

Kurs: FA 1015 Själständigt arbete 15 hp

2016

Magisterexamen i musikpedagogik med inriktning musikterapi

Institutionen för Pedagogik och Samhälle

---

Handledare: Anci Sandell

Annika Olsson Ennart

# **Sången tar inte slut när den är färdig, den lever vidare...**

Songwriting i musikterapi





## Abstrakt

Olsson Ennart, Annika: *Sången tar inte slut när den är färdig, den lever vidare..*  
Songwriting i musikterapi. Denna magisteruppsats omfattar 15 hp inom ramen för  
Magisterprogrammet i musikpedagogik med inriktning musikterapi vid Kungliga  
Musikhögskolan i Stockholm.

Uppsatsen har uppkommit ur en nyfikenhet och ett personligt intresse kring att hitta olika metoder i songwriting för olika målgrupper inom musikterapi. Syftet med studien var att, utifrån en litteraturstudie och intervjustudie, sammanställa information kring olika metoder i songwriting för olika målgrupper, hur man som musikterapeut kan arbeta med songwriting och vad resultatet kan bli. I uppsatsen presenteras en genomgång av relevant litteratur och tidigare forskning inom området songwriting. Utifrån ett hermeneutiskt perspektiv har intervjuvaren tolkats och transkriberats, och litteraturen har sammanfattats till de viktigaste och relevanta angående ämnet. Frågeställningarna har handlat om hur olika metoder kan se ut och vilka fördelar och nackdelar det finns med metoderna, både för klinikerna och klienterna. Frågor kring verktyg, tekniker, teoretiska kunskaper och överväganden kring olika sjukdomar och funktionsnedsättningar, tas också upp i studien. Sökord: musik och hälsa, musikterapi, songwriting

## Abstract

Ennart Olsson, Annika: *The song does not end when it is finished, it lives on ..*  
Songwriting in music therapy. This master thesis covers 15 credits in the  
framework of the Master Program in Music Education with specialization music  
therapy at the Royal College of Music in Stockholm.

The study arose out of a curiosity and a personal interest in finding different methods of songwriting for various target groups in music therapy. The aim of the study was that, based on a literature review and interview, compile information about the different methods of songwriting for different audiences, how as a music therapist can work with songwriting and what the outcome might be. The study presents a review of relevant literature and previous research in the field of songwriting. From a hermeneutic perspective, the interview responses interpreted and transcribed, and literature have summarized the most important and relevant on the subject. The questions have focused on how different methods might look like and what advantages and disadvantages there are to the methods, both for clinicians and clients. Questions about the tools, techniques, theoretical knowledge and reflection on the different diseases and disabilities, are also included in the study.

Keyword: music and health, music therapy, songwriting

# Förord

Tack Anci Sandell för god handledning.

Tack Karin Renberg, Mikael Ramel och Martin Svensson, för intervjuerna.

Tack också till Ronnie Gardiner och Marcus Alexander för inspirerande och givande samtal i ämnet.

Och stort tack till Ingrid Hammarlund och Margareta Wärja, mycket inspirerande och engagerade lärare på Musikterapiutbildningen på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Ni har fått mig att vilja gå in i denna spännande värld.

# Innehållsförteckning

<b>Abstrakt .....</b>	<b>II</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>II</b>
<b>Förord .....</b>	<b>III</b>
<b>1 Inledning .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Bakgrund och centrala begrepp .....</b>	<b>2</b>
2.1 Musikterapi.....	2
Olika begrepp i samband med musikterapi .....	3
Internationella musikterapi metoder .....	3
Musikterapeutiska områden.....	4
2.2 Songwriting .....	4
Sångens roll och värde, kort historik: .....	4
Definition av songwriting .....	5
Den terapeutiska funktionen av songwriting .....	6
Utforskande genom sång .....	6
Songwriting som en metod i musikterapi .....	7
Songwriting med klienter från olika kulturer .....	8
Olika metoder i songwriting .....	8
2.3 Improvisation .....	9
<b>3 Syfte.....</b>	<b>10</b>
<b>4 Forskningsfrågor .....</b>	<b>11</b>
<b>5 Litteratur och tidigare forskning .....</b>	<b>11</b>
<b>6 Teori och Metod.....</b>	<b>19</b>
6.1 Etik .....	20

6.2 Olika målgrupper där man arbetar med songwriting .....	21
6.2.1 Songwriting med barn inom onkologi .....	21
6.2.2 Songwriting inom onkologi och palliativ vård för vuxna.....	23
6.2.3 Psykisk ohälsa.....	26
6.2.4 Tonåringar med psykisk ohälsa .....	32
6.2.5 Songwriting med barn och vuxna med förvärvad hjärnskada (TBI).....	32
6.2.6 Ytterligare songwriting-metoder för varierade målgrupper .....	34
6.2.7 Onkologisk och palliativ vård.....	35
6.2.8 Intervjuer med verksamma musikerapeuter inom songwriting.....	38
<b>7 Resultat .....</b>	<b>42</b>
<b>8 Diskussion .....</b>	<b>42</b>
<b>9 Slutord .....</b>	<b>43</b>
<b>10 Framtida forskning.....</b>	<b>44</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>45</b>





# 1 Inledning

Jag har arbetat som musiklärare i cirka 20 år och under dessa år mött barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar. Dessa barn och ungdomar har ibland inte kunnat tillgodogöra sig musikundervisningen. Ibland har tidsbrist och stora grupper gjort att jag hamnat i dilemmat att inte räkna till för alla elever och det har inkluderat otillräcklighet även för de elever som velat ha mer avancerad musikundervisning. I arbetet som musiklärare har jag ibland skapat sånger för- och tillsammans med elever. I början av min musiklärarbana använde jag metoder jag själv skapat. Dessa metoder hade jag använt mig av som låtskrivare privat också. Att använda sångskapande var både ett kreativt och teoretiskt utvecklande för eleverna. ”Metoden” kunde starta utifrån ett gemensamt tema eller något som var och en ville uttrycka eller förmedla. Det kunde ske individuellt eller i små grupper. När sången var färdig fick de spela/sjunga upp den inför de andra i gruppen om de ville, men det var också frivilligt. Lärdomen under dessa processer var att jag själv hade behov av att hitta flera modeller för att skapa sånger med elever. Framförallt med de elever som hade särskilda behov, som inte hade lätt för att uttrycka sig verbalt eller elever som av olika anledningar hade svårt att ta till sig undervisningen. Insikten resulterade i att jag ville utforska ämnet musikterapi och lära mig mer om hur man kan använda sångskapande på ett mer terapeutiskt sätt.

Jag valde att utbilda mig till musikterapeut på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm för att söka mer kunskap i ämnet och använda musiken som ett verktyg på ett terapeutiskt sätt.

Under senare år har jag inspirerats av metoder som Eva Hillered nämner i boken Lathund för Låtskrivare (2009). Metoderna är användbara både för att eleverna ska kunna skapa sånger individuellt men också i grupp. Dock har jag upplevt stort behov att tillhandahålla fler metoder och fler verktyg i att skapa sånger tillsammans med olika målgrupper i undervisningen och i musikterapi, därav denna undersökning i ämnet. Målet är att framöver kunna använda dessa metoder i musikterapi.

I denna uppsats har jag valt benämningen ”songwriting”, eftersom det är ett mer internationellt bekant ord för sångskapande och uttryckande vad gäller sång i kombination med ett ackompanjemang.

Parallellt med arbetet som musiklärare har jag arbetat både som musiker och låtskrivare. Improvisation är ett viktigt moment jag föredrar i musicerandet. Det har varit en inspirerande uppgift för mig, att skriva en magisteruppsats om att utforska olika metoder, hitta verktyg och modeller för att skapa sånger tillsammans med klienter i musikterapi.

## 2 Bakgrund och centrala begrepp

### 2.1 Musikterapi

World Federation of Music Therapy (WFMT) definierar musikterapi på följande sätt:

Musikterapi är yrkesmässig användning av musik och dess element som en intervention i medicinska, pedagogiska, och vardagliga miljöer med individer, grupper, familjer eller grupper som försöker optimera sin livskvalitet och förbättra sin fysiska, sociala, kommunikativa, känslomässiga, intellektuella och andliga hälsa och sitt välbefinnande. Forskning, praktik, utbildning och klinisk utbildning i musikterapi är baserade på professionella normer enligt kulturella, sociala och politiska sammanhang, (WFMT, 2011)

Definitionen av musikterapi har genomgått en förändring under årens lopp. Både musikterapeuter och teoretiker har bidragit till denna förändring, där nya tolkningar och nya versioner har utvecklat musikterapin. Musikterapi är en evidensbaserad och konstnärlig terapiform och är både ett yrke och ett akademiskt ämne. Det är en etablerad, professionell behandlingsform med ett brett internationellt nätverk beträffande utbildning, forskning och terapeutisk verksamhet. En musikterapeut använder sig av musik och musikaliska element i en process som är avsedd att möjliggöra och främja kommunikation, relaterande och inläring, mobilisering, uttryck och andra relevanta terapeutiska mål. Målet i musikterapin är att ge individer möjligheter att utveckla resurser och/eller återerövra funktioner så att hen kan uppnå bättre intra- och interpersonell integrering och förbättrad livskvalité. Syftet är att tillgodose fysiska, emotionella, mentala, sociala och kognitiva behov. Musikterapi kan ges som förebyggande insatser, rehabilitering eller behandling och bedrivs individuellt eller i grupp (Förbundet för Musikterapi i Sverige [www.musikterapi.se](http://www.musikterapi.se)). Musikterapi bygger på flera olika metoder, både *receptiva* (lyssna på musik) och *expressiva* (spela och sjunga). En av musikterapins största tillgångar är musikens förmåga att symbolisera och förmedla ickeverbala känslor och berättelser, både med musik som terapi eller musik i terapi, som inslag i en verbal terapi. Musikterapi används främst av klienter och patienter som inte har förmåga att använda sig av verbala terapier (barn- och ungdomspsykiatri, specialpedagogik, habilitering, rehabilitering, demensvård). Men också för dem som behöver eller vill arbeta utifrån en mer konstnärligt kreativ form av terapi (inom t.ex. psykiatri och insiktsinriktade terapier). För dem som söker hälsa och välbefinnande kan musikterapi vara en stor tillgång där musik kan aktivera och stimulera förmåga till lek och samspel (FMS hemsida).

Musikterapi är ett brett *kunskapsområde* och tillämpningen kan ha både psykoterapeutisk, pedagogisk och medicinsk inriktning. Musikterapi är framförallt en *process* mellan klient, musik och terapeut. Musikterapin är en kommunikation och samverkan, men har också en intellektuell och emotionell påverkan. Den har också en påverkan för minnesfunktioner, initiativförmåga och motivation. Forskning har visat att musik kan påverka fysiologiska variabler som exempelvis blodtryck, puls, andningsfrekvens, kroppstemperatur och immunförsvar. Därför blir musik ett kraftfullt verktyg för en terapeutisk verksamhet. Musikterapi som behandling förekommer numera inom habilitering och psykiatrisk vård, inom somatisk vård och vid psykosociala behandlingsinstitutioner för olika målgrupper.

Utbildade musikterapeuter är verksamma inom skola och elevvård, somatisk och psykiatrisk sjukvård, geriatrik, habilitering, rehabilitering, socialt arbete och förebyggande hälsovård. Musikterapi innebär målinriktade insatser där musikupplevelse, musikaliskt skapande, samspel och samtal erbjuds även med ett livskvalitetsperspektiv. Musikterapeutiskt arbete baseras på tvärvetenskaplig forskning, beprövad erfarenhet och metodutveckling, (FMS hemsida).

## Olika begrepp i samband med musikterapi

*Musik och hälsa:* En definition är människors egen uppfattning om musikens påverkan på deras hälsa och hur de använder musik för att framkalla vissa känslor. En annan definition är medicinskt mätbar hälsa och subjektivt psykosocialt upplevd hälsa. Hälsobegreppet i musikterapi kopplas ihop med musik och hälsa på olika sätt. Theorell (2009) menar att människor uppger att de mår bra av musik, de använder musik för att framkalla vissa känslor.

Enligt Ruud är *musikskapandet* ett ytterst personligt uttryck som till en viss del även beskriven individens identitet. I improvisationen kommer individen fram – både hos klienten/patienten och musikterapeuten (Ruud 1997).

Sandell (2013) skriver om några begrepp inom musikterapiens område:

– *Symboler* i musikterapi kan användas och få en stark position, både konkret och abstrakt. Till exempel kan ett instrument symbolisera styrkan i rösten, en bild kan symbolisera en känsla. Metoderna i musikterapi bör anpassas till individ, verksamhet och kontext, menar Sandell.

– *Musik och intention* handlar om musiken som blir föremål för lyssnarens tolkning, till exempel att spela instrument, lyssna på musik och improvisera. -

*Musik och emotion* handlar om de känslor som uppstår genom musiken och den kognitiva upplevelsen hos terapeuten och klienten.

– *Musik som konstnärligt uttryck* handlar om hur musiken påverkar känslor och i sin tur kan skapa nya uttrycksmöjligheter som sedan kan få ett konstnärligt värde.

– *Interpersonell kommunikation* är en mellanmänsklig kommunikation mellan två personer, där båda samtidigt är sändare och mottagare. Här finns både den *verbala* kommunikationen och den *icke-verbala* (Sandell 2013)

## Internationella musikterapi metoder

Internationellt finns olika inriktningar inom musikterapi (Sandell 2013);

**CMT** (Kreativ Musik Terapi), **AOM** (Analytisk Orienterad Musikterapi), **GIM** (Guided Imagery and Music), **Benenzon Musikterapi**, **CBTM** (Kognitiv Beteendeterapeutisk Musikterapi), **Community Music Therapy** och **Fri improvisationsterapi**

## Musikterapeutiska områden

Dessa områden kan delas upp i sex huvudområden (Ruud 2008);

*Medicinsk musikterapi:* används i sjukgymnastik, vård av äldre, avslappning och stressreduktion, inom demens, språkinläring och t ex för patienter med afasi

*Psykoterapeutisk musikterapi:* fokuserar på relationen mellan klient och musikterapeut med stödjande inslag, i syfte att påverka identitet, personliga resurser och personlighetsutveckling

*Pedagogisk musikterapi:* bedrivs inom specialpedagogik, för att underlätta inläring, gäller t ex språkinläring, motoriska färdigheter och social träning

*Rekreativ musikterapi:* skapa avslappnad stämning på olika fritidsorienterade aktiviteter och institutioner

*Samhällsinriktad musikterapi:* här kan människor via musik komma i kontakt med varandra och bli delaktiga i nya sammanhang

*Musikalisk egenomsorg:* vardaglig och självhjälpande inriktning där människor använder musik i vardagslivet

## 2.2 Songwriting

### Sångens roll och värde, kort historik:

”Music began with singing” (Baker & Wigram, s. 12).

Redan för länge sedan började man sjunga av två grundläggande skäl, vilka ju också är relevanta i musikterapi och songwriting: *logogenic* – där sångstilen var monotont sjungande och hade fokus på texten, det andra skälet var *pathogenic* – där texten var av mindre betydelse och istället fokuserade på att få bort spänningar, negativa krafter hos individen, irritation och främja avslappning. Sjungandet definierades som ”pånyttfödelse”, skriver Baker och Wigram (2005). Under denna tid var sånger i första hand en motor för historieberättande, där de grekiska hjältarna under perioden 900-700 fKr sjöng sånger till bröllop och begravningar. Dessa ackompanjerades på lyra. Under tidig historia och under medeltiden, sjöngs sånger i första hand under religiös dyrkan och i syfte att sjunga liturgin på ett mindre känslomässigt och rent sätt. Det var inte meningen att sångerna skulle vara en behållare av känslor eller berättelser, utan endast vid religiösa ceremonier. Det var under och i slutet på medeltiden som drama började ta plats i den religiösa dyrkan. Medeltidens poetiska texter utvecklades av franska trubadurer, som såg en utveckling i sångens roll. Vandrare poeter och sångare kom med nya och fascinerande berättelser, och den sekulariserade musiken såg ny utveckling av operan, som ju tidigare setts som ”satanistisk” av de konservativa inom kyrkan. Dessa trubadurer steg in i ett helt nytt musikaliskt område: romantiska sånger med kärleks-tema och dyrkan av kärlek. Inte avgörande mycket har hänt sedan

trubadurernas glanstid under 1150-1210; genom Renässansen, Klassicismen, Romantiken och vidare in i 2000-talet har sånger blivit alltmer viktiga för precis vad deras funktion var från början – berätta historier, reflektera känslor och förbättra dyrkan (Baker & Wigram 2005).

Genom historien har allt från madrigaler, sångcyklar, ballader till rap förekommit, fortsätter författarna. Populära sånger fortsätter att fånga hjärtan och sinnen i alla generationer, likaväl som att sångerna tjänar som en spegel i att reflektera den kulturella, politiska och filosofiska samtiden. Vi använder sånger i kärlek och ilska, i krig och fred, i hopp och hopplöshet, för att fira och protestera.

Under 1920-1930-talet började det bli möjligt för en musiker som var songwriter att kunna försörja sig enbart på att skriva sånger.

När sen det blev möjligt att spela in skivor tillkom termen ”hit-låt” och det blev intressant att tjäna pengar på att skriva låtar. Dessa skrevs av en person eller ett ”team”, såsom t ex Rogers och Hammerstein. Detta var egentligen en utveckling av den tidiga relationen mellan poeten och musikanten, textförfattaren/librettisten och kompositören. Men den period som låtskrivar-stilen utvecklades till singer-songwriter-stil under 1960-talet är signifikativ för rollen som singer-songwriter i musikterapi. Här blev det ett mer klart bevis på investerandet och ägandeskapet av sången, både i själva skapandet och på det utelämnande sätt den framförs, avslutar Baker & Wigram (2005).

## Definition av songwriting

Kenneth Bruscia, amerikansk forskare och musikerapeut, har skrivit:

Songs express who we are and how we feel, they bring us closer to others, they keep us company when we are alone. They articulate our beliefs and values, and they bear witness to our lives. Songs weave tales of our joys and sorrows, they reveal our innermost secrets, and they express our hopes and disappointments, our fears and triumphs. They are our musical diaries, our life stories. They are the sounds of our personal development (Bruscia 1998, s. 9)

Det finns idag inget uttalat och definierat förfarande när det gäller songwriting i musikterapi, skriver Baker och Wigram (2005). Däremot finns en variation av *stilar* och *tekniker* som uppstått ur arbetet med olika målgrupper, kulturer och klienter i olika åldrar. Det man vill söka sträva efter är likheter i *stilar*, *metod* och *teknik* såväl som unika olikheter, menar författarna.

Songwriting i kliniskt syfte lutar sig mot en tradition som är uråldrig och ändå samtida i världen idag, menar författarna. De försöker sig på en provisorisk definition på songwriting såsom:

En process i att skapa, notera och/eller spela in texten och musiken som klienten eller klienten och terapeuten i en terapeutisk relation för att adressera/tillmötesgå psykosociala, känslomässiga, kognitiva och kommunikativa behov hos klienten”. (Baker & Wigram 2005, s. 16)

Enligt författarna har det inte funnits mycket nedskrivet i litteraturen kring songwriting-metoder tidigare, vilket gjort att songwriting i musikterapi i t ex England blivit spontan och osystematisk beroende på vem som utför den.

## Den terapeutiska funktionen av songwriting

Tia DeNora (2000, 2003) beskriver musikaliska möten som en dubbel process i vilken sången eller stycket av musik har egenskaper eller potential som kan bli meningsfulla och användbara för människor som utnyttjar den. Musikalisk betydelse är en produkt av ”mänsklig-musikalisk interaktion” (DeNora 2003). Att skapa en sång är en väg till att uttrycka och kommunicera känslor. Det kan vara känslor som är kopplade till vissa situationer och erfarenheter i livet. Det är också viktigt när man uttrycker känslor i en sång, att klienten själv tolererar känslorna. Då kan klienten känna sig bekräftad, erkänd och förstådd av terapeuten, menar DeNora (2003).

## Utforskande genom sång

I boken *Songwriting* finns ett förord av Even Ruud (Baker och Wigram et al 2005, s. 9) där Ruud menar att musikterapeuter alltid har använt sånger och sjungandet som ett av det huvudsakliga tillvägagångssätten i sitt arbete. Bredvid improvisation, att lyssna på musik, komponera och uppträda, har sånger haft en naturlig plats i musikterapeutens ”verktygslåda”. Sångerna är ett sätt att uttrycka och framföra aspekter av sig själv, som en del i en process till ett välbefinnande.

As a method, songwriting transcends the many theoretical traditions that feed the work of music therapists. Both cognitive and psychodynamic discourses can operate well within this medium, just as environmental and resource-oriented perspectives inform and expand the possibilities of actions afforded by the production of songs. (Baker & Wigram et al, s. 9)

Even Ruud (Baker & Wigram, 2005) menar att vi alla, ända sen barndomen, relaterar till sånger och sångskapande på något personligt sätt. Barn improviserar och leker med sin röst, hittar på nya ord till gamla sånger och kommunicerar via musiken. Fram till vuxen ålder finns ett sökande av sin identitet via musiken i många fall. En sångtext kan innehålla något man identifierar sig med, som är förknippat med tidigare erfarenheter eller metaforer som ger oss insikt och mening i det som har hänt eller händer i vårt liv. Singer-songwriters är hjältar i populärkulturen idag och det finns många olika genrer där man kan hitta sina egna favoriter. Sånger är som krönikor, inte bara på det privata planet, utan också i vardagliga förekomster och politiska angelägenheter.

...songwriting provides an aesthetic context inviting clients to explore, within a new play-frame, their own life, their possibilities, their losses and their aspirations. (Baker & Wigram et al, s. 11)

## Songwriting som en metod i musikterapi

Enligt Baker och Wigram (2005) har sånger länge varit en del av musikterapeuters redskap i musikterapin. De menar att songwriting i musikterapi kan erbjuda trygghet, stöd, stimulans och som *sedering* (ångestdämpande). Songwriting kan underlätta för klienten att reflektera över sitt förflutna, sin nutid och sin framtid. Songwriting kan också göra att klienten får kontakt med sitt undermedvetna under processen, att klienten kan få konfrontera sina svårigheter med intrapersonella erfarenheter och deras interpersonella relationer. Genom songwriting kan klienterna spegla sina känslor i musiken. Songwriting kan också användas för att främja utvecklandet av funktionella färdigheter som även inkluderar fysiska, kognitiva och kommunikativa funktioner. I grupper, kan songwriting tjäna som ett syfte att utveckla grupp-samhörighet, uppmuntra social interaktion och erbjuda stöd i att bearbeta tidigare svåra gruppsammanhang. Vidare kan songwriting främja utvecklandet av relationen mellan klienten och musikterapeuten. En annan viktig sak är att sångerna kan erbjuda möjligheter för klienten/patienten att få uppleva glädje under en tid då kanske behandling inte innehåller så många glädjefyllda ögonblick, menar författarna. Baker och Wigram (2005) skriver också att det är viktigt att skilja på *metod* och *teknik*. Terapeutisk *metod* är det som terapeuten väljer för att uppnå terapeutisk förändring och kan förstås som en *arbetsmetod*. Omvänt, *tekniker* är verktyg och strategier, musikaliska aktiviteter och konkreta terapeut-initierad musikalisk erfarenhet vilken är väsentlig för framgången i den tillämpade metoden. Den omfattande majoriteten i litteraturen i musikterapi tenderar att fokusera på det terapeutiska värdet och/eller resultatet av olika former av musikterapi-interventioner med olika målgrupper, menar författarna.

Enligt Wigram och Baker är det ovanligt att terapeuterna redovisar sina *metoder*, av olika skäl (s. 17):

1. "Improvisation, metod och teknik är spontana och vanligen osystematiska"
2. "Det finns ingen stadga i det sättet metoden tillämpas"
3. "Klientens behov kräver flexibilitet i alla förfaranden"
4. "Musikterapeutiska metoder, även inom visade modeller, varierar kraftigt"

Sen finns *filosofiska* skäl, såsom:

1. "Vi ska inte manualisera vår arbetsmetod"
2. "Vissa musikterapeuter kan inte definiera sin specifika metod, därför att de aldrig blivit undervisade i den eller försökt förklara den"
3. "En del musikterapeuter anser att deras metod är individuell och unik, "ägd" av bara dem och därför är den inte applicerbar för andra"

Sångskapande är dock på framväxt, menar Baker och Wigram (2005). I många år har kliniker skrivit sånger *till* klienter och *med* klienter för att nå vissa terapeutiska mål. Det finns en stark åtskillnad i dessa tekniker och i boken fokuseras på tekniken/metoden att skriva sånger *med* klienterna. Att skriva sånger *för* klienterna fokuserar mer på att skriva sånger för en specifik klient, grupp eller för vissa klienters speciella behov. Att skriva sånger *med* klienterna tjänar ett annat syfte och är besläktad med konceptet *musik som terapi*. Här är processen och produkten av att skriva sånger i musikterapin själva *terapeutiska interventionen*. Den terapeutiska effekten innefattar klientens skapande, framträdande och/eller att spela in hans eller hennes egen sång. Terapeutens roll i relation till klienten i

musikterapin är att underlätta denna process genom att säkerställa att klienten skapar sånger som är hans egna och ett uttryck för personliga behov, känslor och tankar.

Sångerna är ett bevis på, och en produkt av, en början, en mitt och ett slut på en terapeutisk process. Klienter skapar sånger som reflekterar känslor och tankar de upplever och går igenom under behandlingen och är därför dokumentation av deras terapeutiska resa. Dessa kreationer är också skapande produkter som klienten kan komma tillbaka till, dela med andra och bli ett bevis på sakkunskap, kreativitet och personligt uttryck, fortsätter författarna.

Som Trygve Aasgaard poängterar i sin doktorsavhandling (Aasgaard 2002):  
”...sången tar inte slut när den är färdig, den lever vidare...”.

## Songwriting med klienter från olika kulturer

Songwriting i musikterapi har olika terapeutiska mål beroende på behoven och förväntningarna av individen eller gruppen, vilken målgrupp metoden blir tillämpad på. Det finns en uppenbar mångfald och klinisk relevans till det rationella bakom användandet av songwriting i terapi, där de flesta terapeuter använder denna metod på grund av metodens värde som en drivkraft för uttryck av klientens känslor, fortsätter Baker och Wigram (2005). Det finns många andra kliniska specifika anledningar, från pragmatiska utvecklingsfärdigheter (Baker) till att hantera smärta, Dileo och Magill (2005). En majoritet finner att skapandet av sånger erbjuder ett verktyg för att ge känslorna en yttre form, och temana brukar konsekvent relatera till klientens känsloliv, och erfarenheterna och konflikterna kring vilka de har varit. Detta är verktyg man jobba med i terapin, skriver Baker och Wigram.

Raden av teman och, mer specifikt, temans natur i relation till olika befolkning och deras terapeutiska mål, kräver lämpliga och ibland flexibla arbets-redskap – och metoder. Det är uppenbart att terapeutens rapport i songwritingen är känslig inte bara för patientens behov, utan också för betydelsen av klientens behov av att värdera sången som något de varit med och samarbetat fram, även kanske inte helt komponerat själv. Det är inte förvånande, att många terapeuter rapporterar om det vårdande och utvecklande av självkänsla som ett av de terapeutiska resultaten. Nästan alla kan ha en dröm om att de skulle vilja kunna skriva en bra sång, på samma sätt som att de skulle drömma om att skriva en framgångsrik novell eller måla en fin tavla, skriver Baker och Wigram. Det är inom greppet av alla i mänskligt liv att vara benägna att kunna presentera något inom konstens media, och en sång har så mycket betydelse i vardagen, detta är en dröm till vilken alla kan längta till. Därför är *metoderna* som terapeuterna tillämpar i songwriting av speciellt intresse, menar Baker och Wigram (2005).

## Olika metoder i songwriting

Åtskilliga strukturella och ostrukturella tekniker inom songwriting är beskrivna i boken *Songwriting* (2005). Fritt komponerade sånger tillåter mer kreativitet och har blivit använda av klienter över ett brett spann av olika åldrar och patologier.



De flesta författarna i boken rapporterar om användandet av songwriting som ett *verktyg* i musikterapi, och i bredare termer beskrivet de sin *procedur, metoden* i att utveckla texten och musiken för sången, det *terapeutiska värdet* av processen, vad som händer med en sång och vad sången får för *roll* i personens liv.

## 2.3 Improvisation

Improvisation inom musikterapiområdet är ett musicerande ”här och nu”, intuitivt. I musikterapi kan improvisationen utgå ifrån t ex en känsla eller något man vill förmedla/uttrycka. Improvisationen kan vara ett fritt musicerande, med sig själv eller tillsammans med andra och kräver inte musikaliska och teoretiska förkunskaper. Via det musikaliska material som uppkommer i improvisationen, kan songwriting sedan bli ett nästa steg att bygga vidare på improvisationen. Författaren av denna uppsats har därför valt att redogöra för improvisationen som en metod inom songwriting:

Improvisation introducerades i musikterapi på 1960-talet, av Paul Nordoff (amerikansk kompositör) och Clive Robbins (engelsk speciallärare). De utvecklade en modell för att arbeta med barn, med olika typer av handikapp. Nordoff ackompanjerade och improviserade på pianot, och Robbins arbetade direkt med barnet. Under samma tid, i England, utvecklade Juliette Alvin en metod för att arbeta med handikappade barn, där hon använde cello som sitt ackompanjerande instrument. Alvin uppmuntrade barnet att spela ”fritt”. Mary Priestley, som arbetade i London under 1970-talet, var först med att utveckla användningen av improvisation i psykoterapi med verbala vuxna. Musikalisk improvisation skapas i stunden och kan vara en metod för att sätta igång en terapeutisk process och en kreativitet. Bruscia (1998) har gjort ett flertal studier om musikimprovisation. Bruscia preciserar musikens betydelse till att man antingen kan förstå den som ett resultat av terapin, eller som en betydelseskapande process, eller som en kommunikation där betydelsen skapas i en *dialog*. Bruscia nämner tre områden för musikalisk betydelse;

*Den implicita ordningen* handlar om att kunna ta in och uttrycka det omedvetna och underförstådda i det som sker, implicit minne och implicit kunskap handlar om hur vårt omedvetna reagera på våra sinnen och kan ibland vara svår att uttrycka

*Musikalisk upplevelse*: det mänskligt medvetna som kan uppstå genom musiken, i livet och i harmoni med världen och den implicita ordningen

*Musikalisk konstruktion*: de upplevelser som kan formuleras verbalt, som på ett plan är beroende av kultur, samhället och biografiska förhållanden

En interaktion mellan klient och musikterapeut blir synlig och tydlig i improvisationen, det är en samverkan som är en ickeverbal kommunikation men ändå hörbar, menar Bruscia (1998). Musiken kan också vara *intentionellt objekt*, vilket innebär att det alltid finns en idé eller intention bakom varje musikaliskt aktivitet. När denna idé fångas upp av åhöraren kommer den att omskapas och uttryckas utifrån åhöraren egna musikaliska upplevelser och erfarenheter, fortsätter Bruscia.

Tony Wigram beskriven i boken *Improvisation* (2004) bl a att improvisation är en process – den kan vara snabb eller långsam. ...

Acquiring a range of simple, musical techniques is the first step in the process that then moves on to incorporating those techniques into therapeutic methods, as well as varying musical parameters that can colour and influence the quality and style of the music. (Wigram 2004, s. 34)

Wigram nämner Bruscia som en av inspiratörer i improvisation. Bruscia har i sin bok *Improvisational Models of Music Therapy* (1987, s. 533), dokumenterat en lista över 64 olika improvisations-tekniker som man kan använda i musikterapi, skriver Wigram. Bruscia delar upp teknikerna i empati, struktur, elicitering, intimitet, procedur, emotionell utforskning, referentiell och diskussion. Dessa tekniker inkluderar både musikaliska och verbala tekniker. Wigram använder en del av Bruscia's tekniker i sin bok, lägger till, omformar och utvecklar dessa vidare.

Wigram skriver vidare om att det finns andra tekniker och metoder som använts i musikterapi som har blivit rapporterade. Musikterapi-metoder kan antingen användas avsiktligt (eller intuitivt) i terapeutiskt arbete med en klient eller så kan metoden vara ändamål för analys när man reflekterar över en period av fri-flödes improvisation för att uttrycka vad som verkligen hände:

*"In improvisational music therapy, particularly, the model requires an adaptive and flexible response to the way the client begins to make music" ... (s. 81)*

Det är svårt att förutbestämma vilka tekniker man ska använda i musikterapi, det handlar väldigt mycket om här och nu, menar Wigram (2004). Men att ha olika tekniker som verktyg i musikterapi, kan vara till hjälp. I boken finns många olika tekniker för olika typer av musikterapi-sessioner och olika målgrupper. Det handlar om att först se klientens behov och sedan introducera improvisation och se vilken teknik som kan användas, menar Wigram. Den mest användbara och viktiga tekniken för att ge stöd till klienten i improvisations-musikterapi är att ackompanjera. Wigram definierar denna metod såhär:

Accompanying: Providing a rhythmic, harmonic or melodic accompaniment to the client's music that lies dynamically underneath the client's music, giving them a role as a soloist. (Wigram 2000b, s. 106)

Wigram beskriver också vidare olika tekniker för grupp-improvisation, i denna bok (från s. 181-208). För att använda en mer psykoanalytiskt närmande, används "improviserad sång" för att uttrycka omedvetna aspekter på sitt "själv", uttrycka obekväma känslor och utveckla självförtroende.

### 3 Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka och beskriva olika musikterapeutiska metoder som används inom songwriting och inom vilka användningsområden dessa metoder kan användas.

## 4 Forskningsfrågor

- Vilka målgrupper kan musikerapeuter tillämpa metoder inom songwriting med?
- Hur kan olika metoder inom songwriting se ut?
- Vilken utveckling kan man se hos vissa klientgrupper där songwriting använts?

## 5 Litteratur och tidigare forskning

Tal- och sångrösten inom musikterapi länkar till songwriting på så sätt att rösten är ett instrument som kan förmedla och uttrycka känslor. Därför refereras här ett avsnitt om rösten:

I boken *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy, Songs of the Self* skriver Diane Austin (2008) bl a om rösten som ”själens spegel”. Austin arbetar med psykodynamisk sångimproviserad musikterapi med olika målgrupper. Hon kan lyssna till rösten hos en klient och avgöra hur klienten mår. Ibland är klientens ord bortkopplad från känslorna, och i ett sådant fall kan det vara fruktbart att sjunga istället, menar Austin.

Austin menar, att när vi föds, startar vår existens med ett ljud. Vår första gråt förkunnar vår födelse och livet som flödar genom oss. Vi startar vårt liv som vitala, spontana varelser, nyfikna och öppna, och de ljud vi gör uttrycker detta. Vi skrattar, vi gråter, vi skriker. Det finns ett flöde och en frihet i de ljud och rörelser vi gör som karaktäriseras av spontanitet och hälsa. Men vi är också födda till lyssnare. Örat är det första känsel-organet som utvecklas, och fungerar reda fyra och en halv månad innan vi föds (Minson 1992). Rösten är den primära källan till förbindelse mellan mor och barn. Efter födelsen, bygger bindningen mellan mor och barn på beröring, ögonkontakt och ljud. Det lilla barnet ”tonar in” på musiken i moderns röst och modern i sin tur anpassar sig till sitt barns ljud för att förstå nyanserna och se barnets behov. Under barnets uppväxt söker barnet sin identitet via sin röst på olika sätt. Genom rösten uttrycker sig barnet, menar Austin (2008).

Om känslorna dock är blockerade eller förbjudna genom intellektet, reflekterar rösten detta blockerande. Det finns inte längre någon direkt kontakt med känslomässiga impulser, fortsätter Austin. Om man som barn blir dömd och ignorerad gällande sina känslor, så dömer och ignorerar också barnet sig själv. Vitala delar av vår personlighet som representerar vår sanna röst, göms undan på grund av att det inte är tryggt att uttrycka vad vi verkligen känner och tänker. Då börjar rädslorna styra oss istället, och dessa kan visa sig på olika sätt hos olika individer. Det kan påverka genom att andningen inte blir fri, naturliga impulser blir svåra att lita på, spontaniteten försvinner och när det blir en kortslutning i den spontana impulsen, sätts en *sekundär impuls* istället igång. Den sekundära

impulsen blir istället den som är vanlig och bekant och det som känns bekant känns tryggt. *Naturliga impulser* blir svåra att lita på eftersom de är obekanta och okända och svåra att komma åt eftersom de är förknippade med rädslan för förlust av kontroll och dömande. Dessutom utvecklas neuromuskulära mönster, som i sin tur utvecklas till vanor och avbryter det instinktiva sambandet mellan känslor och andningen, fortsätter Austin (2008). Individens andning och röstomfång blir därmed begränsat. Barnet som en gång var så levande, lekte i ett fritt flödesströmmande av ljud, rörelser och känslor är nu förlorat. Här börjar arbetet för musikterapeuten, menar Austin. ”I have learned over the years that children who are raised in an atmosphere of fear, hostility, violence or neglected have been silenced”... (2008 s. 24). Denna tystnad kan yttra sig på olika sätt; barnet går in i sin egen värld och kommunicerar inte, barnet väljer att berätta vissa saker men inte andra, ibland är tystnad att vara ljudlig genom att ord och känslor kommer tumlande ut eller att ingen hör, barnet kanske har blivit slaget eller kvävd till tystnad om barnet visat känslor. ”In essence, a wounded person often survives by forfeiting his or her own voice” (ibid, 2008)

*Toning* är ett begrepp som används i psykoterapeutiskt röst-arbete, fortsätter Austin. Naturliga ljud kan användas som en uppvärmning för toning. Toning är en medveten användning av ihållande vokalljud för att återställa kroppen balans, menar Austin. Ljudvibrationer frigör blockerad energi och resonans i specifika områden av kroppen, för att lindra känslomässig och fysiska spänningar och stress. Austin menar att många psykoterapeuter är medvetna om informationen de får genom klientens röst; tonen, tempot och dynamiken i rösten, men som psykoterapeut har man en fördel i lyssnandet. Att lyssna är det fundamentala och unika i arbetet som terapeut, menar Austin.

Austin beskriver vidare i sin bok om *Vocal Holding Techniques*, vilken är en improvisations-teknik inom sång, som är förknippad med det Tony Wigram skriver om i boken *Improvisation* (2004). Austin beskriver hur man på olika sätt kan arbeta med denna teknik.

I den terapeutiska processen behöver; terapeuten nå klienten, terapeuten nå sig själv, klienten nå terapeuten, klienten nå sig själv, terapeuten få insikter, klienten få insikter och dessa båda behöver nå sina känslor, menar Austin.

En av de teoretiker som lyft fram och belyst intersubjektivitet är Daniel Stern (Havnesköld & Risholm i *Utvecklingspsykologi* 2009). Stern är i sin tur inspirerad av Bowlbys (1969) anknytningsteori.

Eva Hillered är sångerska och utbildad musikterapeut vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm och har skrivit en bok som heter *Lathund för låtskrivare* (Prisma, 2009). Här finns många konkreta övningar i text- och musikskapande. Eva skriver om  *kreativitet*, att komma igång med låtskrivandet, om grundläggande principer för att skriva låttexter. Hillered skriver också om patientens/klientens/elevens medvetenhet kring sin självbild och sina förmågor, vilka styrkor och utvecklingsområden som finns. Hillered skriver vidare;

En bra sång är ett litet porträtt av det lilla och det stora, sammanflätat i ord och toner. Det är det unika och det allmängiltiga, detaljen och helheten som får plats i en och samma sång, som påminner oss om det vackra i att vara människa. (Hillered 2009, s. 10)

Författarna Felicity Baker och Jeanette Tamplin (2006) skriver om songwriting med patienter med förvärvad hjärnskada. De menar att songwriting är ett unikt redskap, där känslor och tankar kring händelsen och dess framtid kan få bli utvecklade och uttryckta. Sånger kan hjälpa människor att reflektera över sitt förflutna, sin nutid och framtid, få kontakt med omedvetna tankeprocesser, konfrontera svårigheter från deras intrapersonella erfarenheter och deras interpersonella relationer, och för att använda dessa känslor i musiken. Songwriting kan därför bli en fantastisk möjlighet och lämplig som drivkraft för att täcka en rad frågor som kan vara relevanta för patienter som återhämtar sig från neurologiskt trauma. Författarna upptäckte, att lyssna på sånger och sen diskutera sångens mening, var en kraftfull intervention för patienter med neurologisk hjärnskada. I deras undersökning fann de olika tonvikt för olika teman i songwriting, i förhållande till kön och åldersgrupp.

I boken finns förslag på frågor man som musikterapeut kan ställa, inför songwriting-sessionen. Det finns också en lista över förslag på låtar som är lämpliga för självreflektion, relationer, identitet, låtar som har positiva budskap och låtar som handlar om förändring, smärta eller att åldras.

Monika Overå (2013) beskriver hur hon arbetat med att skapa sånger med klienter på en avgiftningsenhet för missbrukare på ett sjukhus. Syftet med projektet var att presentera klienternas egna historier och upplevelser i egenkomponerade sånger. Ledare för projektet var Professor Gro Trondalen. Studien innehåller tre delar: Teoretisk bakgrund, Brukarnas egna historier och Metodiska tips. Overå skriver i boken om musikterapi och gruppterapi på enheten, vilka svårigheter dessa klienter har att känna grupptillhörighet, men hur klienterna, via musik, får arbeta med att vända tidigare negativa erfarenheter till positiva. Målet och syftet för Overå, var att i gruppterapin skapa ett "här och nu", genom samtal och samspel. Overå skriver om musik och rus, hur kroppen påverkas. Vidare står det om hur musik och droger påverkar ungdomar. Många ungdomar lyssnar på musik för att slappna av och reducera stressnivå, att lyssna på musik var ett försök att hjälpa sig själv, menar Overå. Innan de får skriva sina sånger, får de presentera en musik/sång de gillar och berätta vad den musiken betyder för dem. Improvisation var också ett moment i gruppterapin, där de använde både instrument och sjöng.

Songwriting-metoden presenteras och här finns punkter som man kan starta sessionen med:

1. Vad ska vi skriva om (tema)?
2. Vad tänker ni på kring detta tema?
3. Göra meningar och sätta samman till en vers
4. Vad kan finnas med i refrängen?
5. Välja genre
6. Skapa melodin ("ska den vara ledsen eller glad", t ex)
7. Tempo

I avhandlingen *Musikk-fortelling-fellesskap* skriver Viggo Kruger (2011) om barn och ungdomars perspektiv på att delta i musikterapi. Den handlar om hur ungdomar deltar i olika organiserade musik-terapeutiska aktiviteter. Kruger är inspirerad av *Constructing Grounded Theory* (CGT), en hermeneutisk förståelse för undersökningsprocessen i musikterapi. Den öppnar upp för nya förståelser i relationen mellan existerande litteratur och teori, menar Kruger.

Kruger skriver om musikens betydelse för att fånga unga i en känslig ålder, där musiken kan framkalla känslor och hjälpa ungdomarna reflektera. Musiken kan göra att ungdomarna t ex motstår frestelsen för droger. I songwriting får ungdomarna hjälp med att uttrycka sig, spela in sina sånger och fördelen med denna process är att de ges möjligheter till samarbete och gemensamma upplevelser. Kruger nämner Vygotsky's teorier (1978) om den *närmaste utvecklings-zonen*, som utgångspunkt när det gäller beskrivning av det sociala samarbetet som finns i songwriting. Denna teori handlar om lärande och utveckling, om att uppmuntra ungdomarna till att sträcka sig efter högre mål, högre än de mål som redan finns inom deras räckvidd. Ungdomarna bör få hög grad av medbestämmande och kontroll över arbetsprocessen i songwriting, men den vuxna bör ligga i framkant och vara förberedd att styra processen, menar Kruger. Att dela med sig av sina tankar och idéer i songwriting, kan också hjälpa andra i gruppen, vid gruppterapi. "Songwriting blir en kollektiv aspekt av sig själv", menar Kruger. För dessa ungdomar blir songwriting ett sätt att synliggöra sin identitet. Kruger skriver vidare om populärkulturens värde för ungdomar. Musikverkstad som mötesplats för ungdomarna är en social och utvecklande upplevelse och främjar tillhörighet. Relationen till andra ungdomar är viktig, men också relationen till en annan vuxen, menar Kruger.

Jeanette Tamplin (2006) skriver om en songwriting-teknik som är användbar för klienter som upplevt trauma av olika slag, och har svårt att uttrycka känslor. *Song Collage Technique* (SCT) används när klienten har svårt att göra egen text på grund av kognitiva, känslomässiga eller logistiska skäl. Metoden går ut på att använda redan skriven text, som klienten utgår ifrån. Det kan vara fraser ur en låt, eller vissa ord som klienten vill ha med i sin sång.

Heath och Jane Lings (2012) beskriver sina erfarenheter av arbetet med songwriting med klienter i slutskedet av deras liv, och i dennes sorgearbete. Författarna tar upp deras arbetare som utövare, lärare och forskare, och informerar också om publicerad, relaterad litteratur i ämnet och hur andra terapeuter som specialiserat sig i ämnet arbetar.

Genom att använda sig av speciella fall, får läsaren en inblick i hur arbetet med songwriting kan bli en värdefull tid i klientens liv. Sångerna som uppstår i terapi är ofta emotionella, utmanande och djupt tankeväckande och kan erbjuda ett värdefullt bidrag till vår förståelse av att ha en dödlig sjukdom. Relationen mellan död och kreativitet är egentligen sammanflätat i människans natur, antingen det är ett behov att läka en gammal skada, lämna något bakom sig, eller helt enkelt lämna ett spår efter sig ("jag var verkligen här"). Det är därför inte förvånande att många individer engagerar sig helhjärtat i songwriting-processen och finner det både terapeutisk och läkande, fortsätter Lings.

Sånger är både *tvärkulturellt och över generationerna*. Någon kanske kämpar med att hitta något i sin historia eller en del i sitt liv som inte varit kantad av sång och musik. Konstformen songwriting kan kommunicera viktiga meddelande och dela viktiga insikter och känslor, menar Lings.

Grocke, Bloch och Castle (2008) skriver om två moderna koncept som används i musikerapi i Australien, i samband med allvarligt psykisk ohälsa. *Communitive Music Therapy* (CMT) och *Resurs-orienterad Musikerapi* (ROMT). CMT söker integrera grupper av människor som har ungefär samma mål med musiken, t ex

såsom att sjunga i kör. ROMT bygger på att använda musik terapeutiskt genom att terapeut och klient interagerar i den musikaliska sessionen. Båda koncepten härstammar från Europeiska initiativ. Dessa två koncept handlar om att skapa sociala sammanhang och att ge individer kraft att delta i att skapa egen musik, menar författarna. Metoden ROMT innebär att gruppmedlemmarna får skriva egna låtar (text och musik). Man startar med texten. Där kan man utgå ifrån deltagarnas egna förslag på teman, men ett sätt att börja skriva text kan vara att skriva om upplevelsen av ha en allvarlig psykisk sjukdom.

Michael J. Silverman (2012) skriver om en studie, där syftet var att bestämma de omedelbara effekterna av att använda songwriting i grupp med klienter som är deprimerade. Detta var en psyko-utbildning i songwriting där teman som livskvalité och depression var i fokus. Detta innebar en behandling i varseblivning inom slutna psykisk vård med akut psykiskt sjuka patienter under en randomiserad (slumpartad) tre-grupps konstruktion. Silverman ville mäta resultatet i de tre olika grupperna, vilka som upplevde mest livskvalitet efter studien:

Group-songwriting (antal=33)  
Psykoutbildning (antal=32)  
Rekreation musikerapi (antal=40)

Livskvalitet och depression mättes, likaså själva behandlingen. Resultatet indikerade inte någon signifikant skillnad mellan grupperna gällande livskvalitet eller mätning i depression. Dock tenderade tillståndet hos deltagarna i songwriting-gruppen till att ha den högsta poängen i livskvaliteten och lägsta poäng på protokollet vad gäller depression. Även om det inte var signifikant, så tenderade deltagarnas tillstånd i båda musikerapi-grupperna ha något högre genomsnittliga betyg vad gäller hjälplöshet och tröst än tillståndet hos deltagarna i psykoutbildnings-gruppen. Av resultatet från denna studie, verkar det som om grupp-songwriting kan användas för att omedelbart öka aspekten av välbefinnande hos akut psykiskt sjuka patienter, menar Silverman (2012)

Silverman (2013) skriver i en annan artikel om att songwriting är en vanligt förekommande musikerapiteknik för klienter som substansbehandlas i huvudsak för missbruk. För dessa patienter förblir motivation och villighet för behandling två viktiga punkter. Silverman menar att finns det en brist på randomiserade, kontrollerade och systematiska musikerapistudier som undersöker vad grupp-songwriting kan ha för effekter på patienter inom avgiftningsområdet. Syftet med studien var att mäta effekterna i en enda songwriting session i grupp gällande motivation och villighet för behandlingen och bestämma framväxande teman från patientkomponerade sånger hos patienter på en avgiftningsenhet. Deltagarna (antal=99) delades in i randomiserat valda grupper. Från resultatet av denna studie, verkar det som en enda grupp-songwriting session kan vara en effektiv intervention angående motivation och villighet för behandling med patienter på en avgiftnings-klinik. Implikationer i kliniskt förfarande, förslag på framtida forskning och begränsningar har erbjudits.

Gällande *grupp-songwriting*, skriver Felicity Baker (2013) i en artikel att studier i grupp-songwriting har visat sig dokumentera lyckade grupp-processer. Studien söker att identifiera grupp-faktorer som både stödjer och begränsar den terapeutiska songwriting processen. Modifierad *Grounded theory-metoder* användes; data kodades först och liknande koder grupperades sen tillsammans för att forma en stor kategori. Sedan ställdes dessa kategorier under teman som representerade olika

grupp-faktorer. Stödd av deltagarnas citat, dök fyra huvud-faktorer upp: gruppstorlek, grupp-sammanhållning, grupp-konflikter, och grupp-sammansättning. Några faktorer stödde songwriting processen, andra begränsade den. Genom dessa upptäckter, borde kliniker noga överväga om deras klientmålgrupp skulle dra fördel av en heterogen eller homogen grupp-sammansättning, eftersom olika grupp-konstellationer kanske stödjer eller begränsar det terapeutiska syftet och målen, menar Baker.

McFerran, Baker, Patton och Sawyer (2006) skriver om songwriting och ätstörning. De menar att det finns väldigt lite kunskap om vilka specifika element av behandling som effektivt kan användas inom ätstörnings-problematiken, men att det finns författare som föreslår att evidens inom vilken intervention som helst kan vara hjälpsam. Syftet med artikeln är att påvisa en retrospektiv analys på interventionerna i songwriting med klienter med ätstörning, för att hitta vanliga teman som återkommer hos denna målgrupp.

Den kraftiga viktminskningen är dock beskriven i många interventioner, där författarna menar att ingrepp i behandlingen för ätstörning är problematisk för många patienter.

Songwriting har en central roll i musikterapi med ungdomar. Att använda skapande och kreativitet som en intervention för patienter med anorexia är vanligt förekommande, skriver författarna. Patienterna får använda sig av musikterapi för att uttrycka sig och det främjar utvecklandet av deras insikter och det egna växandet. Här är improvisation användbar i songwriting. En retrospektiv textanalys av sånger skrivna av ungdomar med anorexia nervosa företogs i syfte att identifiera *vanliga teman* som förekom genom songwriting-interventioner. Temat "identitet" var mest frekvent använt, med undertemat "undersöka nya beteenden", och "positivt självprat", användes ofta. Dominansen av den viktiga utvecklingen av temat "identitet" kanske reflekterar relationen mellan ungdomar, musik och identitet eller kanske är relaterat till på vilket sätt anorexia nervosa har blivit teoretiserad till att hjälpa ungdomar att klara utmaningen att utveckla en känsla av ett "själv", fortsätter författarna.

Om songwriting med hjärnskadade klienter skriver författarna Magee, Baker, Daveson, Hitchen, Kennelly, Lung och Tamplin (2011). Författarna menar att syftet med denna studie är att illustrera tillämpningen av musikterapi-interventioner inom neurologiska beteendeprogram inom pediatrik, ungdomar och vuxna genom en presentation av sex rapporterade fall, med speciella referenser till *post-traumatisk amnesi*. Allvarliga beteendestörningar som härrör från hjärnskada är utmanande både för den affekterade individen och deras stödjande omgivning. Det finns inte mycket publicerad guidning eller forskning i musikterapi-interventioner för användning i interdisciplinära rehab med denna målgrupp. Det skulle behövas, för att erbjuda möjligheter att klara av emotionella uttryck och för att förbättra pragmatisk kommunikationsförmåga och sociala interaktioner, menar författarna. Här illustreras hur musikterapeuter integrerar familjemedlemmar i behandlingsprogrammet, och arbetar med andra för att möjliggöra tvärvetenskapliga och interdisciplinära utfall.

Laurien Hakvoort (2015) skriver om musikterapi och Rap. Detta är en musikterapi som betonar de musikaliska element i rapmusiken, såsom dess specifika rytm, dynamik, och uttryck. Behandlingens mål är relaterat till beteende-förändring, att hantera ilska, stressreglering, såväl som att få förbättrad hälsosam självkänsla,



självförtroende, och att uttrycka känslor. Artikels mål är att erbjuda en steg-för-steg process som uppmuntrar den *icke-Rapande* bland musikterapeuter att applicera Rap-musik i arbetet med deras klienter. Metoden är beskriven inom kontexten för rättspsykiatri, men är användbar för andra klienter för vilka Hip-hop och Rap innefattar en viktig del i deras musikintressen, skriver Hakvoort (2015).

I en artikel om songwriting i litteraturen och i praktiken, med olika målgrupper, skriver författarna Baker, Wigram, Stott och Skewes (2009). Forskningen undersökte trender i det kliniska utövandet i terapeutisk songwriting som användes med en rad olika målgrupper. Resultatet föreslår att, litteraturen generellt sett, erbjuder en bra framställning för vad som uppträder i det kliniska arbetet. Sånger komponerades med individuella klienter i enstaka sessions, med text skapad i prioritet till musiken. Klinikerna hade en speciell roll i att skapa musik, med en improviserad och en förbestämd musikalisk struktur som användes.

Marie Catherine Wilson (2014) beskriver songwriting med fångar på fängelser. Genom människans historia, har musik tjänat som en coping-mekanism när människor uthärdat extremt svåra tider i livet, menar Wilson. Musik och sånger i fångelser har skrivits och sjungits för att uttrycka smärtan i att vara inspärrad. Forskare har föreslagit att songwriting är en kraftfull utbildning och terapeutisk katalysator, och ett sätt att förstå sina innersta känslor och uttrycka dessa. Syftet i denna studie var att få en större inblick i detta genom att samla in de data som uppkommit i songwriting-session som fångarna på ett fängelse hade och hitta gemensamma text-teman. Interaktion i grupp och möjlighet att få uppträda var primära motivationer hos deltagarna, när de bestämde sig för att delta i denna workshop. Många män menade också att songwriting främjade deras relationer och deras framtid.

Författaren Felicity A Baker (2015) menar att Songwriting kan förena människor. Metoden författaren skriver om här kallas *Grounded Theory*, och är en studie i att hitta musikaliska komponenter i songwriting-processen som är viktiga i den terapeutiska interventionen. Studien visar att musik spelar en viktig roll genom att den förmedlar en mening med livet, stärker den känslomässiga dimensionen av texterna, musiken är identitets-byggande och bygger band med andra människor. Modifierad grundad teori-metod ledde till konstruktionen av tre teman: **1.** Musik förmedlar budskap och känslor. **2.** Musik har ett kliniskt syfte. **3.** Musik ökar självuttrycket.

Krout, Baker och Muhlberger (2010) presenterar i *"Information Sharing"* en studie i songwriting med Skype som verktyg. Studenter fick prova att använda Skype som kommunikation för att skriva låtar med andra studenter, från samma universitet eller från ett annat universitet. En sex-steps process av tematisk dataanalys identifierade sju teman om studenternas uppfattning om låtskrivande och fem teman om effekterna och erfarenheten av att använda Skype som kommunikation i låtskrivande. Utrustningen kräver dator och en inbyggd mikrofon. Metoden kan användas mellan studenter/klienter/patienter, men inte mellan musikterapeut och klient.

Hip hop och Spoken word kan också användas i songwriting i musikterapi. Ian Levy (2012) skriver om hur personcentrerad musikterapi används med klienter där man använder t ex Hip hop och Spoken word. Huvudsyftet och fokus för terapin, är att klienten ska känna sig förstådd och accepterad. Även klienter och terapeuter som inte har intresse eller erfarenhet av just denna genre, kan använda denna

intervention och dessa tekniker. Man kan som terapeut också använda denna intervention i andra musikgenrer. Att diskutera känslor via detta medium bör kännas naturligt, ärligt och genuint för terapeuten. Kognitiv beteende terapi (KBT), kan som tillägg användas med dessa klienter, för att utvärdera deras negativa tankemönster och påvisa hur deras egen tro och attityd påverkar hur de mår. Musik och poesi kan öppna upp klientens intresse och passion för något de är intresserade av.

Rebeckah Marinaro (2013) skriver i en studie om songwriting och poesi-skrivande för en grupp vuxna hemlösa. Syftet med studien var att bestämma de komparativa (jämförande) effekterna av en ende gruppmusikterapi-session, där songwriting och poetry-writing användes. Genom båda dessa, ökade deltagarnas genomsnittliga självutveckling och visade en större mängd positiva förändringar. Även om inte förbättringarna var statistiskt signifikanta, så föreslås att undersöka mer inom detta område, då det visat sig ha potentiella fördelar att använda songwriting med denna målgrupp.

I *Therapeutic Songwriting in Music Therapy* skriver Baker, Wigram, David och McFerran (2009) om songwriting som metod. Syftet med studien var att bestämma de komparativa effekterna av en ende gruppmusikterapi-session. Denna studie visar att, jämfört med andra men dokumenterade tekniker såsom musikskapande, improvisation och receptiva metoder, att songwriting är använd i mindre grad än dessa, men ändå betydande. Undersökningen gick ut på att se vilka metoder inom songwriting som används världen över och vilken litteratur man var inspirerad av. Resultatet av denna undersökning kräver en ökning av användandet av songwriting och diskussioner kring denna, för att möjliggöra en utveckling av metoden för olika målgrupper, menar författarna.

## 6 Teori och Metod

I denna uppsats har jag inspirerats av *hermeneutik* som vetenskapligt förhållningssätt. *Hermeneutik* syftar till *förståelse*. Detta ställs i kontrast till det kvantitativt inriktade syftet *förklaring*. Inom kvalitativ metod används hermeneutik ofta som ett förhållningssätt och som förståelse av texten. Denna förståelse bygger på tolkning och att uppnå och söka mening som främsta kunskapsform. Förståelse är det man vill uppnå genom *tolkning* av text av något slag. Med denna förståelse menas att man med sin undersökning vill förstå *innebörden* och *meningen* i olika företeelser, som kan utgå ifrån *upplevelser* eller *handlingar*. Det är också viktigt att förstå *avsikten* bakom handlingen eller texten. Allmänt sett är det innebörden i texten som ska tolkas och det är inte alltid kopplat till upplevelser eller handlingar, även om så ofta är fallet i psykologisk forskning. Förståelse eller tolkning kan sägas ske på tre olika nivåer, Langemar (2013):

- a) tolkningar av själva texten i sig
- b) tolkningar av subjektiva genomen som t ex tankar och känslor
- c) tolkningar av yttre mönster och processer, t ex relationer

*Intuitionens* betydelse är också viktig, menar Sköldberg och Alvesson (2008). Kunskapen kan inte nås på sedvanligt resonerande och rationell (diskursiv) väg. En utveckling av tolkningen eller förståelsen är *empati*, ett tillvägagångssätt genom vilket man lever sig in i (tänker in, känner in) den handlandes (den som skriver eller den som talar) situation. Hela processen av det uppkomna tolkningsmönster, textanalys, dialog och deltolkningar bör finnas med i de två grundläggande *hermeneutiska cirkelarna*. Den inre cirkeln och den yttre handlar om samband mellan del och helhet, förförståelse och förståelse (se figur 9.3 s. 212 i *Tolkning och Reflektion* av Sköldberg & Alvesson, 2008). Sammanfattningsvis uppstår i cirkeln en hermeneutisk ”grundcirkel”. De båda hermeneutiska synsätten, *aletisk* och *objektiverande*, är att betrakta som komplementära snarare än motsatta synsätt och står för ”del-helhet” och ”förförståelse-förståelse” i den hermeneutiska cirkeln. Centrala hermeneutiska drag är dialektiken mellan tolkning som del och helhet, och å andra sidan den speciella inställningen hos uttolkaren såväl som den särskilda karaktären hos den text som ska uttolkas. Under tolkningsprocessen går man in i en föreställd dialog med läsaren av vår tolkning. Det betyder att tolkningen inte är endast privat. Vad som är viktigt är att diskutera argument och motargument och nå det rimligaste resultatet. Det är också viktigt för dialogen att den utförs inom en specifik *genre*. Genren, inte ordet eller meningen, är det primära elementet i kommunikationen, menar Sköldberg och Alvesson (2008).

Förutom litteraturstudier, har jag valt att använda *kvalitativa intervjuer* med musikerterapeuter som arbetar med songwriting. Utifrån Langemar (2013) kan kvalitativa intervjuer se ut på olika sätt. Den vanligaste formen av kvalitativ intervju kallas *halv- eller semistrukturerad* intervju. Här finns en varierande struktureringsgrad, där man blandar färdigformulerade frågor med följdfrågor och nya frågor som dyker upp under intervjuens gång. Ibland är frågorna inte formulerade i förväg, då kallas det att man har en *intervju-guide* och den består av en checklista med olika underteman till ämnet, uttryckt i punktform. Denna form av halvstrukturerad intervju brukar kallas *fokuserad* intervju. Om man kan omsätta intervjuens *teman* direkt i konkret samtal, så är detta en bra form, menar Langemar

(2013). Intervjuguiden bör täcka in hela frågeställningen och inte gå utanför denna. Det är bra att börja med breda och öppna frågor, för att sen bli mer specificerad mot slutet av intervjun, så kallad *tratt-teknik*.

Jag har kommit fram till att *intervju-guide* är en metod som passar i denna uppsats. Jag har dock förberett frågor men det har blivit ett samtal kring dessa, som jag sedan sammanfattat i punktform.

## 6.1 Etik

Etiska riktlinjen inom psykologisk forskning i Sverige utarbetas av Vetenskapsrådet. Etiska aspekter i forskning är särskilt viktiga, eftersom dessa på lång sikt kan få stor påverkan på samhället (Vetenskapsrådet 2011). De två viktigaste grundläggande riktlinjerna är *forskningskravet* och *individskyddskravet* (Langemar 2013). *Forskningskravet* handlar om att allmänheten har rätt att förvänta sig att forskningen är till nytta för samhället. *Individskyddskravet* handlar om att forskningen inte får medföra att individer utsätts för psykisk eller fysiskt kränkning, samt insyn i deras privatliv. Forskaren bör alltid sträva efter att respektera deltagarna och deras integritet, genom så bra inlevelse som möjligt i deltagarnas situation. En forskares arbete regleras av mer eller mindre tydliga regler och föreskrifter, men det är ändå forskarens eget etiska ansvar som utgör grunden för forskningen och detta innebär att forskaren tar yttersta ansvaret för att se till att forskningen är av god kvalitet och moraliskt acceptabel. Tanken är också att skydda och ta hänsyn till deltagarna och andra som kommer att påverkas av undersökningen. Forskaren bör också noga avväga risker och vinster med undersökningen och göra sitt bästa för vad gäller forskningens kvalitet. En viktig aspekt är att forskaren bör presentera forskningen sanningsenlig och inte gå sina egna privata ärenden i studiens text. Data måste sparas och hållas tillgänglig för att kunna kontrolleras eller användas i andra studier. Detta kallas för *nyttjandekravet* (Langemar 2013), och innebär att material som samlas in för forskningen endast får användas för forskningsändamål. Allt material ska behandlas konfidentiellt och detta har gjorts i denna undersökning.

Information till informanterna om vad deltagandet innebar, gavs av mig i förväg, i syfte att ge informanten ett val att delta eller inte. Likaså gavs information till informanterna om syftet med studien. Vid dialogintervjuerna har jag försökt vara så noggrann som möjligt med att skriva ner informantens svar. Informerat samtycke har efter intervjun tillkommit och informanterna har fått godkänna den nedskrivna intervjun och eventuellt ifrågasätta, dementera eller kommentera sina svar. Informanterna kommer också delges om studiens resultat, vid intresse. Informanterna har också tillfrågats om deras namn får stå med i uppsatsen.

## 6.2 Olika målgrupper där man arbetar med songwriting

Inom den vuxna målgruppen, har songwriting implementerats för att använda en rad olika behov för patienter som behandlas för cancer eller palliativ vård, för patienter med mental ohälsa, för patienter med förvärvad hjärnskada, patienter med substans-beroende, och människor inom äldreomsorgen. Återigen, det rationella i att använda songwriting inkluderar uttrycket av tankar och känslor, utvecklar färdigheter inom insikt och problemlösning, kan erbjuda känslomässig, själslig och psykosocial support och social interaktion (Baker & Wigram, 2005).

För barn och ungdomar, är lek och musik ett naturligt sätt att kommunicera på. Barnet kan genom lek och musik uttrycka sig bättre än genom språk. I leken/musiken utnyttjas bestämda symboler, och liksom i drömmen har den sitt symbolspråk. I sin bok *Musik för kropp och själ* skriver Sandell (2013) bl a om *lekområdet*, som en teori inom intrapsykiska processer i musikterapi. Här har spegelfunktionen stor betydelse och är ett naturligt sätt att kommunicera på, för barnet. I arbete med barn och ungdomar, menar Sandell att musikterapiens viktigaste målsättningar är att barn och ungdomar blir bekräftade och får en känsla av att "lyckas". Eftersom musiken är "fri" i sin natur och inte måste passa in i en mall, behöver heller inte ungdomarna passa in i en förutbestämd mall.

### 6.2.1 Songwriting med barn inom onkologi

Tryggve Aasgaard (2005) beskriver en kvalitativ studie om songwriting med pediatrika patienter inom onkologi. Aasgaard förklarar principerna i songwriting, vilket han tillämpar på ett sjukhus för sjuka barn, och i dessa kliniska exempel visas exempel på viktiga skillnader hur det fungerar att arbeta med songwriting med yngre och äldre barn. En utmärkande aspekt i det arbetet är de relationer som barnet har omkring sig av familjemedlemmar med flera, och hur dessa relationer kommer fram i sångerna, där barnen också ibland kanske framför sångerna för dessa familjemedlemmar. Det finns också ett värde i att sångerna fortsätter finnas fast patienten kanske dör, fortsätter Aasgaard.

Vad gäller den tekniska utrustningen används nuförtiden notationsprogram och inspelningsmöjligheter. Patienten har också möjlighet att skapa sitt eget CD-fodral, mer eller mindre på egen hand.

#### **Songwriting-metod för cancersjuka barn**

Aasgaard (2005) menar att processen i songwriting med barn är oundvikligen flexibel. Och bör vara anpassat till behoven, hälsan och situationen och individens kapacitet. Det finns några guidade principer som, för att ha en struktur under processen, erbjuder en basal metod som tjänat som en guide i Aasgaards praktik:

	<b>Situationer</b>	<b>Guidande principer</b>
<b>Sångrelaterade ämnen</b>	Musikterapeuten främjar en kultur av artistisk dialog.	Songwriting är alltid frivilligt och presenteras som en normal musikalisk aktivitet.
	Varierad sång-arena och värdet av framträdandet	Musikterapeuten främjar en sjukhusmiljö med olika arenor, för att presentera sånger till andra.
<b>Text</b>	Vad kommer först?	Individuella angelägenheter avgörs om musiken eller texten kommer först och hur man börjar.
	Välj ett tema.	Ange en speciell rytm kan lyfta den verbala processen.
	Hur kan man börja?	En välbekant melodi kan erbjuda en säker startpunkt för övning i textskrivande.
	Vem gör vad?	Motstå frestelsen att ”ta över” när texten görs och aldrig övertala patienten att välja ett speciellt ämne. Väldigt sjuka barn väljer inte alltid att göra sånger om sjukdom och problem.
<b>Ljud-rytm-melodi</b>	Hur börjar man?	Att ”leka” med musikaliska element initierar ofta beslut såsom vilken typ av musik/genre sången ska ha.
	Improviserad spel och sång	Rytmskt särdrag (och ett specifikt ”groove” eller ljud) kan bestämmas innan den aktuella melodin skapas.
	Barnens utvecklande av färdigheter	När musikterapeuten komponerar en melodi för sig själv, tänk alltid på detta som ett preliminärt konstverk som kan avvisas eller ändras av patienten och bör anpassas till barnets ålder.
<b>Ackompanjemanget</b>	Användarvänliga komp Ackordsymboler för ackompanjemanget Baslinjeackompanjemanget	När musikterapeuten planerar hur hen ska göra ackompanjemanget är den viktigaste frågan ”vem ska framträda med denna sång”? Var noga med att inte ”förbättra” patientens nivå till icke igenkänning, å andra sidan så kan arrangemang och inspelning som låter tillräckligt bra högt uppskattas av barnet och dess familj.
<b>Framträdande</b>	Olika sätt att uppträda	En del sånger kan vara för privata för att framföras inför andra; enbart att ha gjort en sång kan vara tillräckligt för barnet.
	Barnets valda publik och privata angelägenheter	Att spela upp sin sång på CD är också ett sätt att framträda.

Sånger som blir populära och får ett långt liv, är oftast de som har en dramatisk eller rolig historia, relaterat till en personlig erfarenhet och som har välbekanta musikaliska element. Att göra och framträda med sånger kan också bli ett glädjerikt nöje för sjukhusfamiljer. Och den kloke terapeuten är alltid öppen för att lära sig av klienten, menar Aasgaard (2005).

## 6.2.2 Songwriting inom onkologi och palliativ vård för vuxna

Emma O'Brien (2005) har gjort en studie där hon åtagit sig att se värdet av att skriva sånger med patienter inom palliativ vård, både i deras terapeutiska process och för att spela in och säkerställa ett evigt liv för sången genom att spela in den på CD. O'Brien garanterar för patienten att låten alltid tillhör patienten själv. Denna text är en insyn inom patologin och behovet för vuxna cancerpatienter och beskriver hur songwriting kan vara terapeutiskt applicerbar. Songwriting har varit indikerande som en högst relevant och effektiv terapeutisk intervention med människor som är under behandling för cancer. Genom skapandet av en sång och det resulterande terapeutiska förhållandet som utvecklas mellan patient och terapeut, kan songwriting erbjuda cancerpatienten stöd under diagnosticerandet, behandlingen och det palliativa stadiet av vård, fortsätter O'Brien.

Kliniska rapporter och feedback från patienter som innehåller songwriting pekar på att det är en motiverande aktivitet som kan tjäna som ett utlopp för återhållna känslor och, om så är fallet, erbjuda ett sätt för att kommunicera dessa tankar och känslor som normalt är svåra att uttrycka verbalt. Det erbjuder en erfarenhet som är positiv, estetisk, kreativ och spirituellt. Songwriting kan erbjuda patienten möjligheter för självuttryck, ökad självkänsla och ökad livskvalité och frid, menar O'Brien (2005).

Sånger som skapas i musikterapi-sessioner med onkologi-patienter är hjälpsamt för nyligen diagnosticerade patienter eftersom sångerna uttrycker vanligen upplevda känslor av ängslan, spänningar och frågor relaterade till cancerdiagnoser och behandlingar.

Eftersom cancerpatienter är allvarligt sjuka eller ofta med en hel del sidoeffekter såsom en extrem smärta och illamående, är det viktigt att metoden är uppfattad av patienten som en enkel process där man ska bli engagerad, trots illamåendet (O'Brien 1999b). Att arbeta som musikterapeut på ett offentligt sjukhus ställer höga krav på flexibilitet och mångfald som musiker, då tillämpningsområdet av patienter är väldigt bred, inte bara i ålder utan också rent kulturellt och erfarenhetsmässigt. Musikstilarna som använts inkluderar: Pop, Rock, Funk, Country, Grunge, Techno, Folkmusik, Klassisk musik, Ballader, Blues R&B, Soul, Gospel, Traditionell folkmusik, Nonsens-sånger, Rap, och nuförtiden Eklektiska syntstilar.

Att använda musikterapi i en sjukhuskultur kräver också att man har möjlighet att arbeta effektivt inom en kort tid.

Instrument som används mest regelbundet i O'Briens praktik är gitarr och röst.

### **Songwriting-metod för vuxna cancersjuka**

Det som pågår under en process av att skriva en sång med en annan person, och producera en ”produkt” av en sång, har oftast en ganska intim kvalitet när detta

görs. En bekväm relation mellan patient och terapeut är viktig, det handlar om att möta patientens behov genom detta medium i musikterapi. Ibland använder O'Brien (2005) i sin praktik songwriting- metod där ord byts ut, och spontana sånger med en igenkännande struktur (t ex Blues). Att skapa en helt egen sång med patienter erbjuder en djup och kreativ erfarenhet vilket kan adressera komplexiteten av behoven som dessa patienter uppvisar, menar O'Brien.

#### Metoden Guiding Original Lyrics och Musik (GOLM) inom songwriting för denna målgrupp:

GOLM-metoden inom songwriting har utvecklats i O'Briens praktik över de senaste sju åren med vuxna cancerpatienter (i åldern 17-85 år). Huvudfokus i GOLM-metoden är hur man kan guida patienten genom songwriting-processen. Denna metod kräver att terapeuten är skicklig i ett omfattande utbud av sångstilar för att kunna få kontakt med patientens individuella musikaliska uttryck och sånggenre-preferenser.

GOLM-metoden har fem steg, varje steg involverar ett nummer av överväganden som musikterapeuten kan använda för att guida och strukturera songwriting-processen:

<u>GOLM- stegen</u>	<u>Riktlinjen och struktur</u>
<b>1. Brainstorming</b>	Guida fri brainstorming, upprätthåll feedback Guida vidare i utforskandet av idéer och teman
<b>2. Strukturell återsynkronisering</b>	Rikta den fria brainstormingen mot en igenkännbar sång-struktur Gruppera idéer i en sångstruktur
<b>3. Bestäm sångens stil och tonart</b>	Erbjud patienter olika sångstilar Svara på patientens beskrivning på önskad stil
<b>4. Bestäm <b>melodin</b> och <b>ackompanjemanget</b></b>	

#### Metoder för att guida **melodin**:

1. Uppmuntra aktiva val
2. Konstruera sången i sektioner
3. Härled den organiska melodin
4. Placera melodin i sitt sammanhang för patienten
5. Integrera patienten mot skapandet av melodin
6. Notera musiken i sessionen
7. Sekundär synkronisering av texten influerad av melodin

#### Metoder för att guida **ackompanjemanget**:

1. Musikaliskt tolka en patients beskrivning eller/och verbala interaktioner
2. Spontant bygga melodin
3. Att använda ackompanjemanget "målande"
4. Guida patienten mot att använda variation i sången
5. Patientens val och ägande
6. När den kompletta sången är klar, presentera och spela in den



I brainstormingen av idéer, är musikerterapeutens roll att uppmuntra patienten att tala fritt om vilket ämne som intresserar dem.

I de tidigare stadierna i sessionen är det första steget att etablera förbindelse.

Det är terapeutens ansvar att exakt transkribera patientens ord. Att klargöra genom att patienten får repetera materialet kan vara nödvändigt.

Öppna-slut frågor tillämpas på följande sätt för att samla in mer allmän information om temat. Till exempel; ”Du nämnde att du hade många framtidsdrömmar. Kan du berätta mer om dessa”?

Direkta frågor är användbara när man försöker få mer slutliga detaljer från patienten för att klargöra temat. T ex; ”Lyfter dessa hopp och drömmar upp dig under denna tid”?

Ja, nej eller valfrågor är användbara i guidningen när patienten framöver tar ett beslut om hens tema. T ex; ”Vill du att din sång ska fokusera på din framtid eller ditt förflutna”? Genom att läsa patientens ord högt för att klargöra, börjar O’Brien (2005) gruppera materialet till vanliga tema-enheter. Sätt ihop patientens teman och ord från transkriptionen. När man som musikerterapeut har reflekterat över vad patienten har sagt, använd då kortare ordföljder, och pauser, snarare än att upprepa det i ett stort lager av ord.

#### **Att gruppera idéerna till en sångstruktur;**

Enligt O’Brien (2005) är dessa delar vanliga och användbara i songwriting;

**Chorus/Refräng:** representerar huvudtemat som blivit bestämt för sången. Text som uttrycker eller stödjer temat. Refrängen i en sång har ofta textrader som upprepas. Var uppmärksam på att patienten/klienten kan bekräfta textinnehållet.

**Vers** representerar vidare utveckling av temat och kan också ge stöd i berättandet. Bekräfta patienten genom att undersöka vilken roll versen ska ha och samla in denna information för att stödja denna roll.

**Bridge** är en anslutande passage. Ibland passar inte ordslingor, text eller teman varken in i versen eller refrängen, ändå är orden relaterade till sångens tema. Föreslå patienten vid denna punkt att dessa ordslingor eller textrader kan placeras i sångens bridge. Sångens bridge är vanligtvis annorlunda i melodin än refrängen eller versen. I sekvensen av en sång kan den följas av en refräng eller versen, den uppstår efter ungefär två-tredjedelar av sången, och den agerar ofta som en övergång i sången. Bridgen kan införa modulation och som namnet föreslår så agerar den som en brygga för att binda ihop olika aspekter av sången.

**Refrain** i en sång kan tjäna ett liknande syfte som refrängen. Den bör ange huvudtemat. Den kan vara rumphuggen version av refrängen och kanske eller kanske inte bör vara samma melodi och ackompanjemang som refrängens.

Det är viktigt att kunna beskriva musik i icke-tekniska termer (undvik att säga dur eller moll) och genom detta neutralisera ”mystiken” av musikkomponerande och göra det mer tillgängligt för patienten. Genom att använda mer vanligt beskrivande termer såsom ”ledsen” eller ”glad”, kan terapeuten assistera patienten i att identifiera hens musikaliska preferenser och intressen, menar O’Brien (2005).

När det gäller att guida melodin är det viktigt att erbjuda patienten möjligheter att bidra musikaliskt i processen genom aktiva interaktioner.

Börja med att sätta melodin till antingen refrängen eller verserna.

I många popsånger idag är refrängen i början på sången. För att underlätta skapandet av melodin, förklara melodilinjer och melodiska parametrar för patienten. Om patienten är icke-ledande, starta med två tydliga melodier.

När väl melodin är vald, bör terapeuten sjunga melodin flera gånger, för att försäkra sig om patientens val av melodi och så att sången börjar bli bekant för både patient och terapeut. Patienter kanske kommunicerar melodier via gester och/eller genom beskrivande medel. Det är viktigt att observera patientens expressiva kroppsspråk likaväl som att lyssna till deras verbala vägledning. Dessa ickeverbala interaktioner kan också föreslå ändringar i ackompanjemanget och hela känslan i sången. Uppmuntra patienten att aktivt välja ackordföljder, där den harmoniska ramen erbjuder en relevant kontext för att sätta text till ett lämpligt musikaliskt känsloläge.

När sången är färdig, sjung den flera gånger och uppmuntra patienten att ”humma” eller sjunga med dig. Om det är möjligt, gör en första inspelning av sången som patienten kan behålla. Ofta vill patienter spela upp sin sång ”live” för familjen och de vill också dela med sig av sin sång till vänner eller personalen på vårdavdelningen.

GOLM-metoden i **grupp**: Transkribera brainstorming genom att använda en whiteboardtavla eller stort papper. Försök inte bekräfta varje idé som presenteras, men försök att skriva ner alla. Försök gruppera idéer inom samma tema när man transkriberar deras arbete.

O'Brien har även använt denna metod med patienter som är barn. Här kan musikterapeuten bli mer styrande i de tidigare stegen i brainstormingen för att hjälpa barnet att hitta fokus i sången (i jämförelse med vuxna),

### 6.2.3 Psykisk ohälsa

Songwriting med barn och ungdomar inom Psykiatrin:

Emma Davies (2005) arbetar med barn och ungdomar inom psykiatrin och använder songwriting med barn och ungdomar med känslomässiga svårigheter. När Davies beskriver sin metod, hänvisar hon till idéerna från Winnicott (1971) och betonar behovet av att skapa och utveckla den rätta miljön för att introducera songwriting-metoden. Davies inkluderar också lyssnandet av populärmusik i musikterapi för att trigga igång idéer för att skapa musik. Konceptet ”ord-måla” (word-painting) som en teknik för att skapa text är en användbar teknik som kan användas, även med andra målgrupper. Songwriting är bra för barn och deras familj och vänner, menar Davies. Songwriting verkar fungera rätt naturligt för många barn, speciellt för ungdomar. Även för deras familjer, kompisar och andra runtomkring blir processen viktig.

Davies arbetar på psykiatrisk enhet som erbjuder bedömningar, diagnostik och behandling för barn upp till 13 år. Många av barnen har känslomässiga svårigheter, anknytningssvårigheter, biopolar sjukdom, psykosomatiska sjukdomar, ätstörningar, neurologisk hjärnskada, utvecklingsstörning, autism och Aspergers Syndrom. Barnen får bo på enheten med sin familj, vilket gör att teamet runtomkring barnet får en helhetsbild av barnet. Många av barnen har komplexa känslö- och beteendemässiga svårigheter att uttrycka sig verbalt och framförallt i sin familj eller med sina vänner. Många av barnen har genomgått tester av professionella på olika instanser, och det har blivit en negativ spiral där endast deras svagheter fokuseras på, och många av barnen tappar ofta tilliten till de vuxna.

### **Terapeutiska syften**

Ibland kan songwriting uppnå de terapeutiska mål som inte uppnåtts genom annan terapi, skriver Davies. Barn som t ex har svårt att acceptera andras idéer, kan i songwriting få bli uppmuntrade att lyssna på terapeutens idéer och samtidigt komma med egna idéer, ibland kan det också bli en kompromiss. En del barn behöver stöd i att tolerera att de gör misstag och att göra erfarenhet av att prova sina egna idéer. Barn med dålig självkänsla behöver initialt att terapeuten är aktiv tillsammans med barnet, för att barnet sen ska känna sig mer trygg och kan jobba självständigt. När sen songwriting-metoden sätts igång, är det möjligt att observera och bedöma en del av barnens svårigheter. Men det kan också vara så att barnets styrkor visar sig. Många barn blir överraskade och finner ny självkänsla av att kunna producera en sång. Musik är något de flesta barn har någon slags relation till eller erfarenhet av. Ett första steg i terapin/bedömningen kan vara att låta barnet ta med sin favorit-musik (på CD eller liknande). Det kan vara viktigt att se vad som förekommer i barnets värld utanför terapin. Motivationen att ta med egen musik kan uppmuntra vidare till att skapa sin egen sång sen, säger Davies.

### **Metod för songwriting med barn inom Psykiatri**

Innan Davies (2005) startar konceptet songwriting, ser hon till att skapa en trygg miljö med barnet. Barnet bör känna sig trygg och ha tillit för att kunna skapa. Barnet behöver tid och uppmuntran för att upptäcka instrumenten och inse att de är benägna att åstadkomma något. Det är viktigt att barnet känner sig fri att uttrycka sig själv på vilket sätt barnet än kan. Musikterapeutens roll i detta stadium är att bara lyssna. Om de vill improvisera så kan man respondera deras musikaliska idéer och hjälpa barnet att känna sig lyssnad till. Den ”rätta” miljön är alltså att starta med en ”här och nu”-improvisation”, på en mer känslomässig nivå. Det rätta ögonblicket för att börja med songwriting varierar från barn till barn och vilken riktning behandlingen tar. Om ett barn har svårt att verbalisera sina känslor men kommunicerar via musik, så föreslår terapeuten några saker som barnet kan tänka på. Ett sätt att starta upp kan vara uppmuntra barnet att tänka på ett tema. Oftast är barnen angelägna om texten. Ibland börjar man med musiken. Barnet kanske minns en fras från sin favoritmusik eller kommer ihåg något från den gemensamma improvisationen. En del barn kan ha hört något de gillar från en popsång eller ett gitarr-riff eller liknande de vill använda eller utveckla. Ibland vill barnet ha med något speciellt instrument och behöver kanske praktisk hjälp. Efter detta, kommer musikterapeutens kunnande som kompositör till användning, då terapeuten hjälper barnet utnyttja olika musikaliska element för att influeras och skapa en sång. Terapeuten kanske introducerar tekniken ”word-painting”, vilket betyder att

försöka beskriva den musikaliska frasens känsla eller den inre bilden av frasen. Tonarten är också viktig. Terapeuten kan spela i olika tonarter, och barnet får bestämma vilken som passar bäst. Ibland kanske barnet vill spela upp låten för sin familj eller sina vänner, på enheten. Detta kan vara värdefullt, inte bara för att få beröm eller för barnets självförtroende, utan för att ”publiken” kan få upptäcka barnets talang.

### **Songwriting-metod med vuxna klienter inom Psykiatri**

Randi Rolvsjord (2005) har flera år har inkluderat songwriting som en del i sin kliniska praktik inom psykiatri. Rolvsjord beskriver hur hon närmar sig songwriting med patienter som har psykiska svårigheter, inom en *resursorienterad* ram. I hennes beskrivning av metoden, beskriver hon den omvårdnad och hänsyn hon visar när det gäller att välja den *musikaliska formen*. I songwriting, kan deltagaren få använda sig av sina musikaliska och poetiska färdigheter, få använda sin musikaliska identitet och kunskap inom olika genrer och få uttrycka sina känslor i relation till temat i sången. Det finns några generella aspekter som visar på betydelsen av varför songwriting kan vara meningsfull i terapin:

- sånger är en vanligt form för att uttrycka känslor
- sångerna kan framföras om och om igen
- sånger kan man dela med andra
- sånger kan behållas och förvaras

Vuxna klienter med psykiska problem är en väldigt heterogen klientgrupp, både relaterat till deras problem och sjukdom, till deras resurser och musikalisk kompetens och färdigheter. Deras musikaliska och verbala kompetens, kapacitet och färdigheter kopplade till songwriting varierar ungefär lika mycket som resten av befolkningens, menar Rolvsjord (2005).

*Resursorienterad inriktning* innebär att klienten och terapeuten samarbetar i den terapeutiska processen och att klientens kompetens erkänns i det sättet hen använder musik. Därför kan det vara bra, när man träffar en ny klient, att starta med att föreslå olika sätt att jobba på, där man inkluderar songwriting som en möjlighet för musikalisk interaktion och startar med songwriting om klienten är intresserad. Ganska ofta är det texten som blir en start för sångskapandet, men ibland utvecklas sången genom en improvisation med eller utan ord. Rolvsjord (2005) menar att hon inte har någon rigid procedur i sin metod, men är noga med att utgå ifrån klientens färdigheter och resurser. Den vanligaste musikaliska formen är förmodligen vers-refräng-strukturen eller ännu mer simpel struktur där versen följs av en liknande vers. Processen i songwriting kan ta mellan en och tre sessioner, vilket inkluderar viss hemuppgift för terapeuten, klienten eller för båda. Man kan transkribera och skriva ner sången på ett papper och göra en inspelning av sången så klienten kan ta med sig den hem. Den musikaliska notationen (melodi, ackord och text) är ibland viktigt att hjälpa klienten med, för att klienten ska kunna spela låten och kanske få andra att spela den också. Det ska vara en musikalisk produkt som ska kunna lagras och hämtas senare. Rolvsjord ger klienten rättigheten till sången och frågar om sången får användas utanför terapin. Klienten är fri att använda sången hur hen vill.

Den tredje tekniken är inspirerad av Diana Austin's *Vocal holding techniques* (Austin 1999, 2002). Man kan börja med en liten uppvärmnings-övning för att bli bekant med ackordföljden. Sen börjar man improvisera, och sjunger i turordning varannan mening, skriver Rolvsjord.

### **Att samarbeta fram en sång från klientens dikt**

Om klienten kommer med en dikt till musikterapi i syfte att göra om den till en sång, brukar Rolvsjord (2005) oftast fråga om diktens tema, känsla, situation och erfarenheter som dikten uttrycker. Rolvsjord frågar sen om klienten tänker sig hur musiken ska låta, såsom genre, tonart, tempo med mera. Från och med nu, är sången skapad genom tre olika bastekniker, eller en kombination av dessa:

1. Terapeuten skapar melodin mellan terapisesionerna
2. Terapeuten skapar melodin under terapisesionen
3. Terapeuten och klienten improviserar fram melodin tillsammans

### **Metod i songwriting för barn inom autistmspektrum**

Amelia Oldfield (2005) har många års erfarenhet av att jobba med att bedöma barn och utveckla center för barn inom det autistiska spektrumet och andra genomgripande utvecklings-sjukdomar. Christine Franke (2005) arbetar som psykoterapeut och beskriver en mer spontan process av improviserat sångskapande och hur man kan applicera det i ett barns känslvärld inom psykisk enhetsbedömning. I boken *Songwriting* (2005) beskriver de tillsammans tydligt hur musikterapeuten introducerar tekniken och vad musikterapeuten gör för att underlätta sättet att sjunga. Det handlar om att använda improviserad sång för att bättre förstå barnets inre värld, deras känslor och deras sätt att tänka. Oldfield och Franke beskriver styrkor och svagheter i metoden. De presenterar tekniker som höjer effekten i den improviserade sången, och varierat olika musikstilar och verbala tekniker för att ta hand om den icke-responderande, det undvikande, det aggressiva eller rigida barnet. De använder improviserade sånger och berättelser som en del i den diagnostiska processen. Varje barns improvisation är unik och det är en process som kan vara för en gång, mer än en process över tid, menar författarna.

De senaste fem åren har musikterapeuten satt upp en Music-Therapy-Diagnostic-Assessment (MTDAs) som hjälper personalen att bestämma barnets styrkor och svårigheter, det vill säga att kunna sätta en diagnos på barnet. MTDA har nu blivit en etablerad del i den här typen av process.

Oftast framkallar musikskapande-aktivitet ett ”rus” hos barnen, vilket möjliggör för musikterapeuten att utvärdera hur barnen fungerar när de är involverade och engagerade. På grund av detta ”rus” kan man se hur barnens ticks eller repetitiva mönster/ritualer tar sig uttryck och beteende i musikterapi-bedömningen. Terapeuten informerar och ger feedback om sina upptäckter kring barnet till övrig personal regelbundet. Eftersom det oftast är knappt om tid för att rapportera om alla styrkor och svagheter som barnet har, väljer terapeuten de delar som visar nya sidor hos barnet, som i sin tur ger en vidare bild av barnets möjligheter och svårigheter. Det är just denna ”nya” syn på barnet som är intressant för personalen, skriver författarna.

Varje barns musik är unik, men det finns vissa mönster som tycks växa fram kring hur barnen använder musik, menar författarna. För många barn verkar det som om musikskapandet är det som drar in dem i den gemensamma aktiviteten och som sen gör det möjligt att skapa historier och sånger.

En del barn börjar sjunga direkt när terapeuten börjar spela. De flesta är ohämmade när det gäller det musikaliska, men mer hämmade när det gäller det verbala och att

sjunga/spela fritt. En del barn vill inte prata alls, eller säger bara osammanhängande ord. Sångstilen kan variera. En del av barnen vill ibland vara en viss popstjärna eller ibland bara byta från en stil till en annan för att påverka historieberättandet. En del barn väljer hellre att prata än att sjunga. Många barn använder mönster i deras spelande och sjungande, antingen upprepade rytmiska mönster eller korta upprepade mönster.

En beskrivning på struktur i en vanlig session i diagnosticering, med ett icke verbalt tillvägagångssätt (boken Songwriting s. 29):

I musikterapi rummet finns olika instrument. Alla instrument ligger på hyllor eller står på golvet, nära och åtkomliga för barnet. Rummet är trivsamt inrett, med stolar, bilder på väggarna som oftast är målade av barn.

Musikterapeuten (Oldfield) jobbar med en 12-årig pojke som är autistisk. Pojken är ofta våldsam, både mot kompisar men framför allt mot sin mor. Han har blivit relegerad från skolan och ska nu prova musikterapi. Terapeuten börjar sjunga en historia, utelämnar några ord och låter pojken fylla i. Tillsammans berättar de en saga/historia, samtidigt som de spelar varsitt instrument (pojken xylofon, terapeuten piano). Terapeuten märker att pojken har lättare för att uttrycka sig på instrumentet än verbalt, och det blir ett givande musicerande. Terapeuten märker att pojken undviker konflikter i sagan och fokuserar här i början på en kommunikation genom musiken. För "teamet" är det viktigt att se att pojken överhuvudtaget kommunicerar.

Som ett av valen väljer terapeuten att lägga fram några stora instrument såsom trumma, metallophone och vindspel framför barnet och går sen själv till pianot. Innan terapeuten börjar, säger hon t ex "detta är mitt val och jag kommer att välja att vi tillsammans ska berätta en historia". De börjar spela fritt tillsammans och sen säger terapeuten "låt oss hitta på en historia, det var en gång...". Oftast brukar de flesta barn svara med att föreslå ett djur eller liknande, terapeuten frågar vidare t ex "vart gick de då" och sen fortsätter den improviserade berättelsen till det improviserade ackompanjemanget av instrumenten. De musikaliska komponenterna, den ickeverbala kommunikationen och det verbala innehållet i historien är alla viktiga och olika aspekter av improviserad sång och historieberättande.

Ibland är ickeverbal kommunikation med barn mer uppenbar. Det är inte det verbala som är viktigt, utan hur den verbala responsen från barnet blir. I många av barnens historier är det inte så mycket av vad som sägs som är viktigast, utan vad som **inte** sägs.

Även om spontanberättelse kan bedömas utan improviserad musik till, så motiverar instrumentspel och sång tillsammans barnets fantasi. Att få spela ut sina känslor via instrumentet, gör berättelsen mer spännande och terapeuten kan improvisera på pianot till för att betona eller hålla i känslor såsom upprymdhet, rädsla eller glädje, menar Oldfield och Franke (2005).

Det speciella värdet av dessa sånger och berättande inom MTDA är just att det tillåter terapeuten att utvärdera hur ett barn interagerar verbalt eller icke-verbalt. Det andra i MTDA fokuserar huvudsakligen på ickeverbala musikaliska reaktioner, så i improviserad sång och berättelser får barnet en chans att visa sig själv på nytt sätt, vilket ger teamet ny information om barnet.

Autistiska barn lever väldigt mycket ”här och nu” och har svårt att sätta sig in i andras känslvärld, beskriver författarna. Den typen av berättelser dessa barn berättar och på vilket sätt de berättar på, ger terapeuten en uppfattning om barnets inre värld och hur barnet skapar relation med andra.

Vid vissa tillfällen har terapeuten valt att inte använda sånger och berättelser och det är med barn som har tydliga svårigheter med att tala, såsom barn med *selektiv mutism* (SM) och barn med väldigt litet ordförråd eller barn som inte talar alls. Den här songwriting-metoden hjälper dock många barn att ändå få uttrycka sig på något sätt, och för terapeuten att förstå barnet bättre.

I kapitlet *Den flyger som en fjäril lätt och fritt – musikterapi för barn och ungdomar med autism* ur boken *Konstnärliga terapier* (1999 s. 304) skriver Anci Sandell om hur det är att använda musikterapi med autistiska barn och ungdomar. Sandell menar att musik är en positiv terapiform för denna målgrupp på grund av att det går att möta individen på en icke-verbal nivå med musiken som kommunikativ intention. Musiken kan också vara fylld av information om barnet, som kan vara användbart i en terapeutisk situation. Musiken bör hela tiden ha en inbjudande karaktär och utan uppfordran till ett direkt svar, menar Sandell (1999). Hon nämner Gunilla Gerland (1996) som en referens till att förstå autism. Gerland är själv autistisk och har författat flera böcker kring autism. Att läsa Gerlands böcker kan innebära att få en större förståelse hur det är att ha autism och vilka svårigheter och möjligheter det kan föra med sig.

Sandell (1999) använder ofta improvisation som start. Det kan utgå ifrån en speciell karaktär i musiken som musikterapeuten får, eller en känsla för vilken karaktär musikterapeuten upplever barnet har. Taktart, ackordföljd och rytm är moment som blir en musikalisk start och som sedan kan utvecklas. Sandell kan börja med att sjunga barnets namn. Barnet kan få sjunga om det hen tänker här och nu, en berättelse eller bara ord. Barnet kan gå runt i rummet, titta och känna på saker. Barnet får, när det är redo, sätta sig vid ett instrument och tillsammans kan man börja spela ihop. Sandell menar att detta samspel startar i en kontakt som är början till ett förtroende och tillit, en förutsättning för allt vidare samspel tillsammans, framöver. Inledningsfasen i musikterapi är viktig, här läggs grunden för den fortsatta terapins utveckling.

När både barn och musikterapeut t ex sitter vid varsitt piano, kan man börja spela på de vita tangenterna, föreslår Sandell. Som terapeut kan man spela lugna harmoniska ackord och barnet kan få försöka att spela fritt. Efter en stund kan terapeuten fråga hur barnet tyckte det lät. Det barnet sen svarar kan man som musikterapeut bygga vidare på i nästa improvisation, associera vidare på det barnet sa, utveckla det i improvisationen. Barnet kan t ex få skriva en dikt eller rita en teckning kring temat som kommer upp i terapin. En utveckling av improvisationen och dikten, kan man sen tillsammans försöka göra en sång med, där barnet hela tiden är med och bestämmer textinnehåll. Med ungdomar med autism kan man utgå från deras egen musik, det de lyssnar på. Sen kan man prata om känslor kring musiken. När man sen börjar spela, kan det vara bra att börja med att följa det klienten spelar. Som terapeut och medmusikant ska man vara ett stöd, menar Sandell (1999).

## 6.2.4 Tonåringar med psykisk ohälsa

### Songwriting för tonåringar i sorgearbete

Robert Krout (2005) använder sånger som han själv har förkomponerat, för att användas inom speciella kliniska områden såsom sorgearbete. Detta kan kanske vara ett alternativ för klinikern, beroende på klienternas behov just vid tillfället. Att förkomponera en sång gör att terapeuten tillåts använda sången i flera sessioner utan att använda tiden i sessionen till att verkligen skriva sången just då. Sången kan användas som ett språngbräde för diskussion och verbal bearbetning, och för relaterade aktiviteter såsom rita, måla, skriva poesi, att göra collage och att göra rörelser (Krout 2002). För ungdomar, kan musik fungera som en kraftfull katalysator för förändring av deras identitet och att bygga en känsla av ett "själv". Krout arbetar också med grupper och fokuserar på genrer och text som är mest relevanta och förstådda i denna åldersgrupp, sådant de kan identifiera sig med.

Krout beskriver tillvägagångssättet i att skriva en sång för att hjälpa till att bidra till sorgprocesser i en musikterapi-session, och i sorgarbetet som helhet. Det skulle vara en sång som kunde användas i grupparbete, och som även kunde vara individanpassad för varje tonåring inom gruppsessionen. Ett mål med sången var att erbjuda tonåringar en trygg och stödjande miljö där de kunde dela med sig av sina förluster och förändringar i livet sedan förlusten. Ett annat mål var, att tillåta tonåringarna att socialiseras och ha roligt. Krout (2005) gjorde en sång utifrån vad tonåringarna hade för erfarenheter och här fanns målet att ta med några sorgrelaterade tankar som tonåringarna kunde reagera på och starta diskussioner kring. Denna sång var menad att bli som en startpunkt för att dela och börja en gruppprocess.

Genreval fanns det många av. Krout valde en stil (contemporary rock-feel) i en låt som kändes relevant för att matcha tonåringarnas energinivå och höga ångest under det första gruppmötet. Stilen valdes för att engagera gruppmedlemmarna.

Valet av ackompanjemang-instrument är alltid viktigt. De flesta musikterapeuter skulle ackompanjera en sång med piano eller gitarr. Songwriting för terapi behöver såklart vara sångbara, med sjungna text-stavelser och accenter som om de var talade (Nordoff and Robbins 1983).

En nackdel med förkomponerad sång är dock att klienterna inte är delaktiga i processen av den förkomponerade sången, fortsätter Krout.

## 6.2.5 Songwriting med barn och vuxna med förvärvad hjärnskada (TBI)

Felicity Baker, Jeanette Kennelly och Jeanette Tamplin (2005) har genomfört en tematisk analys av sånger komponerade av klienter i musikterapi, där de beskriver syftet av songwriting vid uttryck av identitetsförändring och känslan av självkänedom med människor med förvärvad hjärnskada (TBI). Svårigheterna de fått erfara av TBI-patienter, är tydligt förklarade och exemplifierade i boken, som avsevärt bidrar till en förståelse för metoden. Songwriting-metoden och tekniken



som används av dessa författare såsom ”fyll-i-tomma ordet”, ”sångparodi” och ”sångcollage-teknik” är mycket ordentligt definierad och tillhandahåller en klar modell.

Att rehabilitera psykiska, kognitiva och kommunikations-funktioner hos traumatiskt hjärnskadade är en intensiv, utmattande och mycket emotionell uppgift för barn, ungdomar och vuxna, menar författarna. En framgångsrik rehabilitering vilar på klientens förmåga att vara motiverad. Detta är ofta svårt att uppnå, eftersom känslomässig respons på trauma har en negativ inverkan på klientens nivå av motivation. De senaste 12 åren, har författarna framgångsrikt använt songwriting-inventioner med barn, ungdomar och vuxna TBI-klienter för att underlätta anpassnings-processen och för att upprätthålla deras motivation för terapi.

TBI-patienter blir förmodligen långtids-patienter och det är inte ovanligt att de stannar på sjukhuset upp till två år. Det finns två tydliga perioder i patientens tillfrisknande-period när klienten är som mest sårbar och konfronterar justeringens frågor. Att använda dessa två perioder i terapi-programmet med denna målgrupp är avgörande, och det är i dessa två faser i återhämtningen från TBI som songwriting-interventioner kan vara speciellt värdefulla. Kliniker behöver ta hänsyn till den lämpliga timing när man ska uppmuntra till reflektion och justering genom songwriting.

Att ta hand om och justera trauma har främjats i deras terapi-program genom att främja utveckling av tankar, känslor och reaktioner i deras förvärvade skada genom songwriting.

Nedsatt förmåga till språket och kommunikation är en viktig inhibator i den terapeutiska songwriting-processen. Klienter med TBI kanske visar en nivå av brist på kommunikation som inkluderar *afasi*, *dyspraxi* och *dysartri*.

Författarna menar att det är vanligt hos klienter med TBI att de har lite insikt om sin sjukdom. En klient kanske är omedveten om sin försämring eller konsekvenserna av sin funktionsnedsättning. Korttidsminnes-problem inverkar också på den terapeutiska songwriting-processen.

### **Metod i songwriting för barn/vuxna patienter med förvärvad hjärnskada**

Det finns många olika metoder att använda songwriting-process när man fokuserar på känslomässiga uttryck och behandlings-frågor för klienter med TBI. Ofta väljer kliniker den mest lämpliga vägen till att introducera songwriting-processen för en speciell klient, baserad på bedömningen av den kognitiva förmågan hos klienten.

Författarna menar, att för klienter med några få kognitiva svårigheter, finns en rad alternativ för hur man kan börja presentera sången och klienten är förmögen att välja vilken metod som känns mest bekväm. Många klienter känner sig inte bekväma med musikskapande och behöver bli stöttade och guidade genom de första stegen i sångskapande-processen. Detta involverar kanske diskussion om den potentiella terapeutiska förmågan att skriva en sång, som innefattar:

- identifiera och ge yttre form åt känslor
- kommunicera till sina nära och kära
- själv-motivation och uppmuntran
- enkelt berätta deras historia

I några fall kan det vara lämpligt att spela upp en sång som en annan patient har skrivit (efter att samtycke har getts) för att illustrera processen och resultatet. Många patienter känner sig mest bekväma med att börja med texten, menar Baker, Kenelly och Tamplin.

Songwriting-processen har nästan startat i första musikterapi-sessionen när man närmat sig det känslomässiga kring behandlings-frågorna för dessa patienter. Detta är huvudmålet av terapin, fortsätter författarna.

#### Text-skapande

Det vanligaste sättet att starta en ny sång med denna målgrupp, är att brainstorma idéer och skriva ner dessa på ett papper. Detta följs ofta av en period av diskussion, där klienten uppmuntras att prata om frågor som är viktiga eller känns svåra, och uttrycka sina känslor kring dessa frågor. Klienten uppmuntras sen att välja ett ämne eller tema som uppstått ur denna diskussion från vilka idéerna kanske kommit ifrån. Denna process, kallad *Therapeutic Lyric Creation* (TLC), följer ofta en ganska standard-artad form och har, över tid, utvecklats av författarna.

### 6.2.6 Ytterligare songwriting-metoder för varierade målgrupper

Baker och Wigram presenterar i *Songwriting* fler alternativa metoder i songwriting. Ett alternativ är *Fill in the Blank Technique* (FBT), där man använder en bekant sång, en sång som klienten kan relatera till. Denna används och görs om till en mer personlig sång. Klienten kan här fortsätta på en text som redan är gjord genom att använda ord eller fraser som kommit fram i brainstormingen tidigare i processen. Denna teknik erbjuder mer struktur för patienten, som kanske har svårt att utveckla och organisera enkla idéer. Den kan också erbjuda en riktning för texten och tjäna som en början för en klient som har svårt att komma igång.

*Song Parody Technique* (SPT) är användbart när klienten känner sig avskräckt av att skriva egen musik till sin sång, eller när klienten har svårt med konceptet att strukturera en textlinje utan musik. En bra start för musikskapande med SPT är att använda musik som är förkomponerad, där klientens ord sätts in istället för originalet. I många fall är en kombination av dessa två tekniker användbara.

En teknik, som kan vara hjälpsam för klienter som har svårt att identifiera eller artikulera sina känslor, är användandet av *Song Collage Technique* (SCT). Denna teknik innefattar att klienten tittar igenom sångböcker eller text-blad med CD-covers och väljer ord eller fraser från förkomponerade sånger som sticker ut, eller som betyder något speciellt för patienten.

Ännu en metod är användandet av ett rimmande text- mönster, som kallas *Use of Rhyme Technique* (URT). Den kan användas för att skapa struktur i en sång. Terapeuten bör ta ett beslut om att antingen introducera eller inte introducera denna möjlighet, baserad på klientens kognitiva möjligheter. Om klienten har möjlighet att lista ord som rymmer med huvudord som de har inkluderat, så är denna teknik ett bra sätt att expandera och organisera sång-idéer, skriver Baker och Wigram.

Om en klient skriver en sångmelodi t ex såsom "being here just makes me sad", kan en lista med ord som rymmer på "bad" (sad, glad, dad mm) genereras och en av

dessa ord som passar in i ett tidigare skede i brainstormingen kan användas, eller ett rimmande ord kan användas för att generera en ny idé.

När väl genren har blivit vald, kan olika ackompanjemang-stilar bli presenterade för klienten att välja mellan. Dessa idéer kanske improviseras på ett instrument av terapeuten eller provas fram på en elektrisk keyboard med inbyggt ackompanjemang, på en dator eller software. Valet av instrument bestäms ofta via genre-preferenserna. Om man använder ett piano eller elektronisk keyboard, kan arpeggion, oktaver eller ackord vara representativa som ackompanjemangsalternativ. Idéerna för harmonisk progression är ofta bäst representerad av terapeuten som improvisatoriska passager, om inte klienten är musikaliskt skicklig. Om klienten gillar att sjunga i syfte att arbeta fram melodilinjer, så är detta nästa steg i sångskapar-processen.

En inspelning och nedskrivning av den färdiga sången ges till klienten när allt är klart.

### 6.2.7 Onkologisk och palliativ vård

Cheryl Dileo och Lucanne Magill (2005) erbjuder ett perspektiv på songwriting genom att dra uppmärksamheten till multi-kulturella omständigheter som man kan stöta på när man skriver sånger tillsammans med vuxna patienter inom onkologi och palliativ vård på hospis. Klienter som möter döden upplever oftast processen värdefull och transformerande. Multikulturell songwriting i musikterapi för patienter med hospitaliserad onkologi och inom palliativ vård kan frambringa fyra speciella mål; *själv-uttryck, nära relationer, återblick över livet, och förbättrad andlighet*, menar författarna.

Människor upplever sin sjukdom och sin upplevelse att vara i slutskedet av livet, i kulturell kontext. Medan kulturer existerar som konserverande riktlinjer, både explicit och implicit, formas föreställningar, värderingar, känslor och beteenden av individer. Det är också en dynamisk process där människor fortsätter interagera med varandra, med förändringar i samhället som omger och påverkar deras situation och kultur, menar Dileo och Magill.

Inom cancermedicin och palliativ vård, verkar kulturen kunna vara ännu mer öppen, eftersom kulturen spelar en nyckelroll i att skapa meningsfulla attribut till viktiga tillfällen, såsom födelsedagar, puberteten, bröllop, att bli sjuk i illamående genom en livslång behandling, och deras största händelse, att dö. Dileo och Magill (2005) menar att songwriting med multikulturell onkologi- och hospis-patienter är en effektiv teknik som erbjuder personalisering och kan erbjuda patienten och familjemedlemmarna möjlighet att förbättra kommunikationen, återfå känslan av kontroll, få tillbaka en känsla av självförverkligande och syfte i deras liv. Songwriting inom deras egna kulturella kontext kan tillföra en förbättrad mening genom sångerna, i det att de är representativa i sitt specifika arv, etnicitet och härkomst. Sångerna kan vara;

1. En sång om patientens resa: t ex narrativ sång, en biografisk sång
2. En sång för en speciell person, eller för den omgivande familjen
3. En sång för människor i stort: t ex en sång tillägnad för att hjälpa och inspirera andra
4. En sång till eller för en Gud, en högre kraft, ett högre väsen eller universellt, identifierat av patienten

Med dessa patienter kan man kanske introducera songwriting i den första sessionen. Färdigheter i att hantera svårigheter ( *coping skills*) är ofta kulturellt baserade och de liknar de färdigheter ( *skills*) individer har använt genom livet vid stress, menar Dileo och Magill. Dessa färdigheter innefattar konfrontation, att hitta positiva aspekter av dilemmat, tro, undvikande, förnekande eller avledande. Patienter eller familjemedlemmar kanske inte kan hantera dessa starka känslor i förhållande till deras behov av att klara av att bära detta ok.

Medan sångformer från klientens egen kultur kanske är mest lämplig för att användas i deras songwriting-process, kan dessa former erbjuda användbara verktyg med klient-grupper från olika kulturer beroende på deras inneboende terapeutiska struktur, viket är, deras möjlighet att förbättra relationer, stödja känslomässiga uttryck och främja direkt kommunikation.

Songwriting med multikulturella klientgrupper involverar ofta familjen och vännerna, som kanske är vid patientens säng, eller patientens nära och kära kanske ofta är de avsedda mottagarna av sångprodukten. De skrivna sångerna kanske är sjungna av- eller till terapeuten, patienten, familjen eller personalen, och enligt sångens framförande-struktur, fortsätter författarna.

### **Songwriting-metod med klienter från olika kulturer inom onkologisk och palliativ vård**

Enligt Dileo och Magill (2005) bör metoderna som används i songwriting med dessa klientgrupper vara enkla och direkta. Eftersom det kanske inte finns en hel del tid att fokusera på detaljer i musiken, kan terapeuten erbjuda en musikalisk struktur, där texten i musiken ofta ger ett primärt fokus. Eftersom vanliga frågor och behov är gängse hos dessa patienter, bör terapeuten ofta föreslå ett tema för sångens text, baserad på en diskussion med patienten.

Dileo och Magill (2005) ger i boken *Songwriting* en överblick över olika former i musik inom olika kulturer som illustrerar olika rytmiska mönster, melodiska stilar, harmonik och strof-struktur, olika sånger inom den icke-västerländska kulturformen. Detta sätt att arbeta med songwriting kan vara användbar även med andra målgrupper där det finns varierade kulturer representerade. När man startar songwriting-processen med denna målgrupp, ges patienten möjlighet att välja syftet med sången.

Från ett multikulturellt perspektiv, bör musikerapeuten förbereda att presentera sångformer som patienten är bekant med, och som är relevant för patientens specifika kultur. Sångformer i sig själva kanske automatiskt reflekterar normerna i patientens kultur. T ex, i några av sångformerna från de kulturer som kallas ”kollektiva”, kan man bli varse flera faktorer:

1. Sångerna involverar ofta deltagare till fler än en person
2. Sångerna involverar improviserade dialoger mellan eller bland två eller fler deltagare
3. Sångerna erbjuder ett medel för starka uttryck av känslor
4. Jämlika relationer är betonade, där alla deltagarna i sången har olika, eller lika, relation till och del i gruppens musikaliska produkt
5. Call and response-struktur är vanlig

När väl textinnehållet är klart, kan terapeuten hjälpa patienten att organisera orden till kortare fraser eller ”rader” av en strof med ett designat rytm-mönster, vanligtvis

i 4/4-takt. När texten blivit organiserat rytmisk i rader, kan terapeuten föreslå ackord-ackompanjemang som kan passa innehållet i texten.

Patientens fysiska tillstånd är alltid ett övervägande om hen är kapabel att sjunga eller ackompanjera sången musikaliskt. Ofta gör terapeuten en audio-inspelning av sången och transkriberar texten för patienten och/eller familjen. Om det finns tid, kan terapeuten också kanske transkribera stycket i musikalisk notation.

#### Text substitut

Bekanta sånger kan skrivas om för att bli mer personliga för patienten eller deras familjer. Denna teknik kan användas i alla kulturer och kan användas med alla patient-åldrar. Fördelen är att sången är bekant, men patienten kan lätt och spontant lägga in egna ord som passar.

#### Latino sång-former

Dileo och Magill (2005) skriver om flera sångformer från Latinska kulturer, dessa är tillgängliga i ett kapitel i boken *Songwriting*. Latino-formen är vanlig i Mexico och Kuba, och har distinkta funktioner som gör dem användbara för terapeutiska situationer. Den mexikanska Ranchera sjungs ofta till ett enkelt ackompanjemang, med tre ackord i grunden (tonika, subdominant och dominant). I den traditionella Rancheran är texten kanske allt från sentimental till gråtmild och föreslår att känslorna kan uttryckas genom spoken word, eller genom att sjunga på vokalljud, med ord, eller kombinationer mellan dessa.

Kubanska Son och Rumba-sångformen är mycket interaktiv och improvisatorisk. I sin natur, formar dessa sånger ett framkallande av spontan dialog mellan gruppmedlemmar. Det musikaliska ackompanjemanget är enkelt och repetitivt, och erbjuder en "hållande" funktion. En kuplettform (två fraser) kan erbjuda en struktur för den sjungna dialogen, fortsätter Dileo och Magill (2005).

#### Klezmer doina

Klezmer doina är en typisk sång för beklagande (och starkt influerat av religiös sång i synagogan), involverad i ett långt förlängt ackord ovanför vilket en röst fritt kan improvisera till och uttrycka djupa känslor. När man sjunger, kan doina likna ett musikaliskt gråtande eller klagande. Harmonierna i ackompanjemanget är enkelt, i en moll tonart eller i en liknande läge. Det är viktigt att känslan i ackord-ackompanjemanget matchar känslan i improvisationen, menar Dileo och Magill (2005).

#### Afrikanska och afro-amerikanska former

Det finns flera afro-amerikanska sångformer som kan användas som struktur för klinisk songwriting, den mest vanliga är Bluesen. Standard 12-taktbluesens form används ofta som progression. Grundackorden kan alterneras med liten septim (sjunde tonen i skalan) och liten ters (tredje tonen i skalan), eller andra variationer och melodiska ornament, så att det autentiska "blues-soundet" kan uppnås.

Terapeuten kan använda denna sångform med klienter som har behov av att uttrycka ledsenhet, frustration, ensamhet, smärta, ånger eller liknande känslor. Detta eftersom denna sångform från början var skapad för att uttrycka dessa känslor.

*Call and response*-teknik är också vanlig i afrikansk och afro-amerikansk musik. I denna teknik kan klienten sjunga en rad som hen har skapat, och terapeuten

och/eller familjen kan upprepa tillbaka denna rad exakt. Vad som är viktigt i denna teknik är fram- och tillbaka-utbytet mellan klient och terapeut/familj. Alla dessa tekniker är användbara musikaliskt för att bekräfta klienten.

### Öst Indisk Chants

Raga är en vanlig indisk tradition sedan 2000 år. I terapi för multikulturellt arbete med onkologi- och hospice-patienter, är här fokus på enkla *chanta*-formen. Det finns många olika former av chants, fortsätter Dileo och Magill (2005). Dessa enkla chants är generellt i durtonart, där man använder tonika, subdominant och dominantackord-struktur centrerad runt en tonic drone (baston). Vid användandet av denna form i multikulturell songwriting, kan terapeuten bjuda in patienten att välja ett ord eller en grupp av ord som är utmärkande, som sedan kan bli till ett mantra.

## 6.2.8 Intervjuer med verksamma musikerterapeuter inom songwriting

Jag har gjort intervjuer med tre verksamma musikerterapeuter, vilka arbetar med songwriting på olika sätt och med olika målgrupper. Informant A, B och C. Här presenteras fyra frågor jag belyser och söker svar på;

### ***1. Vilka målgrupper har du arbetat med i songwriting?***

- A:** – har jobbat med barn som är på väldigt tidig utvecklingsnivå  
– barn/vuxna som saknar verbalt språk  
– klienter med allt från grava fysiska funktionsnedsättningar och intellektuella nedsättningar till högfungerande autister  
– klienter från ung ålder till vuxna upp till 55 år.
- B:** – jobbat brett med autism, afasi, alzheimers och hjärnskadade
- C:** – som musikhögskolelärare och musikerterapeut med särskoleelever på 4-årigt estetiskt program på gymnasiet.  
– med elever som går Individuellt program på gymnasiet.

### ***2. Arbetar du med att göra sånger tillsammans med klienterna i musikerterapi individuellt/grupp och i så fall hur?***

- A:** – Är inspirerad av de brittiska pionjärerna Nordoff och Robbins och utgår ifrån Daniel Sterns teorier om den tidiga kommunikationen, hur det lilla barnet kommunicerar.  
– Gör sånger tillsammans med sina klienter. En klient A arbetade med t ex, var en autistisk pojke som hade svårt med kommunikationen, men som ändå hade ändå ett verbalt språk. A ställde frågor till pojken, skrev ner svaren och detta blev sen en sång-text. A satte sig vid pianot, lägger ackord och pojken hittade på melodier direkt. Det gick fort, efter 25 min var låten klar. Pojken behöver mycket struktur i sin vardag och i musikerterapi och sångskapandet finns en viss teoretisk struktur, men i strukturen finns också möjlighet till fritt skapande. Denna kombination skapade en trygghet för denne pojke.  
– Med andra klienter har A jobbat mycket med textskapande genom att utgå ifrån teman som dyker upp i samtal med klienten. A använder bilder och fotografier som inspiration och utgångspunkt för diskussion i samtalet ibland.

- A använder också mycket spontan-sång, hittar på i stunden. Om klienten inte har ett tal-språk, så kan A sjunga om det A ser i stunden, t ex om klienten slår på trumman svarar A med att slå på trumman.
- Titt-ut-lekar, överraskning och improvisation är moment som är användbara med icke-verbala klienter. Det viktiga är att det finns lekfullhet och nyfikenhet i kommunikationen, menar A. Varje människa äger en berättelse, att få berätta den är kärnan. Varje situation är unik.
- Om A arbetar med grupper, kan det gå till så att klienterna får ge A ord kring ett tema. A skriver ner orden på ett stort blädderblock och sen väljer de tillsammans vilka ord som ska vara med i sången. Tillsammans kan de hitta fraser, formuleringar, var någonstans i sången dessa ska vara. Om klienterna har verbal förmåga, kan man diskutera genre och stil på låten.
- Oftast är klienterna med och gör melodin och A sitter med gitarren och är musikaliskt stöd. A kan spela ett ackord på gitarren och frågar klienterna om det är rätt stämning på ackordet. Det blir en kombination av görande och samtal.
- I grupp är det viktigt att också utgå ifrån behoven hos individen. T ex att träna sociala färdigheter såsom att lämna plats till någon annan, lyssna, träna turtagning.
- B:** – Individuellt har B arbetat t ex genom att klienterna fick fylla ett tomt kassetband/CD med musik de gillar. Utifrån den musiken byggs samtal, reflektioner och sökandet fram. Ett slags kravlöst skapande, där klientens eget val av musik styr. Detta skapar en identitet för klienten.
- I samtalet sen skapas associationstrådar av följdfrågor från B såsom t ex ”vad är det som är bra med den här låten och vem tänker du på när du hör musiken”?
- Genom att backa i livet kommer det upp andra saker.
- Det kan vara viktigt att dokumentera sessionerna genom att t ex filma, så musikterapeuten kan gå tillbaka och se processen. Detta kan vara användbart för sig själv men också för personal och anhöriga.
- B använder mest gitarr, för att stödja, ackompanjera och spela. Ett sätt kan vara att sitta bredvid sin klient som sitter vid ett piano, ett annat att dela ett piano. Att sitta med varsin trumma bredvid varandra är också ett sätt. För någon som är rörelsehindrad, kan det vara tillräckligt stor utmaning att lära sig använda t ex ett ägg-maraccas.
- B pratar om ordet ”play” som B menar betyder både leka och spela, och det är mycket så B jobbar. I improvisationen t ex, man ger och tar. Det finns en utvecklingspotential i att bli överraskad. Klienten kanske tar för sig på ett helt nytt sätt. Men ett uteblivet svar kan också vara ett svar.
- Med individer kan man jobba med problemlösning, sätta upp mål, stämna av. Med klienter med förvärvad hjärnskada kan man träna rörelser, rytmer, ramsor med mera. Som musikterapeut får man leta efter det lilla som fanns där innan olyckan, ta reda på vilken musik de gillar, sen kan man arbeta vidare med detta i musikterapi. B tycker det är intressant och givande att få ta del av deras utveckling, processen är det som ger något. Det är en ganska konkret utvecklingsprocess.
- Sen kan man inplantera det hos personalen och anhöriga att jobba vidare med detta, hjälpa klienten med processen vidare. Klienten kan t ex ha en speciell musik hen gillar att träna till.
- I grupp handlar det om att klienterna får öva sig i gruppträning såsom t ex turtagning och hur man interagerar med varandra. Ronnie Gardiners metod är bra ([www.ronniegardinermethod.com](http://www.ronniegardinermethod.com)), denna kan man med fördel arbeta med i grupper. Det är en produktiv och rolig metod, den kan göras enkel eller svår beroende på vem man jobbar med. Man kan också träna personal med den metoden.

– En annan metod är hans egna kompendium *Att sjunga om det som ÄR*. Här utgår man från klientens egna ord, det egna skapandet. De egna orden motiverar, menar B. Gör sen vidare inte så komplicerat, trumma texttrymen, gör melodi till texten, få igång rösten.

**C:** – Arbetar endast med grupper på en särskola på gymnasiet. Där C arbetar finns inte möjlighet att ge individuell undervisning i musik, då är det elevhälsan som har hand om de terapeutiska behoven (kuratorer och psykologer). Men behovet av musikterapi finns ju där och det går att använda terapeutiska metoder i det pedagogiska arbetet man gör.

– Det viktiga är att man som musikterapeut i skolan är medveten om målen. Och målen kan ju vara något man gör upp med sin elev men också något man får anpassa till vilken miljö man arbetar i. En god start kan vara att eleven får välja sin egen musik och presentera den. Det blir en träning i att presentera sig själv. Syftet med detta är att lära känna dem, men det är också att utmana deras utsatthet i en trygg miljö.

– De kan få träna sig på att stå på en scen när de gör denna presentation och det är ett sätt att dela med sig av sig själv till andra. Sen får de andra eleverna ge en estetisk respons på det, genom bilder, måla eller ge en verbal respons (berätta hur man upplevde det). Det kan också vara ett forum för samtal och diskussion kring vad eleverna har för olika åsikter och smak kring framträdande och musik i övrigt.

– Man kan använda sig av *improvisationsmallar* i sångskapandet: rundgångar och ackordföljder som man kan variera i oändlighet. C försöker lära sina elever att bli förtrogna med ackordföljder, hur det harmoniska förhållandet mellan olika ackord hänger ihop och vilka ackord som har samma förtecken.

– C brukar tala om ackordföljder som en *familjerelation*. *T ex självet/jaget* är huvudtonarten och sen relaterar man till *dominanten* (mamman/pappan), *subdominanten* (syskon?) och *parallell-ackorden* (andra?) Man kan alltså tänka relationsmässigt mellan ackorden i ackordföljden.

– Det finns också en struktur i dessa rundgångar, som återkommer. Det repetitiva skapar en trygghet för eleven. Utifrån denna struktur kan sen eleven skapa musik. Eleven behöver alltså inte kunna instrumentet själva, det går att använda detta rent gehörsmässigt.

– Ofta är det önskvärt att hitta en musikalisk struktur, som man sen utgår ifrån. En improvisatorisk låt, där texten bara flödar på, kan ju ha ett terapeutiskt värde, men en tydlig struktur i en låt har också ett terapeutiskt värde, menar C. Igenkänning är en viktig komponent, något man kan återkomma till längre fram i terapin.

### **3. Vad har du sett för resultat av processen?**

**A:** – Utifrån *t ex* den autistiska pojken behov, så kan han använda sitt verbala språk i sångerna och bli förstådd. Orden står för någonting, han kan kommunicera via sångerna. Han kan uttrycka känslor, han kan säga saker till personalen där personalen kan uppfatta hur han mår. Han kommunicerar autentiskt som sig själv, inte som den autistiske pojken. Han hörs, han talar och han blir sedd och förstådd. Han vågar andra saker i musikterapi än vad han gör i vardagen,

**B:** – I musikterapi med klienter med förvärvad hjärnskada kan B se en utveckling av rörelseförmåga och en glädje i att behålla något positivt från livet innan skadan – musiken. Att träna upp rösten, utveckla den så klienten får ett verktyg att kunna kommunicera.



- B har inte arbetat specifikt med sångskapande, utan mer att utveckla sångrösten så den blir användbar. Improvisation med klienten underlättar i detta arbete.
- Klienten får också musik-material att använda vidare i sin fortsatta träning.
- B har ofta samarbetat med andra professioner; psykologer, läkare, ortopedier och sjukgymnaster, de bildade ett team kring klienterna. Det tyckte B var bra, för då får man en helhetsbild av klienten.
- Att arbeta med grupper tycker B är svårare, det är en annan typ av arbete. Visst kan man arbeta med ordlekar, rytmer, spela och sjunga; men är det verkligen musikterapi? Man måste ha klart för sig vad målet är, menar B. I individuell musikterapi kan man sätta upp mål; tillsammans hittar vi ett sätt att arbeta på, man stämmer av, ställer frågor och hittar svart tillsammans. Det blir en tydligare process. I grupp är det svårare att se processen, synliggöra var och ens behov och utveckling.
- Något som är viktigt är att som musikterapeut kunna anpassa sin metod till klienten; det finns ju t ex bullriga personer som tar mycket plats och spelar starkt, dessa behöver få uppleva tystnaden i musiken. Pauser och tystnad är också musik.

**C:** – I början hjälpte C till att sätta igång kreativiteten i elevernas skapande, spela in och producera (hjälpa till med att färdigställa låtarna och sy ihop allt). B lade ner ganska mycket av sin egen tid, vilken B inte gör längre. Då blev det ju inte elevens låt. Det är dock viktigt att eleven blir färdig med sin låt, B tycker det är viktigare att låten blir färdig, än att eleven blir nöjd. Då kan ju eleven prova göra en ny låt sen, och vet hur det går till. Resultatet av processen kan vara att det blir en slutprodukt, det finns ett terapeutiskt värde i att göra saker och skapa en produkt.

#### ***4. Finns det svårigheter eller hinder och i så fall vilka?***

**A:** –Använder inte sångskapande om A märker att det kan bli för svårt för klienten/klienterna. A använder sångskapande med klienter som verkar ha utbyte av det och anpassar metoden utifrån varje individ, inga speciella målgrupper.

**B:** – Har arbetat med utvecklingsstörda också men ser inte så tydliga utvecklingsmöjligheter med denna målgrupp. Men med klienter med förvärvad hjärnskada kan man se en utveckling i rörelser, fysiskt utveckling att jobba vidare med.

**C:** – Viktigt med en stängd dörr till rummet där musikskapandet pågår.

– Om man sätter upp stora produktioner i samarbete med andra lärare på skolan, kan det vara så att vissa elever har svårt för det där med att framföra något inför en publik. Elever inom autism-spektrumet har t ex svårt för empati och bryr sig inte om uppskattning i form av publikens respons. Dessa elever bryr sig heller inte om komplimanger och om då några av dessa är med i en produktion där man måste ta hänsyn till gruppen, kan det uppstå svårigheter med att motivera just dessa autistiska elever.

– C har märkt att elever med funktionshinder dock har väldigt lätt för att acceptera varandras svårigheter, det finns en outtalad förståelse och acceptans.

## 7 Resultat

Mitt *resultat* av undersökningen har blivit en redovisning av olika metoder i songwriting för olika målgrupper, utifrån litteraturstudier och intervjuer.

Det jag dock skulle vara intresserad av att utforska mer, är hur interaktionen mellan klient och musikterapeut kan bli mer kreativ och utvecklande för klienten. Det musikaliska samspelet och kreativa flödet skulle vara intressant att se hur man kan utveckla vidare. Om detta skriver jag mer om i Framtida forskning.

Mina *resultat* kommer att redovisas och diskuteras i Diskussionen genom att:

- analysera och dra slutsatser av den litteratur jag läst
- Vad jag funnit i intervjuerna i form av likheter/skillnader hos olika musikterapeuters metoder inom songwriting
- likheter och olikheter i olika songwriting-metoder

## 8 Diskussion

Syftet med denna undersökning inom området songwriting har varit att söka efter konkreta metoder i songwriting genom litteratur och intervjuer. Jag har hittat en hel del litteratur om metoder i litteraturen (t ex Baker & Wigram, 2005), men ganska ofta förekommer samma författare i ämnet, vilket gör att metoder och formuleringar återupprepas rätt frekvent. Baker, Wigram, Krout och Tamplin är författare som ofta förekommer i litteraturen inom songwriting och det är intressant att läsa det dessa författare har skrivit och kommit fram till. I sin avhandling, skriver Viggo Kruger (2011) bl a om barn- och ungdomars perspektiv på songwriting i musikterapi, och Kruger använder en hermeneutisk syn på detta arbete (CGT). Den öppnar upp för ny förståelse för undersökningsprocessen i musikterapi, via songwriting. Detta sätt att använda songwriting på kan fånga upp ungdomar i en känslig ålder, och få ungdomar att vända destruktiva mönster till konstruktiva. Liknande tankegångar är Monika Overå (2013) inne på, då arbetet med songwriting på en avgiftsenhet med missbrukare också är en metod för att vända något destruktivt till konstruktivt. Baker och Wigram (2005) skriver att, oavsett med vilken vuxen målgrupp, kan man se att songwriting är bra för att uttrycka tankar och känslor, utveckla färdigheter inom insikt och problemlösning och att kan erbjuda känslomässig, själslig och psykosocial support och social interaktion. Det är något som många författare återkommer till, i den litteratur jag läst. Sandell (2013) skriver att leken är ett naturligt sätt att kommunicera på och songwriting för barn kan vara ett kreativt sätt att uttrycka känslor på. Aasgaard (2005) skriver i sin studie om arbetet med cancersjuka barn, och menar att man som musikterapeut behöver vara flexibel i sitt sätt att arbeta med songwriting med denna målgrupp. Då songwriting-metoder kan användas både på verbala- och ickeverbala klienter, är det intressant att läsa olika författares förslag på metoder.

Oldfield och Francke (2005) arbetar med att bedöma barn inom det autistiska spektrumet, där ibland ickeverbalt tillvägagångssätt är det som gäller och då är text improvisationen i spel och sång en aktuell metod. Även för hjärnskadade där talet inte finns tillgång till, kan songwriting ändå användas. Baker, Kennely och Tamplin (2005) arbetar med songwriting med barn och vuxna med TBI (förvärvat hjärnskada) och deras metod går ut på att hitta sätt att uttrycka känslor via musiken. Dileo och Magill (2005) skriver också om de fysiska hindren, som kan uppstå i arbetet med klienter inom onkologi och palliativ vård. Här får man som musikerapeut anpassa sin metod till de fysiska och språkliga hinder/funktioner som klienterna har. Krout (2005) skiljer sig lite från övriga författare i den litteratur jag läst, eftersom han ibland använder förkomponerade sånger med ungdomar (sånger han själv har komponerat). Här kan man se att det finns ett tydligt syfte med att redan presentera en färdig sång, därför att denna sång ämnar vara en startpunkt till ungdomarnas associationer kring deras sorgearbete. Intressant är ändå att få inblick i olika målgruppers förutsättningar och/eller svårigheter gällande deras fysiska eller psykiska funktioner. I litteraturen jag läst har jag fått mycket information och mer kunskap om dessa målgrupper.

*Likheter* mellan songwriting-metoderna är många; det handlar ofta om att starta textskapande i sessionen genom att brainstorma idéer tillsammans med klienten/klienterna, utgå ifrån deras värld. Improvisation är vanligt förekommande för att starta den musikaliska interaktionen. En *olikhet* i det musikaliska utgångsläget kan vara om klienten är bekant med att spela ett instrument eller inte, här får musikerapeuten anpassa sin metod. Musikerapeutens roll är att skapa en så pass trygg atmosfär att klienten vågar dela med sig av sina idéer. Musikerapeutens roll är också att vara ett stöd och den som står för strukturen i processen.

*Olikheterna* mellan metoderna uppstår mest när det är verbala eller icke-verbala klienter man har. Här skiljer sig metoderna åt, vilket är naturligt, med tanke på klientens utgångsläge.

*Likheterna* i informanternas (intervjuerna) metoder är att de utgår ifrån klientens idéer vad gäller text och ibland musik. Det finns ett naturligt sätt att interagera via musiken från informanternas håll och detta skapar en inspiration och kreativitet mellan musikerapeuten och klienten. Informanterna verkar också föredra att arbeta individuellt med songwriting, då grupparbete/gruppterapi ställer andra krav. De slutsatser jag kan dra av undersökningen är att det finns metoder för olika målgrupper, men det skulle vara intressant att få ta del av resultatet utifrån *klientens* perspektiv. Vad tyckte klienten var svårt, roligt, utvecklande, givande? En sådan studie skulle vara intressant att ta del av, för där skulle processen kunna bli ännu tydligare.

## 9 Slutord

Den här uppsatsen grundar sig i mitt intresse för songwriting och hur man kan använda detta som en metod i musikerapin, med olika målgrupper. Jag har hittat en hel del om songwriting i litteraturen, vilket har inspirerat mig ännu mer i ämnet. Jag ser fram emot fortsatta litteraturstudier, samtal med andra musikerapeuter och sätta igång att arbeta med detta, för att lära mig mer inom songwriting.

## 10 Framtida forskning

Det jag skulle vara intresserad av att utforska vidare inom songwriting, är hur interaktionen mellan klient och musikterapeut kan bli mer kreativ och utvecklande för klienten. Det musikaliska samspelet och kreativa flödet skulle vara intressant att se hur jag som musikterapeut kan utveckla vidare genom att t ex skapa metoder där andra konstformer såsom bild/form och dans/rörelse kan få finnas med som en del i den kreativa processen. Utifrån dessa konstformer kan t ex upplevelsen sedan beskrivas i ord, som sedan vidare kan användas i songwriting-processen. En redovisning av en klientstudie i songwriting skulle kunna vara en intressant framtida forskningsuppgift för mitt eget utforskande som musikterapeut.

Det finns inte så mycket litteratur i ämnet i Norden och Europa, desto mer från USA och Australien. Varför det är så få som skriver om ämnet i Norden och Europa är intressant. Kanske är skälet att det inte är så dokumenterat och utvecklat ännu, just i Norden och Europa? Fortfarande kanske det också handlar om att det inte är så vanligt förekommande med tjänster, anställningar och arbete som musikterapeut på olika instanser i Sverige, Norden och Europa. Det behövs mer kunskap om att professionen existerar och vad songwriting i musikterapi kan bidra till.

Undersökningen har väckt mitt intresse för fortsatt arbete och utforskande av olika metoder inom songwriting. Det skulle vara intressant att få arbeta med songwriting i musikterapi, få reflektera över resultatet och sedan dela med mig av processen till andra som kan vara intresserade. Det skulle vara spännande att någon gång i framtiden kanske få samarbeta med andra musikterapeuter, som kanske använder andra metoder inom songwriting. Kanske kan man tillsammans bygga upp en studio, där klienterna får möjligheten att spela in sina sånger, om de vill.

## Referenser

- Alvesson, Mats & Sköldberg, Kaj. (2008) *Tolkning och reflektion, vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod, andra upplagan*. Danmark: Narayana Press.
- Austin, Diane (2008) *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy – Songs of the Self*. USA och UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, Felicity & Wigram, Tony. (2005) *Songwriting Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. USA and UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, Felicity & Tamplin, Jeanette. (2006) *Music Therapy Methods in Neurorehabilitation – A clinician's Manual*. USA och UK: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, Felicity A., Wigram, Tony, Stott, David & McFerran Skewes, Katarina (2009) *Therapeutic songwriting in musik therapy. II: Comparing the literature with practice across diverse clinical populations*. Bergen: Publicerat i Nordic journal of music therapy.
- Baker, Felicity A. (2013) *Music therapists' perceptions of the impact of group factors on the therapeutic songwriting process*. USA. Score: Music Therapy perspectives, 31(2) 137-143.
- Baker, Felicity A. (2015) *What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process*. Australien: publicerad i Psychology of Music, University of Melbourne.
- Bruscia, Kenneth E. (1987) *Improvisational Models of Music Therapy*. Springfield, USA: Charles C. Thomas Publications.
- Bruscia, Kenneth E. (1998) *The Dynamics of Music Psychotherapy*. Phoenix: Barcelona Publishers.
- Gabrielsson, Alf (2008) *Starka musikupplevelser – Musik är mycket mer än bara musik*. Stockholm: Gidlunds förlag.
- Gerland, Gunilla (1996) *En riktig människa*. Stockholm: Cura AB.
- Glassman, Lorna R. (1991) *Music Therapy and bibliotherapy in the rehabilitation of traumatic brain injury: a case study*. USA: The Arts in Psychotherapy 18, s. 149-156.
- Grocke, Denise, Bloch, Sidney & Castle, David (2008) *Is there a role for music therapy in the care of the severely mentally ill?* Melbourne: Australasian Psychiatry, The Royal Australian & New Zealand Collage of Psychiatrists vol. 16 no. 6 442-445.

- Grönlund, Erna, Alm, Annika & Hammarlund, Ingrid (1999) *Konstnärliga terapier*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Havnesköld, Leif & Risholm Mothander, Pia (2009) *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Liber.
- Hakvoort, Laurien (2015) Rap music Therapy in Forensic Psychiatry: *Emphasis on the Musical Approach to Rap*. Oxford University Press, England: Publicerat i Music Therapy Perspectives.
- Heath, Bob, Lings, Jane (2012) *Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement*. England: Publicerat i Mortality: Promoting the interdisciplinary study of death and dying, volume 17m issue 2.
- Hillered, Eva (2009) *Lathund för Låtskrivare – Allt en singer-songwriter behöver veta*. Stockholm: Prisma 2009.
- Krout, Robert E., Baker, Felicity A. & Muhlberger, Ralf (2010) *Information Sharing – Designing, Piloting, and Evaluating an On-Line Collaborative Songwriting Environment and Protocol Using Skype Telecommunication Technology: Perceptions of Music Therapy Student Participant*. Publicerat online av American Music Therapy Association 2010 <http://mtp.oxfordjournals.org>
- Kruger, Viggo (2011) *Musikk-fortelling-felleskap*. Bergen: Avhandling Universitetet i Bergen.
- Langemar, Pia (2008) *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi – att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber AB.
- Levy, Ian (2012) Hip hop and spoken word therapy with urban youth Columbia University, NY: publicerat i *Journal of Poetry Therapy*. Vol. 25, No. 4, pp. 219-224.
- Magee, Wendy L., Baker, Felicity, Daveson, Barbara, Hitchen, Holly, Kennelly, Jeanette., Lung, Maggie, Tamplin, Jeanette (2011) *Music therapy Methods with children, adolescents, and adults with severe neurobehavioral disorders due to brain injury*.
- McFerran, Katrina, Baker, Felicity, Patton, George C. & Sawyer, Susan M. (2006) *A Retrospective Lyrical Analysis of Songs Written by Adolescents with Anorexia Nervosa*. Australia: Faculty in Music, University of Melbourne European Eating Disorders Review. Eur. Eat. Disorders Rev. 14, 397-403 (2006).
- Marinero, Rebeckah (2013) *The effect of group songwriting versus poetry writing on the self-efficacy of adults who are homeless*. The Florida State University College of Music: Published by ProQuest LLC.
- Minson, Ron (1992) *A sonic birth*. In D. Campbell (ed.) *Music and Miracles*. Weaton, IL: Quest Books, pp.89-97.
- Nordoff, Paul & Robbins, Clive (1983) *Music Therapy in Special Education*. Second edition. St Louis: MMB Music.

Overå, Monika (2013) *Hekta på musikk – forord av Gro Trondalen*. Norge: NMH-publikasjoner.

Ruud, Even (1997) *Musikk och identitet*. Oslo: Bo Ejeby Förlag.

Ruud, Even. (2001) *Varma ögonblick*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.

Sandell, Anci (2013) *Musik för kropp och själ – Modell för Interaktiv Musikterapi*. Sverige: Avhandling Nordic School of Public Health NVH, Kompendiet Göteborg.

Silverman, Michael J. (2012) *Effects of group songwriting on motivation and readiness for treatment on patients in detoxification: A randomized wait-list effectiveness study*. Bergen: Publicerat i Journal of music therapy, 49(4) 414-429.

Silverman, Michael J. (2013) *Effects of group songwriting on depression and quality of life in acute psychiatric inpatients: A randomized three group effectiveness study*. Bergen: Publicerat i Nordic journal of music therapy, 22(2) 131-148.

Tamplin, Jeanette (2006) *Song Collage Technique: A new approach to Songwriting* Bergen: Nordic Journal of Music Therapy.

Wilson, Catherine Marie (2013) *If you listen, I'll tell you how I feel*, Incarcerated men expressing emotion through songwriting. USA: University of Iowa

Baker, Felicity, Wigram, Tony, Stott, David & MacFerran, Katarina (2009) *Therapeutic Songwriting in Music Therapy*. Bergen: publicerad i Nordic Journal of Music Therapy, Volume 17, Issue 2, 2008, p 105-123

Wigram, Tony, Pedersen Nygaard, Inge & Bonde, Lars Ole (2002) *A comprehensive Guide to Music Therapy - Theory, Clinical Practice, Research and Training*. USA: Jessica Kingsley Publishers.

Wigram, Tony (2004) *Improvisation – Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. UK och USA: Jessica Kingsley Publishers.

Winnicott, Donald W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publ.  
Svensk övers. (1981, nyövers. 1995) *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.