbeidet vi som mennesker gjør hver eneste dag. Ut fra hvilken versjon av oss selv vi er, trenger vi ulike typer musikk - musikk som føles riktig der og da.

---

## 3. Metode

Metode er kort forklart hvordan man samler inn empiriske data til en studie. Det finnes mange ulike metoder for å samle inn data, og den metoden jeg valgte å benytte meg av ligger innunder begrepet kvalitativ metode. Denne oppgavens datamateriale er samlet inn ved hjelp av semistrukturerte intervjuer med 3 ulike informanter. Dette vil jeg skrive litt mer om i denne delen. Jeg vil også skrive litt om valg av informanter, og utfordringer knyttet til metoden jeg benyttet meg av.

### 3.1 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode skiller seg fra kvantitativ metode på den måten at den innehar et fokus på å få innsikt i menneskers indre liv og tanker, mens kvantitativ metode baserer seg på objektive målinger, tall og statistikk. I kvantitative forskningsprosjekter bruker man spesifikke variabler for å kategorisere feltet, mens i kvalitative forskningsprosjekter tar man ofte i bruk skriftlig materiale, eventuelt intervjuer og observasjon (Befring, 2015). Når man utfører et forskningsprosjekt ved hjelp av kvalitativ metode vil dette ha «forankring i fenomenologiske og hermeneutiske fagtradisjoner» (Befring, 2015, s. 109). Fenomenologi går ut på hvordan mennesket, med alle dets livserfaringer og tidligere opplevelser, forstår seg selv. Hermeneutikk handler om fortolkning av data, for eksempel ulike typer tekster. Dette går ut på å finne mening, basert på egne erfaringer og tidligere forståelse. En såkalt forut-forståelse som «... forkortes gjerne til *forforståelse* og kan omfatte både faglig relevant innsikt og fordommer» (Befring, 2015, s. 111).

### 3.2 Intervju

I følge Brinkmann og Tanggaard (2015) har intervju blitt en av de viktigste metodene for innsamling av empiriske data. Det er «... en av de viktigste og mest effektive måter som vi kan forstå medmenneskene våre på» (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 18). Gjennom et intervju får man innsikt i andre menneskers verden og opplevelser, sett igjennom deres øyne.

I Brinkmann & Tanggaard (2015) er det nevnt tre ulike typer strukturerte intervjuer. Disse er det løst strukturerte intervjuet, det stramt strukturerte intervjuet og det semistrukturerte

intervjuet. Av disse tre faller intervjumetoden i denne oppgaven nærmest det semistrukturerte intervjuet.

Måten det semistrukturerte intervjuet ble utført på var ved en samtale, hvor informanten fikk snakke relativt fritt og samtalen gikk flytende. Intervjuguiden inneholder kun veiledende spørsmål til intervjueren i stikkordsform, på grunn av at det da blir enklere å føre en sammenhengende og naturlig samtale med informanten. Spørsmålene var utformet på en slik måte at de gav korte og konkrete svar, men også åpnet for videre samtale og refleksjon av informanten (se vedlegg 1 for intervjuguide).

Intervjuene foregikk i enerom, dette blant annet for å lage en så trygg atmosfære som mulig for informantene. Informantene ble opplyst om sine rettigheter før intervjuenes oppstart, deriblant retten til å trekke seg uten å måtte oppgi grunner for dette. De skulle ikke være i tvil om at det de fortalte var anonymt, og at taushetsplikten gjaldt. Dette kan ha ført til enda ærligere svar enn man ellers ville fått. Muntlig samtykke ble gitt av informantene før vi satte i gang med spørsmålene. Siden intervjuene var anonyme, ble det brukt koder for å skille informantene fra hverandre selv i mine notater, slik at det ikke var noen muligheter for at personalia skulle kunne komme på avveie.

### **3.2.1 Valg av informanter**

Kriteriene for disse informantene var at de skulle ha opplevd en traumatisk opplevelse i barneår, selv om informantens alder ved opplevelsens oppstart ikke ble lagt vekt på. Det viktige var kun at det skjedde ved et annet stadium i livet enn de befant seg på ved intervjuenes tidspunkt. De tre som ble intervjuet var alle over 20 år, og i varierende grad 'ferdig' med sine traumatiske opplevelser. Det ble heller ikke stilt noen krav til hvor alvorlige informantens traumer hadde vært, her ble det kun lagt til grunn informantens personlige opplevelse av å ha vært gjennom et traume. Noen av spørsmålene under intervjuet ble imidlertid rettet mot nettopp dette (jf. Vedlegg 1).

Da prosessen med å finne informanter først ble startet opp var tanken å intervju barn som aktivt brukte musikk for å takle hverdagen. Dette ble gått bort ifra, særlig fordi jeg ikke ville påføre de eventuelle barna flere psykiske påkjenninger enn de allerede gikk igjennom. Ved å intervju litt eldre ungdommer til unge voksne, ble også et fritt og informert samtykke lettere

å ordne. De som ble intervjuet var alle over 18 år, og trengte ikke samtykke fra foreldre slik som yngre barn hadde trengt. De var også bedre rustet til å forstå hva de sa seg villige til, og til å ta en begrunnet og veloverveid beslutning om å bli intervjuet.

### 3.3 utfordringer knyttet til metode

Valget falt på å ikke ta opptak av intervjuene, men heller å ta notater underveis. Det er dermed en del informasjon som kom fram under intervjuene som kan ha gått tapt, men dette ser jeg ikke på som viktig for resultatene siden de relevante svarene ble skrevet ned.

Hadde valget falt på å ta opp intervjuene, hadde stemmebruk og tonefall, samt latter og stillhet blitt dokumentert for eventuell senere analyse og bruk. Siden intervjuene ikke ble tatt opp, ble mye informasjon som kom fram i samtalene med informantene borte allerede der. Ansiktsuttrykk og gester er også noe som går tapt om man ikke tar videoopptak av informanten, siden dette er uhyre vanskelig, for ikke å si umulig å skrive ned.

En annen utfordring var at jeg under intervjuene spesielt måtte se opp for egne tolkninger av det informantene sa. Fordommer og eventuelt tidligere kjennskap til informantene kan lett påvirke intervjueren, jf. den hermeneutiske forforståelsen. Imidlertid har jeg etter beste evne forsøkt å forholde meg objektiv under både intervjuene og i arbeidet med å analysere de empiriske dataene. På grunn av oppgavens relativt begrensede omfang valgte jeg å primært henvende meg til nåværende og tidligere personer innen fagmiljøet for å finne informanter.

## 4. Presentasjon av funn

Alle de tre informantene som ble intervjuet studerer musikk. Her følger en presentasjon av informantene, som jeg har kalt A, B og C for å bevare deres anonymitet. Presentasjonene inkluderer informasjon om og utvalgte direktesitater knyttet til informantenes erfaringer og holdninger til musikk og traumer.

### 4.1 Informant A

Informant A er en kvinne på 22 år, som har sang som sitt hovedinstrument, men som i tillegg også spiller flere ulike instrumenter, deriblant både blås og strengeinstrumenter. Hennes problemer startet da hun var 7 år gammel, og pågår til en viss grad fremdeles. Hun har vært innom helsetjenesten både i form av behandling på BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) og hos psykisk helseteam i kommunen. Når informanten ble spurt om hvor ofte hun brukte musikk svarte hun at det var stort sett hele tiden. Hun beskrev en boble som hun kunne skape ved hjelp av musikk, og som hun kunne gå inn i på eget initiativ – det var et aktivt valg hun tok. Hun sa at hun helst utøvde musikk selv når traumene tok stor plass og hun hadde det vondt og ville ‘unna’ det tunge, men at på grunn av “dritt musikktilbud” så måtte hun også lytte en del til innspillinger av musikk. Dette gjorde hun oftest mens hun gitt tur med svært høy musikk på øret. Hun var alltid alene når hun brukte musikken for å hjelpe seg selv, uansett om det var ved å spille selv eller ved å lytte. Hun fortalte at tidligere brukte hun musikk for å få en slags bekreftelse på det hun følte, mens hun nå heller bruker musikken som en motvekt for sine følelser. Hennes eksempel her var at om hun er redd nå så lytter hun til glad musikk for å endre humøret i en positiv retning heller enn å forstere følelsen hun allerede har. Da hun ble spurt om hvordan musikken hun brukte tidligere påvirker henne i dag svarte hun at hun ikke får tilbake de følelsene hun hadde da, men at hun husker veldig godt både tidligere episoder og sinnssteminger hun hadde.

### 4.2 Informant B

Informant B er en kvinne på 24 år som har blåseinstrument som hovedinstrument. Hun var 5 år gammel da hennes utfordringer startet, og de varte helt fram til hun begynte på videregående skole. Hun gikk til samtaler hos helsesøster på skolen 2 ganger i uka da problemene var som verst. Slik som informant A, sa også informant B at hun brukte musikk når hun var alene. Hun



---

informerte også om at hun brukte musikken stort sett 24 timer i døgnet, både ved å spille selv og ved å lytte. Hun sa at om hun ikke hadde mulighet til å uttrykke det selv så hørte hun på musikk. Hun brukte øving som en form for flukt, og skapte gjennom musikken en boble hvor det var kun hun, instrumentet og notene som fantes. Hun påpekte at det hjalp å bruke musikk fordi det ble en flukt fra alt rundt. Det ble en virkelighetsflukt med fokus på “musikken, deg selv og tankene dine”. Da hun skulle svare på hvordan hennes musikkbruk har forandret seg fra da til nå så sa hun at den ikke egentlig har forandret seg så mye, men at det heller er hun som har forandret seg. Hun sa også at hvis hun hører på musikk som hun aktivt har brukt tidligere får hun tilbake gamle tanker og minner. Denne musikken føles for henne ‘forbudt’, og hun kan ikke høre på den med mindre omstendighetene rundt henne tilsier at hun må.

### 4.3 Informant C

Informant C er en 24 år gammel mann, som har slagverk som sitt hovedinstrument. Han har opplevd traumatiske hendelser nesten helt fra han var nyfødt fram til han fylte 18 år og ble myndig, og da hadde mulighet til å ta kontroll over situasjonen og sitt eget liv på en helt annen måte. Han fortalte at de verste årene var da han var ca 7-8 år gammel, det var i denne perioden de verste traumene oppstod, og han sa selv at enda han egentlig er ferdig med problemene så påvirker de ham enda. Han var innom flere deler av helsevesenet, og det som påvirket mest i negativ retning var i følge ham selv det å være i kontakt med barnevernet. Da han under intervjuet ble spurt om han brukte musikk ofte sa han at han brukte det “veldig, veldig mye”. Han sa at han lyttet en del til musikk på grunn av den umiddelbare nærheten, men at om han fikk velge ville han helst spille selv. Han fortalte at han var så heldig å ha et eget trommerom hvor han kunne sitte og spille. Han sa også at han var alene da han brukte musikken for å bearbeide og takle ting, og at han synes det hjalp svært mye. Han sa at musikk var magisk på den måten at den “åpner en helt ny verden hvor hjernen står i flammer”. Måten denne informanten både brukte, og fortsatt bruker musikk på varierer litt, men han sa at han noen ganger prøvde å forsterke det han følte og påføre seg selv mer smerte igjennom musikken. Dette er noe han fortsatt gjør, men han påpeker at han har blitt mer moden nå, og at sjangeren har endret seg. Han fortalte også at det er noen sanger han den dag i dag ikke orker å høre på, og vil ‘ha vekk’ om de blir spilt av – rett og slett fordi de minner om musikk han brukte tidligere.

## 5. Drøfting

Mine funn viser at mennesker som har opplevd traumer tidligere i livet i stor grad nyttiggjør seg muligheten av å kunne bruke musikk som en type bearbeiding av sin livssituasjon. Jeg vil i denne delen av oppgaven drøfte funn presentert i forrige kapittel i lys av relevant teori, med andre ord den teorien som ble presentert i oppgavens teorikapittel. Resultatene som har kommet frem viser at musikken har mange ulike funksjoner selv i en behandlingssituasjon, dette vil jeg komme nærmere inn på senere.

### 5.1 Likhetstrekk

Alle de tre informantene som ble intervjuet hadde en del likhetstrekk i sine svar, samtidig som de også hadde noen viktige forskjeller. Det de imidlertid alle tre var enige om var at det hjalp dem mer å faktisk spille på et instrument selv når de var inne i en vond periode, enn å lytte til innspillinger av de samme sangene. Dette stemmer overens med hva Bjørkvold forteller om musikkens terapeutiske rolle, og dens egenskap til å løse konflikter og gi utløp for spenninger (Bjørkvold, 1985). Informant C sa at han var i stand til å “slette tankene med lyd”, og dermed hjelpe seg selv ut av en vond situasjon. Det han snakket om her var at han ved å blokkere ute det han følte i øyeblikket kunne dempe sinnet og frustrasjonen han følte der og da. I DeNora (2000) står det at “... music’s role as a virtual medium of self-expression, of letting off steam (‘venting’) is key” (s. 57) noe som tydelig støtter under det informanten sier.

Både informant A og B snakket om en beskyttende boble de kunne ‘lage’ ved hjelp av enten instrumentene sine, eller innspillinger av musikk, når tankene og følelsene ble for mye å takle. De snakker begge om å “flykte” og om å “slippe det rundt”. Dette er noe vi ser mer og mer at mennesker bruker som en strategi i dagens samfunn. “... at mennesker utnytter den nye digitale og bærbare teknologien til å regulere sine følelser og energier i hverdagen” (Skånland, 2012, gjengitt i Ruud, 2013, s. 273). Særlig informant A brukte innspilt musikk for å håndtere følelsene sine. Hun gikk ofte turer i skog og mark med svært høy musikk på ørene, og fikk ved hjelp av dette “roet seg ned”. Hun påpekte at grunnen til at hun gjorde det på denne måten var at hun ikke hadde noe musikktilbud i nærheten hvor hun fysisk kunne spille musikk på en tilfredsstillende måte. Også informant C brukte innspilt musikk på grunn av den umiddelbare nærheten den hadde. Det var lett å bare ta opp et par ørepropper og lytte til musikk når livet ble for mye. Sagt på en annen måte “... rather than just going and hitting someone or doing

---

something like kicking the door.’ Music gives respondents a medium in which to work through moods” (DeNora, 2000, s. 56). Gjennom musikken får man et verktøy til å håndtere følelsene sine, dette var noe samtlige av mine informanter benyttet seg av, og bekreftet at hadde en positiv effekt.

## 5.2 Ulikheter

Informant A brukte i hovedsak musikken for å roe seg ned når hun hadde det vondt. Hun brukte musikken som en bekreftelse på at det hun følte var “berettiget”, og i tillegg som en måte å kontrollere følelsene sine på. Dette er en vanlig måte å bruke musikk som et verktøy på, i følge DeNora (2000) kan musikken også virke som en katalysator for følelsene, “... self-administered music was a catalyst, a device that enabled Lucy to move from one set of feelings to another over a relatively short time span” (DeNora, 2000, s. 16). Informant B og C brukte også musikken blant annet på denne måten. I tillegg brukte særlig informant C musikken som en måte å “prøve å skade seg selv” på. Han ville virkelig oppleve og føle på de vonde tingene, for så å bearbeide dem senere. Dette er noe han sa han fremdeles gjør til en viss grad – forsterker følelsen først, for så å dempe den etterpå.

Informant B brukte også musikk på denne måten, ihvertfall til en viss grad. Hun brukte musikken som et speil, og ville at den skulle gjenspeile hennes humør.

[she]... describes how she uses music to induce and heighten a sad emotional state, in a way that is akin to ‘looking at yourself in a mirror being sad’, so as recursively to work herself up into an emotional state that reaches a plateau and then subsides. (DeNora, 2000, s. 57)

Hun ønsket også å kunne “rase fra seg” gjennom musikken, og ved hjelp av dette kunne få bort det enorme “energinivået” som hadde bygget seg opp. Etter dette ville hun bruke musikk, dog i en annen sjanger og steming, til å “flykte” fra sine egne følelser.

## 5.3 Før og etter

For å få et tydeligere bilde av om musikken hjalp informantene jeg intervjuet så spurte jeg dem om å gradere hvordan de følte seg før, under og etter de hadde aktivt brukt musikk for å endre følelsene sine (spørsmål 8, 9 og 10 i vedlegg 1). Graderingen foregikk ved hjelp av en skala fra 1 til 10, hvor de skulle rangere styrkegraden på de vonde følelsene og plagene. Her stod 10 for den absolutt verste tilstanden de kunne være i, mens 1 var så bra som det kunne

bli. De fikk beskjed om å svare de tallene som representerte styrkegraden av problemene som oftest oppstod. Også på dette punktet var det en betydelig variasjon i informantenes svar. Informant A valgte å svare på disse spørsmålene to ganger – en gang med utgangspunkt i hvordan hun hadde det før, og en gang etter at hun var “borte fra plagene”. Hun fortalte at da hun var midt oppe i traumene slet hun med depresjoner. Dette sa hun gjorde slik at hun ikke følte store forskjeller uansett, og graderte alle tre spørsmålene til null. Hun la til at selv om hun “ikke følte så mye så ble musikken en bekreftelse tilbake”. Hun sa at slik hun har det i dag bruker hun en del mer energi på å faktisk bearbeide ting ved hjelp av musikk. Hun fortalte at før hun lytter til eller spiller musikk kan plagene være så høyt på skalaen som 8. Mens hun lytter eller spiller opplever hun at roen kommer inn over henne, og hun synker litt lenger ned på skalaen, til rundt 4-5. Når hun fikk spørsmålet om hvordan hun som oftest følte seg etter en slik prosess var svaret rundt 3-4. Det er disse tallene jeg vil bruke videre i denne oppgaven. I hennes tilfelle kan vi se at hun selv føler en positiv effekt av måten hun bruker musikken på for å bearbeide traumene. Austin (2002) bekrefter at “Singing can enable the traumatized client to reconnect with his or her essential nature by providing access to, and an outlet for, intense feelings” (Austin, 2002, s. 235, gjengitt i Orth, 2005, s. 3).

Også informant C slet litt med å sette tall på følelsene han hadde ved en slik hendelse. Han forklarte at før han brukte musikk som en forsterker og et utløp for følelsene sine så var de svært intense – så intense at han på skalaen plasserte dem på 10. Når han snakket om hvordan han brukte musikken for å jobbe seg igjennom ting var han svært beskrivende, uten å komme med noe konkret tall på skalaen til å begynne med. Han forsøkte lenge å finne det tallet han mente passet best og var mest beskrivende for slik han følte det, men innså etterhvert at det ikke var mulig å svare med noe så konkret som et tall. Han fastslo at han i løpet av en slik bearbeidelsesprosess var innom hele spekteret av følelser og sinnstillstander. Han kunne både føle seg utrolig lett og glad, og forferdelig sint og aggressiv i løpet av en enkelt spilleøkt. Musikken kan røre ved det innerste i oss, og «Et interessant aspekt ved denne type opplevelser er nettopp hvordan musikk «treffer» oss så sterkt at vi kan føle at den berører «kjernen» i oss selv» (Ruud, 2013, s. 36). Selv om det Ruud snakker om her i hovedsak er rettet mot et møte med en lydopplevelse, og det å lytte (Ruud, 2013), så kan dette også overføres til opplevelsen av å spille selv. Det er mange følelser i sving når man jobber aktivt med musikk, og musikken i seg selv kan virke både fremmende og hemmende for disse følelsene.

Informant B sa at før hun begynte med en bearbeidelsesprosess lå som oftest følelsene hennes rundt 9 eller 10 på skalaen. Hun fortalte også at noen ganger når hun lyttet til musikk, kunne

---

musikken trigge henne og hente fram vonde tanker. Dette kunne for eksempel skje om hun i utgangspunktet var i ganske dårlig humør, og en glad sang ble spilt av. Da følte hun slik som en av DeNora (2000) sine informanter at det ble feil. “I just feel irritated more when I listen to it when I am in the wrong mood” (DeNora, 2000, s. 57). Informant B sa også at det ikke bare følte feil, men også falskt, noe som forverret hennes psykiske situasjon der og da. Hun fortalte at når hun aktivt bearbeidet følelser ved hjelp av musikk ble det gjort på en slik måte at hun holdt seg på rundt 9 og 10 på skalaen. Dette var gjerne hvis hun forsøkte å gjenspeile humøret sitt. Da hun ble spurt om hva slags musikk hun brukte når hun jobbet seg gjennom ting var svarene ganske spredt. Hun fortalte at hun kunne bruke alt fra “kirkemusikk i barokken til svensk hardmetall” – eller med andre ord “hele spekteret” av musikk sjangre. Hun valgte musikk som matchet hennes behov der og da, og når hennes behov endret seg så byttet hun simpelthen type musikk som hun bearbeidet sin tilstand med og gjennom. Hun kunne også bytte på å utøve musikk selv, og å lytte til innspilt musikk. Om man utøver musikk selv, og da særlig om man improviserer kan man uttrykke seg mer fritt og direkte. Orth (2005) påpeker at “Norms and perfectionism can be relaxed or ignored and a “mistake” does not impede the self-awareness, but can be used as a spontaneous occurrence and offer new possibilities” (s. 9). Som Orth påpeker her kan en “feil” bli til en helt ny mulighet og den kan hjelpe til med å finne veien videre i spilleøkten, og dermed også hjelpe utøveren videre i bearbeidelsesprosessen.

Informant B og C sine svar skiller seg noe fra informant A sine svar når spørsmålet var om hvor på skalaen de lå etter en spille- eller lytteøkt. Det alle tre informantene gjorde her var at de sammenlignet hvordan de hadde følt seg før de hadde satt seg ned og enten utøvd eller lyttet til musikk, og hvordan de følte seg etterpå. Informant A, som startet på trinn 8 på skalaen, svarte at hun etter en slik økt, når hun var “borte fra plagene”, nok som regel var rundt 3 eller 4 på skalaen. Derimot svarte både informant B og C at de lå rundt trinn 6, begge disse startet rundt trinn 10. Informant B la til at hun etter slik økt følte seg mye roligere, og opplevde at hun klarte å slappe av igjen. Begge disse to hadde dermed i løpet av en spille- eller lytteøkt klart å senke intensiteten på følelsene fra rundt 10 på skalaen hele 4 trinn ned, til 6. Informant A hadde også i løpet av en bearbeidingsøkt vanligvis sunket 4 eller 5 trinn på skalaen. Hun startet som regel rundt 8 før hun tok i bruk musikk, og når hun hadde jobbet en stund og fått roet seg ned igjen lå hun omtrent på trinn 3 eller 4 på skalaen.

Bjørkvold (1985) forteller om en gutt i VEST-barnehagen som ofte ble ertet av de andre barna. Han gikk og trallet og sang hele dagen, “... sangen hjalp ham. Den gav åpning for oppdemmede følelser av gråt og maktesløshet. Den var med på å gi ham roen tilbake”

(Bjørkvold, 1985, s. 201). Det samme ser vi tydelig at musikken gjør her. Musikken hjelper informantene med å gjenvinne kontroll over, og dempe egne følelser. Gjennom musikken klarer de å slippe taket i en del ting som de ellers ville hatt vanskeligheter med. De stenger ute resten av verden, og gir musikken full kontroll for et øyeblikk. Informantene forteller at de skaper sitt eget univers - en boble – hvor musikken står i fokus. Særlig informant C snakket om hvordan han kunne “slette tankene med lyd”. Han fortalte at når han satt og spilte så var det ikke noe annet enn musikken og han selv som eksisterte. Informant B sa at hun fremdeles hørte tankene sine mens hun spilte, men at de ble ufarliggjort og lettere kunne bearbeides, uten at det følte farlig og overveldende.

Selv om informante satte følelsene sine på ulike trinn av skalaen før bearbeidelsesprosessen startet, og også etter – så hadde alle tre informantene senket intensiteten på følelsene sine med rundt 4 trinn. Dette viser tydelig at det å bruke musikk som en type terapi hadde god innvirkning på mine tre informanter. De merket positive virkninger av det, og sa at musikken hadde hjulpet dem mye med å jobbe seg igjennom vanskelige perioder.

---

## 6. Oppsummering og avslutning

I drøftingskapittelet har mine funn blitt satt opp mot teorien jeg la til grunn for oppgaven. De tre intervjuene denne oppgaven tok utgangspunkt i er drøftet, og støttet opp av de teoretiske perspektivene som ble presentert tidligere. Jeg har gjennom denne oppgaven ønsket å avdekke hvordan barn og unge bruker musikk for å bearbeide vonde og traumatiske hendelser, og hvordan dette kan nyttiggjøres i en undervisningssituasjon. Restulatet av min forskning viser at barn faktisk bruker musikk både i traumatiske situasjoner, og i etterkant for å bearbeide disse. Måten barna bruker musikken på varierer en del, men det som synes å ha best terapeutisk virkning er det å utøve musikk selv. Gjennom dette kan barna skape sin egen verden der de føler de kan kontrollere sin egen situasjon, og skape en viss grad av trygghet og ro.

En naturlig fortsettelse av forskningen jeg har gjort vil være å ta for seg et større antall informanter, som i tidligere år har slitt med traumer, for så å sammenlikne flere tilfeller av denne typen musikkbruk. Dette kan også utvides til å omhandle grupper og samspill. En slik tilnærming vil muligens kunne bidra til å øke bevisstheten på musikkens terapeutiske funksjon i en undervisningssituasjon, og utforde måten vi bruker musikk på i skolen i dag, både i kulturskolen som er mitt pedagogiske utgangspunkt, og i musikkundervisning i skolen generelt.

Jeg ønsker til slutt å samle denne oppgaven rundt viktigheten av musikk. Bjørkvold (1985) sier at "Ofte er det sangens poeng å intensivere et følelsesinnhold, i situasjoner der ord alene ikke strekker til" (s. 201). Her ser vi at musikk kan snakke når ordene blir for små. Ved å omfavne dette, og bringe det inn i musikktime, kan vi som musikk lærere hjelpe barna med ting de ellers kanskje sliter med å håndtere på egenhånd. Vi kan vise dem en verden av musikk, hvor det er en overflod av sanger som kan hjelpe barnet med å bearbeide vonde følelser og traumer. Vi har muligheten til å vise elevene våre musikken som et verktøy for livet, til bruk i hverdagen.

## Litteraturliste

Befring, Edvard. (2015). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap*. Oslo: Cappelen Damm.

Bjørkvold, Jon-Roar. (1985). *Den spontane barnesangen – vårt musikalske morsmål*. Oslo: Cappelen.

Brinkmann, Svend. & Tanggaard, Lene. (Red.). (2015). *Kvalitative Metoder*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

DeNora, Tia. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

Norsk forening for musikkterapi. (s.a.). *Hva er musikkterapi*. Hentet fra <http://www.musikkterapi.no/hva-er-musikkterapi>

Orth, Jaap. (2005). *Music Therapy with Traumatized Refugees in a Clinical Setting*. Voices: A World Forum for Music Therapy. Hentet 13. mai 2017 fra <https://voices.no/index.php/voices/article/view/227/171>

Oslo Universitetssykehus. (2017). *Fritidsaktiviteter*. Hentet 27. mai 2017 fra <https://oslo-universitetssykehus.no/om-oss/ungdom-pa-sykehus/under-behandling/fritidsaktiviteter>

Raundalen, Magne. og Schultz, Jon-Håkon. (2006). *Krisepedagogikk: hjelp til barn og ungdom i krise*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ruud, Even. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Oslo: Solum Forlag.

Ruud, Even. (2008). Musikk og identitet. *GRUS*. Hentet fra <http://www.hf.uio.no/imv/personer/vit/evenru/even.artikler/GRUS-identitet.pdf>

Ruud, Even. (2013). *Musikk og identitet* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.



## Vedlegg

### 6.1 Vedlegg 1

Intervjuguide:

1. Hvor gammel er du? Hvor gammel var du?
2. Varighet? Pågående?
3. Alvorlighetsgrad? (Helsevesenet eller ikke?)
4. Hvor ofte brukte du musikk?
5. Hvordan brukte du musikk? Spilte selv? Hørte på?
6. Alene eller sammen med noen?
7. Hva slags musikk brukte du?
8. Hvordan følte du deg før? 1-10
9. Under? 1-10
10. Etter? 1-10
11. Hjalp det? Effekt?
12. Bruker du det enda? Hvordan har det eventuelt forandret seg?
13. Hvordan påvirker denne musikken deg i dag?