

**Examensarbete 15 hp**  
**Lärarexamen**  
**2008**

---

Fredrik Suhari

# **Stress och nervositet hos ungdomar inom musiken**

Handledare: Maria Calissendorff



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm



<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>4</b>
<b>INLEDNING .....</b>	<b>5</b>
<b>SYFTE .....</b>	<b>6</b>
<b>STRESS OCH NERVOSITET – EN LITTERATURGENOMGÅNG .....</b>	<b>6</b>
Beskrivning av nervositet.....	6
Kroppens reaktion på nervositet och stress .....	7
Nervositeten och stressens roll hos barn och ungdom i dagens läge.....	7
Ur Barnombudsmannens synvinkel .....	8
Inom musikundervisningen .....	8
Den musikaliska upplevelsen .....	9
Metoder för att förebygga nervositet och stress.....	10
Barnombudsmannen om återhämtning .....	11
Avslappning .....	11
Klavertramp och att acceptera misstag .....	12
Vad pedagoger ska tänka på .....	13
<b>METOD.....</b>	<b>14</b>
<b>RESULTAT .....</b>	<b>14</b>
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>17</b>
Enkätundersökningens tillförlitlighet .....	17
Hantering av nervositet inom musiken.....	17
Stress hos ungdomar .....	18
Citat som ungdomarna har delat med sig .....	18
Avslutande diskussion .....	18
Fortsatt forskning.....	19
<b>LITTERATURFÖRTECKNING.....</b>	<b>20</b>
<b>BILAGA 1: ENKÄT .....</b>	<b>21</b>
<b>BILAGA 2: MISSIVBREV.....</b>	<b>24</b>

## Sammanfattning

Detta arbete behandlar frågor som rör ungdomars stressituation i dagens läge och om hur stress kan påverka deras musikutövande. Arbetet baseras på en rapport från Barnombudsmannen som har gjort en undersökning om hur ungdomar blir stressade och från litteratur som tar upp om stress och nervositet. Stress är en term som handlar om när man till exempel känner sig otrygg eller man känner en press för att hinna med saker, mestadels inom en tidsram. Nervositet är en term som handlar om stress inom en situation och termen används bland annat hos musikelever, musiklärare och musikpedagoger.

Syftet med detta arbete är att få en ökad förståelse för ungdomars stressituation både inom och utanför deras musikutövande.

Undersökningen som innefattar detta arbete har gjorts hos musikelever inom Viktor Rydbergsgymnasiet, enhet Jarlaplan som ligger i Stockholm. Undersökningen består av enkäter och frågorna har baserats på rapporter och litteratur som jag har läst.

## Inledning

Jag har spelat trombon snart halva mitt liv och ägnat mycket blod, svett och tårar åt musiken. Under mitt musikaliska liv så har jag haft många minnen av mina upplevelser som har varit både positiva och negativa. Jag har rest väldigt mycket med olika ensembler, mest inom blåsorkesterensemblar, där åldern har varit varierande från ung till gammal ålder. Under resans gång så har jag samlat in mycket erfarenhet som jag har haft användning av för mitt framtida yrke som brasslärare inom kulturskolan. Som pedagog vet man nästan exakt vad man kan säga till eleverna vad de kan göra för att lösa problem samt för att eleven ska känna den musikaliska upplevelse som denne eftersträvar. Men det allra största problemet som jag har känt under min tid både som pedagog och musiker är det som människor både inom och utanför musiken har mycket gemensamt det vill säga nervositet. Mycket av nervositeten påverkar vår prestationsförmåga att utföra ett bra resultat men man kan uppleva nervositeten som en positiv förmåga. Men nervositet misstolkas och kan uppfattas som negativt, framför allt om man har haft en dålig upplevelse tidigare i livet och där nervositeten har spelat en stor roll i upplevelsen. Som exempel kan nämnas anställningsintervjuer, scenuppspel inom grundskolan, redovisning av en bok inför en klass. Hos oss inom musiken finns det exempel där vi spelar upp ett stycke inför en grupp eller publik och det inte har gått så bra enligt den som spelar upp stycket känner sig misslyckad. Min erfarenhet inom mina VFU-perioder är att nervositeten spelat en stor roll hos eleverna. Nervositeten upplevs som en form av rädsla, det vill säga att man är rädd för att misslyckas. Som framtida pedagog, som jag ska bli så har jag själv stött på samma problem som musiker men känner själv, enligt min mening att jag har vuxit ifrån misslyckandetänkandet. Tidigare som yngre elev hade jag perioder där jag själv inte tålde att misslyckas. Detta har påverkat min egen motivation som har dalat både upp och ner, beroende på hur jag har presterat och hur nervös jag har känt mig. Under denna tid så kände jag att nervositet var en negativ upplevelse men som under tidens gång har vänt till en positiv upplevelse till den person som jag är nu. Men frågan kvarstår till mig själv och som ett problem till mitt framtida yrke, det vill säga hur man hanterar nervositeten både som barn och vuxen. Jag har själv ägnat mina tankar om nervositet till ungdomar för där kan man enligt min mening förebygga dom negativa tankarna av nervositet och med denna problematisering få fram en mer positiv musikupplevelse av det man gör i musiken. Just vid ungdomsåren så händer det samtidigt mycket psykologiskt hos ungdomar, jämfört med dom yngre barnen.

Men vad ligger egentligen bakom nervositeten? Vad är det som får ungdomar att känna en stor press på sig själva så att musiken blir lidande? Det vi vet som pedagoger om ungdomars stressituation idag kan variera mellan varje pedagog, beroende på tolkningen av information som vi får via erfarenhet, tidningar och nyhetsinslag på TV. Stress är ett begrepp som förekommer hos människor och tolkas antingen positivt eller negativt, beroende på hur man kan hantera stress. Men hur hanterar ungdomar stress inom musiken och utanför musiken?

Med utvecklingen av skolsystemet och av samhällssituationen så gäller det för oss pedagoger att hänga med i vad som händer med våra framtida instrumentalister. Mycket av det som jag har upplevt själv som ungdom stämmer inte överens med de upplevelser som dagens ungdom har idag enligt min mening, exempelvis vilka krav som ungdomar möter idag och hur dessa krav påverkar dagens ungdom. Hur blir ungdomar stressade

och hur bemöter ungdomar de krav som kommer upp? Finns det samband mellan hur ungdomar blir stressade och när de blir nervösa under ett musikframträdande? Detta är vad jag vill ta reda på med detta arbete.

## **Syfte**

Syftet med detta examensarbete är att öka förståelsen för ungdomars stressituation, både inom och utanför deras musikutövande.

## **Stress och Nervositet – En litteraturgenomgång**

### ***Beskrivning av nervositet***

Att bli nervös kan upplevas olika från person till person. Detta kan upplevas positivt eller negativt beroende på hur situationen upplevs och hur personen reagerar på nervositet. Man kan även bli nervös innan man tar sig an situationen.

Schéele (1988) berättar om vilka tankegångar som kan fara genom ens huvud efter ett framträdande:

Vad hände, vem tog över kontrollen över mina tankar, mitt beteende och framförallt, varför kändes det så fruktansvärt ångestfullt? Vart hade min personlighet tagit vägen, min musikaliska vilja och ambition, min medvetna aktiva skapande kraft? (sid 15)

Schéele berättar även om vilka tankegångar man kan få innan man ska göra ett framträdande:

Jag ska spela en pianokonsert. Teatern är i det närmaste fullsatt. Jag har problem med den stärkta kragen – hur skall jag få den att... Dags att gå in. Vägen fram mot flygeln känns överklig, jag har svårt att se tangenterna. Det verkar som om springorna mellan tangenterna liksom löper vidare och blir till strängarna inne i flygeln. Jag tänker: ”Hur börjar konsertens pianodel?” Under en stor del av konserten finns inte mycket utrymme för mig att koncentrera mig på musiken, mina händer darrar så att jag måste hålla dem nere, tvinga ner dem mot tangenterna, jag är torr-blöt om händerna, hade jag inte en näsduk någonstans? I andra satsen faller jag i trans, det känns perfekt, allt flyter underbart... Sista satsen, hur skall jag hantera de fugerande avsnitten? Jag känner hur paniken griper tag i mig. Jag känner mig maktlös? Och allt detta sker medan alla ser på mig. Det måste synas att jag... jag faller troligen in i ett ”stresstranstillstånd” för jag har inget minne från delar av sista satsen. (sid 9)

Nervositet drabbar alla inom någon form av utsatthet inför en publik. Detta är ett problem som många får leva med.

Lundeberg (1998) beskriver att ordet nervositet används i olika betydelser och att man vanligtvis lägger in en negativ värdering i ordet. Han menar också att detta är ett begränsat sätt att se på saken.

Furman (2002) menar att den sociala situationen som oftast oroar människor världen över är att uppträda offentligt som till exempel att hålla tal, sjunga, spela teater eller att

spela ett instrument. Varje människa har någon gång ängslats för detta och man får saker som att hjärtat bultar, händerna darrar, magen pirrar, man upplever att man fryser eller svettas och måste gå på toaletten ideligen.

## ***Kroppens reaktion på nervositet och stress***

Nervositet hör ihop med kroppens försvarsmekanism som skyddar oss människor inför en potentiell fara. Kroppen pumpar ut ett ämne kallat *adrenalin* som gör att blodtrycket och syreupptagningen ökar. Kroppen gör även av med mer energi än vanligt, vilket gör att koncentrationen ökar och reaktionerna blir snabbare för att avvärja den fara som hotar.

Detta förklaras av Persson (1996) som berättar hur kroppen reagerar på nervositet:

Energimobiliseringen ser till att energi finns tillgänglig för flykt eller attack. Stresshormoner utsöndras i blodbanan som ökar pulsen, blodtrycket och höjer blodsockerhalten. Levern utsöndrar kolesterol som ger extra energi till kroppens större muskelgrupper. Stödsystemen däremot ser till att den extra energin hamnar där den gör mest nytta. Det innebär att somliga organ och funktioner prioriteras och i andra som kan undvaras för tillfället blockeras. Matsmältningen upphör i stort sett och blodet leds om till hjärta och lungor. Vidare drar hudens ytliga blodkärl ihop sig och vi blir bleka som följd. Vi svettas dessutom för att förhindra överhettning. Koncentrationsförstärkningen ser till att överlevnad förblir enda prioritering till dess att hotet är avvärjt. Andra i blodet utsöndrade hormoner ser till att perceptionen förbättras. Man kan tänka, se och höra klarare. Samtidigt förbereder sig kroppen på en eventuell skada. De fysiologiska försvarsmekanismerna mobiliseras. Blodet tjocknar och somliga blodkärl drar sig samman. Om du skulle bli sårad leverar sig blodet snabbare och flyter trögare – allt för att höja chansen att överleva en katastrof.  
(sid 14-15)

I och med att processen drar i gång i kroppen blir muskulaturen mycket spänd. Det gör som Lundeberg (1998) beskriver att man blir paralyserad. Att använda nervositeten till rätt ändamål är inte lätt för gränsen mellan vad kroppen uppfattar som fara och krav på skärpning är flytande. Lundeberg beskriver även att rent biologiskt är nervositeten till för att vid en hotande fara kunna slåss, fly eller ligga död. Han visar att skillnaden mellan att slåss eller att fly och ligga död är avgörande och menar att när man slåss så tror man att man kan hantera situationen. Däremot om man flyr eller ligger död så vill man antingen undkomma eller slippa ifrån hela situationen.

## ***Nervositeten och stressens roll hos barn och ungdom i dagens läge***

Att vara stressad när man blir utsatt för fara beror på hur förberedd man är fysiskt och psykiskt. I dagens läge så talar man om positiv och negativ stress inom samhället som rör oss människor. Positiv stress innebär att man stärker sin prestationsförmåga för att kunna vara kreativ och konstruktiv utan att kraven är för påtvingade. Negativ stress riktas åt andra hållet dvs. man har inte förmågan att uppfylla sina krav både på sig själv och omgivningen. I en sådan situation kan man känna sig hotad fysiskt och psykiskt och man känner sig otillräcklig.

## Ur Barnombudsmannens synvinkel

I en rapport från Barnombudsmannen 2003 i ett samarbete med nationella aktörer, myndigheter och organisationer visas att barn och ungdomar uppvisar alltmer symptom av negativ stress. Kraven hos barn och ungdomar har ökat i och med utvecklingen av samhället och livsvillkoren hos barn och ungdomar vilket har lett till upphov av negativ stress. De vanliga symptomen som barn och ungdomar har, är t.ex. magont och huvudvärk, hjärt- och kärlsjukdomar som vanligtvis förekommer hos äldre vuxna, förekommer nu hos personer i lägre åldrarna. Man talar om i rapporten om långvarig stress som barn och ungdomar har och att negativ stress kan påverka deras hälsa. Den största stressfaktorn inom deras liv är den vanliga skolan där barn och ungdomar känner sig stressade.

Barnen blev tillfrågade om vad de trodde var orsaken till att de känner sig stressade. De uppgav bland annat:

- Det är bråttom i skolan, bråttom vid skollunchen, det är kort mellan rasterna. Det är hela tiden tidsbrist i skolan.
- Det är bullrigt och stökigt i klassrummet.
- Fördelningen av läxor och prov över veckan är inte bra. De får läxor med kort varsel och läxor i flera ämnen samtidigt.
- Det är frustrerande och det hjälper inte att säga till. ”Alla lärare tycker att deras ämne är viktigast.”
- De känner en press från skolan att lyckas bra. Vikten av att lyckas i skolan för att framtiden ska bli bra poängteras för mycket.
- De känner press från föräldrarna särskilt om föräldrarna har höga krav, men aldrig tid att hjälpa barnen med läxor.
- De känner en press på sig själva och jämför sig med sina kompisar.
- De har svårt att förena olika aktiviteter och få ihop livets alla delar. De ska hinna läsa läxor, hjälpa till hemma, ägna sig åt fritidsaktiviteter och träffa kompisar och familjen.

(Barnombudsmannen 2003)

## Inom musikundervisningen

Inom musikundervisningen kan ovanstående speglas in i musikundervisningen. Eleverna lär sig snabbare än andra eller långsammare än andra. Persson (1996) skriver att vi som instrumentalpedagoger tillämpar tidsfrister och egenmäktiga krav och mål till eleverna. Instrumentalpedagogerna inbjuder till att gå efter regler och normer (konformism) under undervisningen och inbjuder inte eleverna till individuella mål.



De yttre kraven på snabb inläring och en ibland obeveklig konstnärlig konformism bildar tillsammans en god grogrund för olika typer av stress; stress som ofta är onödig och som i många fall skulle kunna undvikas med bara små pedagogiska förändringar, menar Persson.

Robert Schenck (2000) berättar om vilka faktorer som kan hämma den musikaliska utvecklingen för musikelever och räknar upp som exempel ointresse, brist på övning, brist på koncentration eller att eleven har glömt spelboken hemma flera veckor i rad. För att upptäcka orsakerna i eventuella andra externa hinder än de tidigare nämnda är det av vikt för läraren, förutom att granska sin egen metodik och undervisning, att intressera sig för barnets liv i övrigt, menar Schenck.

Här kan man dra en parallell från de punkter som Barnombudsmannen räknar upp från kapitlet ”Ur Barnombudsmannens synvinkel”. Schenck skriver:

Till exempel är spelningen ofta enbart en av flera fritidssysselsättningar. Det kan bli för mycket för barnet under en och samma vecka. Tillsammans med skolan blir det en alltför stressig tillvaro, det blir som att sköta två arbeten samtidigt. Välmenande vuxna i barnets omgivning kanske har för höga ambitioner eller så märker de inte överbelastningen. För andra barn kan problemet vara den motsatta – vuxna som visar för lite engagemang och intresse. Det kan vara till exempel visa sig genom att föräldrar till något barn aldrig kommer till avslutningarna. (sid 79)

## Den musikaliska upplevelsen

Att få en bra musikupplevelse är nyckeln till att få ett bra självförtroende för att kunna utvecklas till en bra musiker. För pedagoger så är det viktigt att rätt valda kommentarer kommer fram, så att personens musikupplevelse inte förstörs.

Lundeberg (1996) skriver om hur den musikaliska upplevelsen kan tolkas av våra känslor och hur känslorna förhåller sig till situationen:

Känslor speglar vårt förhållande till oss själva och omvärlden. Jag blir glad när något händer som berikar mig, ledsen när jag har förlorat något, osv. Vi har lagrat alla våra erfarenheter till en rikhaltig värld av relationer och samband, som finns inom oss. Dessa relationer gäller vårt förhållande till både oss själva och omvärlden. Vårt förhållande till oss själva är alltid komplext, eftersom vi har många olika, inte sällan motsägelsefulla personlighetsdelar. Det som händer i yttrevärlden kan aktivera vissa av våra inre relationer. En liten, till synes oskyldig kritisk kommentar från någon kan t ex få oss att bli överdrivet nedslagna, just därför att kommentaren förstärker röster som vi bär på i vårt inre, röster som formats utifrån våra tidigare erfarenheter. Man kan därför säga att en känsla är en reaktion på hur vi i en given situation upplever förhållandet till omvärlden och oss själva. Därför förändras också känslorna när våra yttre och/eller inre relationer förändras. Nervositet är destruktiv endast så länge som vi upplever att våra relationer till omvärlden och oss själva är destruktiva, dvs. när vi känner oss hotade på olika sätt. När vi däremot upplever detta förhållande som konstruktivt, omvandlas också den destruktiva nervositeten till att bli positiv och användbar. (sid 11)

Schéele (1988) berättar om sin tanke på hur människor varierar i musikalitet i relation till upplevd stress och hur stress kan vändas från att spela mekaniskt (att spela ton för ton) till att skapa musik. Kort om situationen:

Under en lektion med en grupp pianister skulle en av eleverna spela en Beethoven-sonat (Ess-dur op.7). Hon var relativt ny i gruppen men hade redan "fått" det tråkiga ryktet att spela omusikaliskt, kallt och mekaniskt. Eftersom min teori redan då (i början av 1970-talet) var att människor varierar i musikalitet i relation till upplevd stress så tänkte jag intensivt på hur jag skulle kunna påverka henne att slappna av så att hon skulle kunna formulera sig på det musikaliska sätt som jag antog hon hade kapacitet till? Efter åtskilliga försök kände jag att jag "fick kontakt" och plötsligt så uppstod skön musik. Effekten på de övriga deltagarna i gruppen var påtaglig. Det var som helt plötsligt en helt annan atmosfär uppstod i rummet. Från den dagen skapade hon musik istället för att mekaniskt trycka ner tangenter, visserligen uppstod vissa återfall men dessa kunde klart relateras till för hög nervositet (stress) PÅ GRUND AV FÖR HÖGA KRAV inlärd i unga år.  
(sid 32)

Här har "krav" dykt upp som en stressfaktor för denne pianoelev och Schéele understryker att det är dom mest ambitiösa eleverna som drabbas av detta som Schéele beskriver som orealistisk och otydlig formulerad orättvisa. Han menar att vi som lärare ska hjälpa eleven att hantera rimliga krav och byta ut ordet "krav" till "mål" och "delmål" som man ska sträva till och uppleva. Här beskriver han om hur stress kan vara avgörande för en elevs självförtroende:

Att kunna påverka sin stress är avgörande för att utveckla ett gott självförtroende. Att känna att man tappar greppet, bara känner "hur stressen bestämmer" är för många människor förknippat med en hopplös och deprimerande känsla och verkligen något som sänker självförtroendet. (sid 59)

## ***Metoder för att förebygga nervositet och stress***

I artikeln "Att hantera rampfeber" av R. Lagerström i tidskriften Musikern 2005:7, beskriver han hur man kan förebygga nervositet:

- Ta bort de negativa tankarna. Få kontroll över dem och styr dem i rätt riktning. Ett exempel är att i tanken motiverar sig själv och tänker "du har övat och kan det här".
- Bli medveten om dina tankar. Skriv ner dessa tankar och fundera över vilka som är realistiska eller ej. Sortera bort de som är destruktiva och försök kompromissa med dig själv. För vad du tänker om dig själv är också vad du tror att andra tänker om dig.
- Sänk puls och blodtryck genom avslappningsövningar. Koncentrera dig under 15-20 sekunder och tänk på var du har fötterna. Följ inandningsluften genom näsan och in i kroppen. Varva ner.
- Öka successivt svårighetsgraden. Spela först upp ett stycke för en kompis. Det är stor skillnad jämfört med att sitta och spela själv. Spela sedan upp för fler personer.
- Analysera ditt framträdande. Be någon du litar på att bedöma ditt framträdande. Det är då viktigt att personen lyfter fram både det positiva och vad du behöver jobba vidare med. Detta gäller både helheten och enskilda detaljer.

- Träna på att nå dina mål. En användbar och lugnande teknik kallas visualisering. Sitt bekvämt och räkna ned från 15 med varje långsam utandning. Föreställ dig sedan konsertsituationen, scenen, publiken och musiken. Tänk igenom ditt uppträdande på ett positivt sätt, där allt går perfekt och ljudet är kristallklart.
- Motionera regelbundet. Ett scenframträdande kan vara väldigt fysiskt påfrestande, och då är det bra att vara vältränad för man orkar betydligt mer. Det är även bra att dricka vatten före spelning och värm upp kroppen.
- Var förberedd på misstag, för de kan inte undvikas helt. Hur noga du än förbereder dig inför ett framträdande kanske det inte blir perfekt och man måste lära sig att hantera det.
- Berätta för andra om dina misstag. Lär dig att skratta åt dina tabbar och misstag genom att berätta om dem. Lär av dina misstag och lyssna när andra berättar om liknande händelser som de har varit med om.
- Skapa en ritual. Det kan t ex vara att meditera eller promenera före uppträdandet och skapar trygghet.
- Byt fokus. Om du blir nervös eller skräckslagen på scen måste man flytta uppmärksamheten till något helt annat och blockera destruktiva tankar som snurrar i huvudet.
- Ta chansen att framträda när det finns möjlighet. Ju oftare man framträder inför publik desto mindre kommer du att spänna dig.

## Barnombudsmannen om återhämtning

I Barnombudsmannens rapport 2003 skrivs att det är viktigt att kroppen får återhämta sig efter en stressig period. För långvarig stress kan leda till obalans i kroppen som gör att psykets vakenhet, beredskap till fara, avkoppling och sömn drabbas. Om man får balans i kroppen så kan en situation upplevas stimulerande och utmanande på ett positivt sätt det vill säga en positiv stress som ger en kick och en inspiration. Men är balansen konstant kan även det som upplevs som positiv stress ge skador. Återhämtning och avkoppling är viktigt, enligt Barnombudsmannen.

## Avslappning

Om man går vidare med avslappning så kan man uppnå avslappning på olika sätt, beroende på vilken metod som passar en bäst. Alla har någon form av ”spänning” som måste förebyggas på något sätt innan man tar sig an perioder med fysiska och psykiska påfrestningar.

Uneståhl (1996) skriver att människor kämpar med sin oro, stress och spänning, men glömmer lätt bort de enklaste åtgärderna och att avslappning är den bästa medicinen. Ett exempel som tonåringar kan drabbas av är t.ex. muskelvärk, ledvärk och spänningshuvudvärk. Uneståhl beskriver även att det finns en avslappning som är viljestyrd dvs. man anstränger sig för att bli av med problemen. Här följer Uneståhls tankar om avslappning:

Ju mer vi försöker slappna av, desto mer spända blir vi. Ju mer man kämpar för att springa fort, desto mer saktas farten ner. Ju mer vi anstränger oss att somna på kvällen, desto längre tid ligger vi vakna. (sid 80)

Alla människor har behov av vila och återhämtning. Vi tillbringar ju t ex. en tredjedel av vårt liv i ett förändrat medvetandetilstånd av typ sömn. Liksom vilan på natten inte bara har att göra *med hur mycket* vi sover utan också *hur* vi sover, så kan vila på dagen, även om den är mycket kort, vara synnerligen effektiv om man lärt sig djup avkoppling. (sid 83)

Att lära sig avkoppling för att vila effektivare, återhämta sig efter fysiska och psykiska påfrestningar, få nya krafter och ny energi är alltså att rekommendera. (sid 83)

Pajkull och Uneståhl (1993) tar även upp om avslappning och menar att vägen till avslappning är dom tre trogna färdkamraterna; sänka grundspänningen, förmågan att slappna av totalt och förmågan att koppla av mentalt. Här följer olika citat om avslappning:

Du kommer att lära dig att påverka grundspänningen i både kropp och psyke så mycket att den ligger på en behaglig nivå. Det innebär att du har god beredskap för att reagera snabbt och adekvat på kroppsliga och mentala utmaningar. Går du med för hög grundspänning rinner resurserna hela tiden ut till ingen nytta. I sin yttersta förlängning brukar det kallas att bränna ut sig själv. Som du säkert vet är risken för utbrändhet ett stort problem för nutidsmänniskan. (sid 29)

När musklerna är helt avspända känns kroppen varm och behaglig. Med en avkopplad, lagom varm och skön känsla i kroppen är det svårt att känna sig uppjagad och nervös. Det finns alltså ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning. När du upplever det sambandet så har du också de bästa förutsättningarna att ladda både din kropp och ditt psyke med ny livsnödvändig energi. (sid 29)

Orden är väl valda för att påpeka på vad mental avkoppling innebär. Detta stadium betyder nämligen att du sänker den mentala spänningen ytterligare ett steg. Du blir fullständig lugn och säker, omgivningen skärmas av så att störande ljud och irriterande ytterfaktorer suddas ut och försvinner. Du öppnar dörrarna till ett alternativt tillstånd i medvetandet. De vanliga referensramarna läggs åt sidan för att bereda plats åt andra psykiska resurser. I detta tillstånd är det du själv som styr utvecklingen utan påverkan av yttre faktorer. Du skapar din verklighet. (sid 30)

Börja alltid den mentala avslappningsövningen med att dra några långa, djupa andetag. Andningen är central – du måste lära dig att andas rätt från början. Oftast andas vi för ytligt – långt upp i bröstet – istället för att dra andetagerna långt ned i buken. Rätt andning är första steget till avslappning. (sid 32-33)

## **Klavertramp och att acceptera misstag**

Genom att träna på klavertramp anser Ben Furman (2002) att man kan förebygga rampfeber inför en publik. Han hänvisar till en berättelse som handlar om en konsertviolinist som led av svår rampfeber, att han tvingades ställa in konserter:

Mannen i fråga var perfektionist och hans rampfeber kom av sig att han var rädd för att göra fel när han uppträdde. Terapeuten definierade problemet som ”felfobi” och hans behandlingsrekommendation var att mannen skulle vänja sig vid att göra fel. Violinisten fick en hemläxa som bestod i att han avsiktligt skulle spela fel ett antal gånger i varje stycke han repeterade. Fel som man gör medvetet är naturligtvis inte detsamma som spontana fel, men efter att ha tränat i flera veckor med detta vände sig violinisten at se mer positivt på sina missar. Hans självförtroende ökade när de falska tonerna inte längre var en mardröm och han kunde åter njuta av att ge konserter. När man släpper kravet på att vara fullkomlig kan man acceptera fel och misslyckanden som en oundviklig del av livet – och det gäller alla – varefter det är lättare att framträda och synas. (sid 80-81)

Orsaken till rampfeber är ofta en föreställning om att man ska klanta sig, skämma ut sig inför publik. En sångare kanske ängslas för att glömma orden i en sång, en musiker att han ska spela falskt och en talare att han plötsligt ska glömma vad han hade tänkt att säga och då står där mållös. Genom att förbereda sig noga kan man minska sannolikheten för att något sådant händer. Verkligt mod att uppträda inför andra hänger ihop med att man accepterar att det kan gå just så som man befarar. Har man en grundmurad självkänsla kan man agera även i situationer där någonting går snett. (sid 77)

Om att acceptera misstag bekräftas också av Lundeberg (1998) som skriver:

Isaac Stern har sagt att ingen vill veta vad framgång är som inte upplevt misslyckande. Det omedvetna måste ges frihet att arbeta ostört utan direkta kommandon. Tänk t ex på vad som händer när du har gjort en teknisk miss under ett framträdande. Om du grälar på dig själv, så kommer detta ta energi från det kreativa musikaliska återskapandet och allt talar för att ditt framträdande kommer att lida av det. Om du däremot accepterar dig själv när du misslyckas, så kan du gå vidare efter en miss och komma igen. Naturligtvis upplever de flesta musiker en stor press på sig inför viktiga framträdanden. Det är vanligt att man helt enkelt inte tillåter sig att misslyckas t ex inför en provspelning. Det är också begripligt att ingen vill missa en insats i en orkester eller spela fel så det märks. Den sociala verklighet som musikern lever och verkar i ställer en del krav som stämmer dåligt med våra förutsättningar som människor, psykologiskt och biologiskt. Men vi kan inte komma förbi våra förutsättningar. Därför gäller det, alla sociala krav till trots, att vi inte har något annat val än att tillåta oss att misslyckas. Paradoxalt nog lyckas vi bäst då vi tillåter oss att misslyckas. (sid 35-36)

Konsten att spela ett instrument eller att sjunga är något som vi övat så länge att det automatiseras. Något som är automatiserat fungerar utanför medvetandet. Vårt medvetande sätter mål och anger riktning, men det är vårt omedvetna som kontrollerar muskelkoordinationen. (sid 35)

## **Vad pedagoger ska tänka på**

Det finns en hel del för pedagoger att tänka på när vi undervisar och inte hamna i en ond cirkel som drabbar eleverna. Persson (1996) har ett exempel som han tar upp i sin bok:

Det är viktigt för instrumentalpedagoger att uppmuntra elevers egna initiativ. Det är avsevärd skillnad att mellan att presentera en mängd krav som eleven har att leva upp till. Enlig min mening är endast de undervisningskrav giltiga som blir till individuella mål som lärare och eleven gemensamt har kommit överens om efter moget övervägande. (sid 43)

Persson menar också att musikpedagogen har en otvivelaktig nyckelroll i stressförebyggande åtgärder och syftar till att som pedagog har ett musikaliskt föräldraskap med eleven och det bör man vänja sig vid, i och med genom sitt yrkesval har åtagit det ansvaret. Det är även pedagogens ansvar enligt Persson 1996 att vägra acceptera ett sådant förhållande till sin elev som kan göra tillvaron för eleven med dåligt självförtroende svårare än vad de klarar av. Detta kan relateras till Schencks och Schéeles syn på musikundervisningen.

## Metod

Jag har valt att göra en enkätundersökning hos ungdomar på Viktor Rydbergsgymnasiet, enhet Jarlaplan, för att få svar på frågor som handlar om stress och nervositet hos ungdomar. Till min hjälp av enkätutformningen har jag använt mig av "Examensarbetet i lärarutbildningen" av Bo Johansson och Per-Olov Svedner (2006) och frågorna baseras från de punkter som Barnombudsmannen har räknat upp och från litteraturen som jag har läst.

Frågorna utformades med ett ja-svar och ett nej-svar med anledning av att frågorna ska kunna besvaras fort för att undersökningen inte ska ta upp för mycket tid av ungdomarnas lektion. Syftet med denna undersökning är att ta reda på hur ungdomar blir stressade och hur de bemöter de krav som kommer upp och även hitta samband mellan ungdomars stress och ungdomars nervositet under ett musikframträdande. Enkäten och missivbrevet finns som bilaga på sidan 19–22 av detta arbete.

## Resultat

Undersökningen genomfördes hos en årskurs 3-klass inom estetiska programmet. Enkäten besvarades av tretton elever och genomfördes under en scenisk musikprojektlektion. Av 13 elever var 7 män och 5 kvinnor. 8 elever går på sång, 3 på piano och 3 på gitarr. Några av eleverna kombinerar sång med ett instrument och det är anledningen till att det blir ett ojämnt antal mellan instrumenten.. Antalet svar från eleverna visas inom parentes.

1: Blir du nervös under ett musikaliskt framträdande?                      Ja (6)                      Nej (6)

Här valde en att svara på frågan "ibland".

2: Vad blir du nervös av?

A) Publiken	Ja (4)	Nej (7)
B) Scenen	Ja (0)	Nej (12)
C) Känner mig oförberedd	Ja (2)	Nej (10)
D) Rädsla för att misslyckas	Ja (3)	Nej (9)
E) Rädsla för att skämma ut mig inför kompisar	Ja (2)	Nej (10)
F) Annat		

"Spelsugen är ett bättre ord."

"Egentligen ingenting men det är viktigt att vara orienterad på scenen så man har koll på allt."

"Fast det är nervositet på ett positivt sätt, mer som en kick."

"Rädsla att skämma ut mig för lärarna."

"Oavsett vad jag gör så har jag alltid en press på mig att göra bättre än vad jag gjort förr."

3: Hur upplevde du dig själv senast efter ett musikaliskt framträdande?	Positivt (11) Negativt (2)	
4: Talar du och din lärare om nervositet?	Ja (2)	Nej (11)
5: Känner du dig stressad utanför musiken?	Ja (6)	Nej (7)
6: Inom skolan, vad kan du känna dig stressad av?		
A) Tidsbristen inom skolan	Ja (6)	Nej (5)
B) Ljudnivån i lokalerna	Ja (1)	Nej (10)
C) Fördelningen av läxor och prov	Ja (8)	Nej (5)
D) Att lyckas bra i skolan	Ja (8)	Nej (5)
E) Att bli jämförd med sina kompisar	Ja (6)	Nej (7)
F) Annat		
”Musiken är det som får en att slappna av.”		
7: Utanför skolan, vad kan du bli stressad av?		
A) Att inte hinna med mina fritidsaktiviteter	Ja (10)	Nej (3)
B) Att inte hinna träffa sina kompisar	Ja (5)	Nej (8)
C) Att inte hinna träffa sina föräldrar el syskon	Ja (2)	Nej (11)
D) Att inte känna sig säker på stan	Ja (2)	Nej (11)
E) Annat		
”Hävdelse: visa att man kan och hålla upp imagen.”		
”Att tiden går för fort.”		
8: Är du medveten själv att du känner dig stressad?	Ja (11)	Nej (2)
9: Är andra medvetna om att du är stressad?	Ja (4)	Nej (9)
En elev svarade på frågan ”vet ej”.		
10: Ställer du höga krav på dig själv?	Ja (11)	Nej (2)
11: Har du haft magont eller huvudvärk när det har blivit för mycket?	Ja (7)	Nej (6)
12: Har du kunnat återhämta dig efter en stressig period?	Ja (9)	Nej (4)
13: Känner du att stress påverkar din musikalitet?	Ja (6)	Nej (7)
14: Vad för metoder använder du för att förebygga nervositet?		
A) Avslappning	Ja (5)	Nej (6)
B) Motionsträning	Ja (5)	Nej (6)
C) Visualisera sig situationen	Ja (11)	Nej (0)
D) Annat		

”Ingenting, försöker få det som stressar mig gjort bara.”  
”Intala mig själv att jag är bäst på det jag gör!”  
”Andas lugnt, vara förberedd, peppa mig själv.”  
”Min nervositet övergår i adrenalin.”  
”Vara förberedd.” (förekom i två enkäter)  
”Tänka efter ordentligt och då inse att det inte är så stressigt egentligen.”

15: Önskar du själv att nervositet och stress borde tas upp oftare inom skolan mellan lärare och elev? Ja (10) Nej (3)

Har du själv en upplevelse som du vill dela med dig om stress och nervositet? (Detta är frivilligt)

”När jag arbetade inom Dramaten ställde mina chefer höga förväntningar på mig. När jag var sjuk fanns det ingen som kunde ersätta mig på föreställningarna vilket gjorde att stressen var hög för att jag inte kunde gå ut och festa och umgås med mina kompisar. (Jag kunde bli sjuk) Men lönen var bra...”

”Inte mer än stressen/nervositeten att lyckas. Som rockmusiker är det väldigt mycket att bevisa hur extrem/grym ens band är. Det är en “jävla” stress som fått mig att nästan gå under.”

”Blir sällan riktigt nervös, blir då istället jättepeppad och lite konstig.”

”Jag har ingen speciell händelse men jag är väldigt stressad och nervös av mig. Jag har lätt att känna att jag inte är lika bra som alla andra och det påverkar mig negativt. Det är svårare att prestera så bra som jag känner att jag egentligen kan och musiklektionerna känns oftast som de jobbigaste lektionerna i veckan. Hemma och utanför skolan känns allt jättebra och det är alltid jättekul. Men i skolan får jag blockeringar och presterar dåligt. Vad som utlöste det hela var att lärarna sa att jag inte var så duktig. Det förstörde mina år här. Jag tycker om dem men jag har alltid tanken på att de inte tycker jag är bra i bakhuvudet. Det är så synd. Därför tycker jag, som du föreslog, att man ska ha mer kontakt med sina lärare i ämnet stress och nervositet ☺”



## **Diskussion**

### ***Enkätundersökningens tillförlitlighet***

Jag finner att undersökningen är bra genomförd och jag har visat eleverna både hänsyn och respekt för deras samarbete med min enkätundersökning. Eleverna har bemött mig mycket väl och de har kunnat ställa frågor till mig om det rådde oklarheter med enkäten.

Däremot så var antalet objekt som jag ville fråga mycket få, dels för att tidpunkten var illa vald i och med att skolorna var mycket upptagna med slutprojekt, provspelningar mm. Dessutom var några frågor i min enkät mycket oklara och det medförde att eleverna inte visste riktigt hur de skulle svara på mina frågor. Jag har kunnat förklara så detaljerat som möjligt om vad jag var ute efter. Tretton elever svarade på enkäten. Svaren i några av frågorna hade jag behövt ändra till ”stämmer” och ”stämmer ej”.

### ***Hantering av nervositet inom musiken***

De svar som jag har tagit emot ger mig en bild av hur ungdomar upplever nervositet inom musiken och hur många som blir nervösa. Att veta hur ungdomar blir nervösa ger mig som framtida pedagog en möjlighet att kunna förändra det pedagogiska arbetet inom musiken och känna att ungdomar inte ska känna sig omöjliga när de utövar musik. Som Schenck (2000) skriver i sin bok så är det vi pedagoger som ska granska vår metodik och se till att ungdomar förblir intresserade av musik. Svaren som att vara oförberedd, att misslyckas och att skämma ut sig inför kompisar är något för oss pedagoger att fundera på hur man bäst bemöter detta problem. Jag finner det oroande för en av eleverna att denne var rädd för att skämma ut sig inför lärarna och här funderar jag på vart lärarnas ”musikaliska föräldraskap” har tagit vägen, som Persson (1996) skriver om i kapitlet ”Vad pedagoger ska tänka på”. Det ligger i pedagogens ansvar att eleven inte ska hamna i en ond cirkel.

I enkäten svarade elva elever att de inte har pratat tillsammans med sina lärare om nervositet och tio elever önskar att stress och nervositet borde tas upp oftare mellan lärare och elev. Där känner jag att en förbättring borde göras mellan lärare, pedagoger och elever om att föra en dialog om ämnet. Detta kan man dra lärdom av Schéele (1988), Persson (1996) och Schencks (2000) tankar om musikundervisningen om att kunna lyssna på eleven och genom pedagogens musikaliska föräldraskap stötta eleven vid sådana situationer.

Elevernas förebyggande av nervositet är intressant att läsa om, för man vill gärna ta åt sig metoder som de använder och kunna anamma det till sin egen metodik. Övergripande svaren har varit att elever visualiserar sig situationen, någon form av avslappning, ”peppning” och att vara förberedd. Detta kan man dra parallell till Uneståhl (1996) och Paijkull/Uneståhls (1993) tankar om avslappning och till Lagerströms punkter om att hantera rampfeber.

## ***Stress hos ungdomar***

Svaren som rör ungdomars stress bekräftar det Barnombudsmannen har framfört i sina rapporter om deras tillvaro i skolan. Ungdomarna ställer höga krav på sig själva och svaren gäller tidsbristen inom skolan, fördelning av läxor och prov, att lyckas bra i skolan och att bli jämförd med sina kompisar. Det ger mig en bild av ohälsa hos ungdomar inom skolan och det är något som vi lärare och pedagoger måste förbättra och värna om ungdomars tillvaro. En ungdom skrev att musiken får denne att slappna av.

Utanför skolan så blir ungdomar stressade av att inte hinna med sina fritidsaktiviteter. Det bekräftar en av punkterna som Barnombudsmannens (2003) skriver om vad orsaken är när man är stressad. Att tiden går för fort eller att man ska visa vad man kan och hålla upp imagen ser jag stämmer överens med punkterna som Barnombudsmannen tar upp, det vill säga man hinner inte med olika aktiviteter och man håller upp imagen för att se bra ut hos kompisarna.

Stress verkar det som att många av ungdomarna känner av och mer än hälften har fått symptom i form av magont och huvudvärk. Jag finner detta oroande i och med att jag tillfrågade så få ungdomar, så räknade inte jag att jag skulle få så många ja-svar på fråga 11. Dock så svarade många av ungdomarna att de har kunnat återhämta sig efter en stressig period men frågan kvarstår varför ungdomar lever så här i dagens läge och har sådana symptom som ungdomar inte behöver ha idag. Detta bekräftas även från Barnombudsmannens rapport.

## ***Citat som ungdomarna har delat med sig***

Jag gillar citat som eleverna delar med sig (se kapitlet "Resultat") för att det visar en bild av hur eleverna kan uppleva press vid olika situationer och ger mig en uppfattning om vad elever tänker. Man vill prestera så bra som man kan för att inte få en negativ respons som t.ex. eleven som jobbade hos Dramaten eller eleven som har ett rockband. Däremot blir jag mycket berörd när man får läsa att eleven är rädd för musiklektionerna, har problem med stress och nervositet och får dålig respons från lärarna. Här tänker jag igen på det musikaliska föräldraskap som Persson (1996) drar upp och här har det verkligen fallerat. Här kan man ta lärdom av vad som inte får hända med en elev.

## ***Avslutande diskussion***

Jag vill belysa att detta arbete har gett mig så mycket att forska om ett ämne som berör oss alla lärare och pedagoger inom någon form av skolväsende.

Litteraturen som jag har läst till detta arbete har varit intressant att läsa och väckt frågor i mitt huvud som jag funderar på i nuläget när jag själv arbetar som pedagog inom Kulturskolan. Det finns så mycket litteratur att läsa om just nervositet men man måste sätta sin gräns på sitt uppletande av litteratur så att man inte får för mycket information att "smälta". Det jag är fundersam över, är hur lite litteraturer som finns om nervositet hos barn och ungdomar, när man kan hitta en skog av litteratur för proffsmusiker eller vuxna om stress eller nervositet. Men jag själv är ingen person som läser böcker i största allmänhet så det finns säkert mer litteratur där ute som jag inte vet om själv.

Om undersökningen som jag gjorde hos Viktor Rydbergsgymnasiet så kan jag vara mycket självkritisk till mig själv, för att det har tagit sådan tid att hitta objekt dvs. tre och en halv vecka att få ett positivt svar till undersökningen. I Boken ”Examensarbetet i lärarutbildningen” så varnar Johansson och Svedner (2006) att problem kan uppstå när man ska göra en undersökning som jag gjorde nu dvs. enkättrötthet hos elever och personal, och det fick jag känna av under dessa veckor. Och varför jag gjorde en enkätundersökning istället för en intervjuundersökning var med anledning av att jag inte ville ta upp för mycket tid av ungdomars uppmärksamhet av enkäten och dessutom så gick det ganska snabbt att genomföra den. Samtidigt så tror jag att det hade gjorts detsamma om jag hade gjort en intervjuundersökning med anledning av ämnet som jag hade valt. Frågorna som jag hade ställt i enkäten hade jag kunnat göra bättre och inte gjort så krångliga svar som jag gjorde nu. Eleverna hade vissa svårigheter att svara på frågorna. Hade jag själv inte varit närvarande vid undersökningen så hade jag inte fått de svar som jag ville ha men jag är nöjd ändå med svaren som jag har fått.

Om svaren som jag har fått från ungdomarna som har svarat på enkäten, så är dessa svar en bra grund till min nuvarande pedagogiska metod som jag tillämpar i nuläget. Kan jag som pedagog kunna påverka hur ungdomar mår och se mig som en god förebild till mina elever som en musikalisk förälder? Det tror jag att jag kan i och med jag har fått en uppfattning om hur ungdomar i dagens läge ser ut. Och det är vad jag har tagit reda på nu.

Sammanfattningsvis så vill jag framföra att jag har gjort ett arbete som har gett mig en större förståelse för ungdomar. Det är vår uppgift som lärare och pedagoger att se till våra ungdomar inom deras tid inom skolan och lyssna mer på deras önskan att kunna prestera bra utan på bekostnad av deras hälsa och motivation.

### ***Fortsatt forskning***

Nu när jag har gjort ett arbete som jag har forskat om, så känner jag att mer forskning om barn och ungdomars tillvaro i samhället bör göras för att kunna förstå hur det står till egentligen. Jag själv har utbildat mig till att vara ett föredöme för mina elever och det är svårt att göra det utan att veta hur situationen är hos barn och ungdomar. Jag kan tänka mig att dra upp en sådan forskning igen om fem-tio år för att hålla mig uppdaterad om barn och ungdomar, men jag hoppas att jag har fått andra att få upp ögonen om detta problem som jag har tagit upp.

## Litteraturförteckning

Barnombudsmannen 2003: *Stress i barns och ungas vardag*.  
Barnombudsmannen, Stockholm

Furman, B. (2002). *Fjärilar i magen - Behandlingsmetoder vid rädsla, panik och andra ångesttillstånd*. Natur och Kultur Bokförlaget Stockholm

Johansson, Bo & Svedner, P-O. (2006) *Examensarbetet i Lärarutbildningen*.  
Kunskapsföretaget AB, Uppsala

Lagerström, R. (2005). "Att hantera rampfeber" i *Musikern* 2005:7, s 8-11

Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber - Konsten att framträda under press*.  
AB Carl Gehrman's Musikförlag Stockholm

Persson, R.S. (1996). *Psyke, stress och konstnärlig frihet*.  
KMH Förlaget, Stockholm

Paijkull, Maria & Uneståhl, Lars-Eric (1993) *Jo, du kan!*  
Veje International AB, Örebro

Uneståhl, L-E. (1996). *Integrerad Mental Träning*.  
Skogs Grafiska AB, Malmö.

Scheele, Bo von. (1988). *Stresskontrollguiden: att dirigera sina inre instrument*.  
Reimers, Bromma

Schenck, Robert (2000). *Spelrum*  
Bo Ejeby Förlag, Göteborg



7: Utanför skolan, vad kan du bli stressad av?

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| A) Att inte hinna med mina fritidsaktiviteter     | Ja | Nej |
| B) Att inte hinna träffa sina kompisar            | Ja | Nej |
| C) Att inte hinna träffa sina föräldrar el syskon | Ja | Nej |
| D) Att inte känna sig säker på stan               | Ja | Nej |
| E) Annat: _____                                   |    |     |
- 
- 

8: Är du medveten själv att du känner dig stressad? Ja Nej

9: Är andra medvetna om att du är stressad? Ja Nej

10: Ställer du höga krav på dig själv? Ja Nej

11: Har du haft magont eller huvudvärk när det har blivit för mycket? Ja Nej

12: Har du kunnat återhämta dig efter en stressig period? Ja Nej

13: Känner du att stress påverkar din musikalitet? Ja Nej

14: Vad för metoder använder du för att förebygga nervositet?

- |                                |    |     |
|--------------------------------|----|-----|
| A) Avslappning                 | Ja | Nej |
| B) Motionsträning              | Ja | Nej |
| C) Visualisera sig situationen | Ja | Nej |
| D) Annat: _____                |    |     |
- 
- 

15: Önskar du själv att nervositet och stress borde tas upp oftare inom skolan mellan lärare och elev? Ja Nej



## Bilaga 2: Missivbrev

### Stress och nervositet hos ungdomar inom musiken

Den enkät som du har i handen är en undersökning om vad som stämmer in på dig i dagens läge om stress och nervositet. Svara så ärligt som du kan och ge gärna egna tankar på sista sidan som du vill dela med dig om stress och nervositet. Enkäten som du svarar på är helt anonym.

Jag heter Fredrik Suhari och går på musiklejarlinjen inom instrument och ensemble vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Jag genomför just nu ett examensarbete som är på 15 högskolepoäng och arbetet handlar om stress och nervositet hos ungdom inom musiken. Syftet till detta examensarbete är för min del att fördjupa mig om ungdomars tillvaro både inom musiken och utanför musiken för att jag tror själv att detta är ett ämne som berör oss musiklejare. I och med att samhället förändras med tiden, så måste vi lärare hänga med i utvecklingen och kunna förstå vilken situation som ungdomar lever med idag.

Stress är ett centralt begrepp som kan relateras till utsatthet för fara eller för obekväma situationer. Kroppen pumpar ut hormoner som ser till att puls, blodsocker och energikonsumtionen i kroppen ökar. Till följd av detta så blir sinnena mer skärpta; man tänker, ser och hör klarare än i vanliga fall. Detta relateras till det som vi inom musiken kallar för nervositet dvs. sinnestillståndet man kan hamna i när man spelar inför publik, solistiskt eller inom ensemble.

Har ni några frågor angående enkäten, tveka **inte** att kontakta mig på min mobilnummer eller på min e-mailadress. Examensarbetet kommer sedan att publiceras som PDF-fil på Kungliga Musikhögskolans hemsida ([www.kmh.se](http://www.kmh.se)).

**Tack för att du vill ställa upp på denna undersökning!**

Fredrik Suhari, Kungliga Musikhögskolan  
0702/378 665  
freddan\_006@hotmail.com