

Kurs: Examensarbete 15 hp

Årtal: 2013

Examen: Musiklärare

**Institution: Musik, Pedagogik och
Samhälle**

Handledare: Ronny Lindeborg

Elin Herlitz
**Den livsviktiga kören
Vaajmoe**

Sammanfattning

Mitt arbete handlar om körsång och att stärka sitt jag genom att sjunga. Men det handlar inte om körsång generellt utan en speciell kör som jag arbetat med under många år, den samiska kören *Vaajmoe –sjung för livet*. Det här projektet har två ingångar, dels att kören finns för ungdomar med samma samiska tillhörighet och dels för att skapa ett sätt för dessa ungdomar att träffas och må bra genom att sjunga. Den andra ingången har att göra med körens syfte. Den startades för att det är så många samiska ungdomar som mår dåligt och för att det är många som tagit sitt liv. *Vaajmoe* vill lyfta denna tunga fråga och synliggöra de problem som finns, men göra det på ett glädjefyllt sätt. Jag vill med denna uppsats undersöka vilka psykosociala effekter som projektet *Vaajmoe* haft på såväl deltagare som publik och även politiskt.

Nyckelord: körsång, självkänsla, tillhörighet, gemenskap, psykosocial hälsa, ursprungsbefolkning

Abstract

My work is about choral singing and to reinforce his ego by singing. But it's not about choral singing in general but a special project that I worked with for many years, Sami choir *Vaajmoe-sing for life*. This project has two inputs, and the choir is for young people with the same Sami belonging and to create a way for these young people to come together and feel great by singing. The second input has to do with the choir's purpose. It was started because there are so many Sámi youth who feel bad and that there are many who have taken their lives. *Vaajmoe* want to lift this heavy question and visualize the problems that exist, but do it in a joyful way. I want this essay examine the psychosocial effects of the project *Vaajmoe* had on both participants and audience and also politically.

Keywords: choral singing, self-esteem, belonging, community, psychosocial health, indigenous, Vaajmoe, heart

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	3
Abstract.....	3
1. Bakgrund.....	7
1.2 Inledning	7
1.2 Körsång och hälsa.....	9
1.2.1 Körsång och annan typ av gemensam sång	9
1.2.2 Hälsa och ohälsa.....	10
1.2.3 Körsång som främjar hälsan	11
1.3 Samisk identitet	12
1.3.1 Samer.....	12
1.3.2 Den psykosociala ohälsan i Sápmi.....	14
1.3.3 Att leva i glesbygden.....	15
1.3.4 Behov av gemenskap och samhörighet.....	16
2. Syfte.....	17
3. Material och metod.....	17
3.1 Observationer.....	17
3.2 Intervjuer med deltagare.....	18
3.3 Intervjuer med personer som sett Vaajmoe på scen.....	18
3.4 Urval och tillförlitlighet.....	18
4. Resultat	19
4.1 Observationer.....	19
4.1.1 Markomeannu, Evernes 2011.....	19
4.1.2 Arjeplogs höstmarknad 2011	20
4.1.3 Jokkmokks vintermarknad, Jokkmokk 2012.....	20
4.1.4 Samiska veckan Umeå 2012	20
4.1.5 Sápmi awards Jokkmokk 2012.....	21

4.1.6 Rasten Rastah, Röros 2012.....	21
4.1.7 Jokkmokks vintermarknad, Jokkmokk 2013	21
4.2 Intervjuer med deltagare.....	22
4.3 Intervjuer med publik.....	23
5. Analys.....	23
5.1 Anledningen till Vaajmoes existens.....	23
5.2 En kör för alla.....	24
5.3 Ett större mod och ett ökat självförtroende.....	25
5.4 Samisk gemenskap	25
5.5 Glädjen.....	25
6. Tolkning och slutsats.....	26
7. Diskussion.....	27
8. Käll- och litteraturförteckning.....	29

1. Bakgrund

1.2 Inledning

Musik är något som präglat mitt liv sedan jag var liten. Att spela och sjunga tillsammans med andra har varit något som stärkt mig som person och på senare år har det utvecklats till att jag arbetar som musiklärare och körledare i olika sammanhang. Ett annat engagemang jag har är de samiska frågorna, bland annat kampen för urfolksrätten och att stärka den samiska kulturen i samhället. Sverige har under århundraden förtryckt sin ursprungsbefolkning och gör inte mycket för att komma till rätta med problemen. För detta har de gång på gång kritiserats av FN. Ett sätt skulle vara att till exempel skapa en urfolkspolitik som följer internationella konventioner (Broberg, 2013). I Sverige finns en rad olika samiska förbund, föreningar och organisationer. Den största ungdomsorganisationen heter *Sáminuorra*. Namnet betyder samisk ungdom och har funnits i över 45 år. Organisationen jobbar med att tillvarata samiska ungdomars intressen. I mångt och mycket handlar det om att skapa mötesplatser då samiska ungdomar bor utspridda och med stora avstånd. Sommaren 2011 blev jag uppringd av en kvinna på *Sáminuorra* som sprudlande berättade om en idé som hon ville involvera mig i. Jag var då på väg från Jokkmokk till festivalen *Pite dansar och ler* men fick snart styra om mina planer. Den tilltänkta körledaren för det relativt nystartade projektet *Vaajmoe* hade plötsligt fått förhinder och nu undrade de om jag kunde tänka mig att hoppa in under den samiska festivalen *Márkomeannu* i norra Norge. Sagt och gjort, och ett dygn senare befann jag mig på en liten skola i de norska bergen för första körövningen.

Sedan dess har jag varit körledare för *Vaajmoe* under sju träffar. *Vaajmoe* betyder hjärta på sydsamiska¹ (<http://ordbok.sametinget.se>) och står för att vi sjunger från hjärtat och för livet. Projektet startade i samband med det årsmöte med *Sáminuorra* 2010 som blev avmattat eftersom en medlem tog sitt liv strax innan. Detta var bara ett fall i en rad av liknande händelser de senaste åren. Tyvärr är självmordsfrekvensen hög bland samiska ungdomar, vilket är ett problem som återkommer hos motsvarande ursprungsfolk över hela världen. (Världshälsoorganisationen, WHO, 2001) Tyvärr uteblir också ofta den hjälp de behöver av olika anledningar. Årsstämman gick i sorgens tecken, men en kväll hamnade några medlemmar i en korridor och började spela och sjunga tillsammans. Idéen om en kör där alla kunde vara med och sjunga för att det var roligt och för att känna glädje till livet föddes den kvällen, och ur detta steg *Vaajmoe* fram. Projektet *Vaajmoe* vill stärka ungdomars självkänsla och identitet och skapa ett sammanhang där de kan göra något glädjefyllt tillsammans. Tanken var och är att lyfta en tung och viktig fråga på ett roligt sätt och i ett sammanhang som genererar kraft och glädje och energi att kämpa vidare.

Sedan 2010 har det i samband med samiska aktiviteter som till exempel *Arjeplogs höstmarknad*, *Jokkmokks vintermarknad*², *Samiska veckan*³ i Umeå eller *Sápmi*

- 1 *Vaajmoe* är ett sydsamiskt ord. Det finns flera samiska språk och dessutom dialekter och orden kan variera. Dock är ordet för hjärta liknande i de olika språkgrenarna. På lulesamiska heter det till exempel *vájmmo*. (<http://ordbok.sametinget.se/>)
- 2 Jokkmokks vintermarknad har funnits i över 400 år och är en av norra Europas största marknader.
- 3 Samiska veckan är en temavecka som hålls varje år med föreläsningar, workshops och konserter.

*Awards*⁴ anordnats en körworkshop under två dagar som sedan avslutats med minst en konsert. Sammansättningarna har sett lite olika ut från gång till gång, några sångare återkommer och nya tillkommer. Medlemmarna har hittills varit mellan 14–27 år gamla och kommit från nästan hela Sápmi⁵, framförallt i Norge och i Sverige.

”Vi sjunger inte för att vi är bra, utan för att må bra”, så brukar *Vaajmoe* presentera sig. I samband med varje träff håller en styrelsemedlem ur *Sáminuorra* en presentation av vad *Vaajmoe* är och står för så att det ska genomsyra hela verksamheten. På scenen görs en kort liknande presentation inför varje konsert av densamma, eller annan körmedlem som känner sig manad. Jag blir lika känslösam varje gång och alltmer övertygad varför jag håller på med det jag gör.

Genomgående har jag alltid märkt ett lyft från första reptimmen till konserten, då självförtroendet bland medlemmarna har stärkts. Och vad som är klart är att det blir bra, för att glädjen verkligen syns och hörs. Den kraft som förmedlas på en *Vaajmoe* konsert är något helt annat än renklingande fyrstämmiga satser med rätt tonbildning. *Vaajmoe*s sångare står för något helt annat. Glädjen att göra något tillsammans och att få sin röst hörd i ett musikaliskt sammanhang är det som står i fokus. Det är detta som gör att *Vaajmoe* har kommit att bli mitt hjärteprojekt och att jag alltid prioriterar körträffarna framför allt annat även om de kan komma väldigt plötsligt och utan större förvarning. Mitt i arbetet med kören kom idén att skriva en uppsats om att må bra genom kultur och gemenskap och att reda ut varför *Vaajmoe* kommit att bli så viktigt. Nyligen har körprojektet fått anslag från Statens kulturråd och stöd från sametinget för ett större och mer utvecklat projekt, där vi ska samla samma ungdomar till fyra träffar. Föreläsningar om att stärka självförtroendet ska ingå i kördagar, likaså samarbeten med samiska teatern, koreografer och sångpedagoger. Vi vill också få till samarbeten med samiska artister och kanske så småningom också spela in en skiva. I samklang med detta arbete har jag skrivit min uppsats.

Repertoaren har hittills varit låtar som föreslagits från körmedlemmarna och körledarna. Då medlemmarna har förankring från hela Sápmi är det viktigt att ha material som alla kan känna anknytning till. Det har varit olika typer av musik på svenska, engelska, sydsamiska, nordsamiska och norska. Det har dock varit viktigt att alltid ha låtar på samiska för att stärka den samiska identiteten. Tanken är att med tiden sträva efter uteslutande samiskt material, att jobba fram egna låtar och ingå i samarbeten med samiska artister.

Så här avslutas *Vaajmoe*s senaste projektbeskrivning med vilken vi fick projektstöd till det kommande projektet:

Genom att träffa andra samiska ungdomar i kören *Vaajmoe* är vi övertygade om att det har en positiv effekt på självkänslan. Det är viktigt att känna tillhörighet i ett samhälle och med Sápmis breda gränser och glest befolkade områden ges inte många forum för just detta. Vilket är vad Vi önskar att *Vaajmoe* ska bli, ett forum vars man kan vara sig själv, växa som grupp och individ och umgås med unga som har samma kultur.

(Sáminuorra pressmeddelande, 2013)

4 *Sápmi Awards* är en folkfest i samband med att pris delas ut för att främja de samiska kulturutövare som berikar regionen.

5 Sápmi eller Saepmie kallas det område som täcker upp alla landytor som sedan urminnes tider bebotts av samer i Sverige, Norge, Finland och Ryssland. Egentligen har samernas land från början varit större, men de har undan för undan trängts undan.

Vaajmoe uppkom spontant på en konferens då sorgen bearbetades med hjälp av gemenskapen i en korridor där samhörighet, sång och musik var några av nycklarna. Man fick sjunga hur man ville, när man ville och vad man ville. Idéen till att ha en kör där dessa ingredienser var viktiga samt att skapa ett sammanhang där ungdomar fick vara tillsammans utvecklades till en kör som är till för ungdomar med samma (samiska) kultur.

Viktigt att understryka är att det inte finns något som visar att de som sökt sig till projektet *Vaajmoe* lider av psykisk ohälsa. De deltagare som sökt sig till *Vaajmoe* har haft ett intresse för att sjunga och träffa nya och gamla vänner. Däremot har projektet verkat för att lyfta en viktig fråga och synliggöra de problem som finns. Detta har lett till ökad kunskap om det rådande läget. Det har också skapat ett sammanhang där musik och gemenskap stärkt självkänsla och livsglädje, dels för deltagarna men också i stor utsträckning den publik som tagit del av *Vaajmoes* framträdanden. Ett av körens allra första uppträdanden på festivalen *Markomeannu* i Norge var en stark upplevelse då kören öppnade hela festivalen och många i publiken talade om att det var oerhört viktigt att få uppleva dem.

1.2 Körsång och hälsa

Jag kommer här att redogöra för körverksamhetens historia och några exempel på där gemensam sång av olika typer sammanför människor i vår vardag. Vidare kommer jag reda ut begreppen hälsa och ohälsa och slutligen knyta an till tidigare forskning om körsång som hälsofrämjande aktivitet.

1.2.1 Körsång och annan typ av gemensam sång

Statens kulturråd för kontinuerlig statistik kring kulturkonsumtionen i Sverige och uppger bland annat i en rapporten *Kulturvanor och livsstil i Sverige* (Kulturrådet, 2008) att fem procent av Sveriges befolkning sjunger i kör minst en gång i veckan. Där finns också referenser till forskning som visar att musicerande och körsång stärker hälsan, både psykiskt och fysiskt.

Körsång i olika former är en av Sveriges största folkrörelser, och existerar i olika former som kyrkokörer, studentkörer och fackföreningskörer etcetera.

Sedan 1900-talets början har olika typer av körer vuxit fram från att från början bara funnits i kyrkosammanhang. Bland annat bildades *Samfundet för unison sång* 1906. En av initiativtagarna var Alice Tegnér som har varit drivande för att alla ska sjunga, även de som inte var musikaliska. Sången ska vara ”uttryck för en verklig känsla, för en över vardagslivet upphöjd, entusiastisk stämning”, skrev hon i förordet till *Unga röster*, en av många sångsamlingar och sånghäften hon varit upphov till. (Sveriges radio: Kontrapunkt, unison sång och fosterlandskärlek, 2013)

En vanlig företeelse i populärmusiksammanhang är att publiken sjunger med i låtarna på konserter. Ibland är publikens sång så påtaglig att artisten kan lägga av att sjunga helt och hållet. Detta ger en känsla av samhörighet, gemensamt intresse samt gemensamma kunskaper som är ett uttryck för publikens kärlek till sin artist. Det finns också många artister som leker på scenen och låter publiken svara eller

köra till vissa partier i en låt. Ofta är publikens sång kraftfull och ocensurerad och det är knappast någon som tänker på sin eller andras röstkvalitet.

Inom arbetarrörelsen har sången funnits med som ett verktyg att sammanföra folk, ett bra exempel är den mest kända *Internationalen* som spelas än i dag på fackföreningsstämmor och demonstrationer. Det finns också en hel kultur kring kampsånger och protestsånger som används för att gemensamt kunna uttrycka ett missnöje, eller en åsikt. Ett annat exempel där jag ser att sång är ett verktyg att förena människor, utan några större krav på kvalitet hos sångarna är då nationalsånger framförs exempelvis vid idrottssammanhang. När det lider mot Lucia och jul finns en stor sångskatt av gamla och nya visor som förenar. Något som vi aldrig glömmet är alla de barnvisor vi lär oss som små, och som används i undervisning för att entusiasmera barn. Vi sjunger nubbevisor till julbordet och vid midsommar och det är inte många som inte kan minst en födelsedagsvisa. För att inte glömma *Allsång på skansen* som funnits i över 35 år och engagerat tusentals svenskar, både på plats och i Tv-rutan. Dock har allsångstradition funnits där sedan 1935 (www.skansen.se, 2013).

Musiken är och har alltid varit viktig för människor i alla kulturer, och äger stor kraft, oavsett på vilket sätt vi förhåller oss till den. Somliga lyssnar bara, somliga dansar, vissa utövar musik mer eller mindre.

Denna benägenhet för musik, denna musikofili, visar sig redan i unga år, den är tydlig och central i varje mänsklig kultur och sannolikt går den tillbaka till mänsklighetens allra tidigaste stadier. (Sacks, 2009, sid 10)

1.2.2 Hälsa och ohälsa

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är definitionen av hälsa ”ett tillstånd av fullständigt fysisk, psykisk och socialt välbefinnande” något de definierade så tidigt som 1946 men som används flitigt än idag. Där framgår tydligt att flera faktorer spelar in för att behjälpa en god hälsa hos människor. (www.who.int/about/definition/en/print.html)

Even Ruud, professor i musikterapi, menar att det är viktigt att ha klart för sig att hälsa inte betyder utebliven sjukdom utan att det måste innebära en styrka, en reserv och ett motstånd. När man talar om god hälsa innebär det ”en subjektiv upplevelse av god livskvalitet”. (Ruud, 2002, sid. 37). Det bör finnas en tydlig koppling mellan handling och livskvalitet och göra hälsan till en kulturell angelägenhet. Därför bidrar kulturaktiviteter till att stärka en god hälsa. (Ruud, 2002)

För att kunna tala om psykosocial ohälsa måste jag först reda ut begreppet. Den sociala förmågan går hand i hand med psyket och när man använder begreppet psykosocial hälsa menar man med både psykisk och social bakgrund då den psykiska hälsan är beroende av sociala faktorer (psykologiguiden.se). På *Karolinska Institutets* hemsida står det såhär:

Inom existentiell terapi ses inte ångest som bevis på sjukdom och patologi. Ångest säger något om våra grundvärderingar och om hur vi lever våra liv. Om vi inte följer våra egna livsvärden kan vi uppleva stress, existentiell ångest och skuld. Om den existentiella ångesten inte får svar kan den bli destruktiv.
(<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=42415&a=143654&l=sv>)

Enligt Socialstyrelsen har den psykiska ohälsan bland unga mellan 18–24 år ökat drastiskt under 90- och 00- talet. Efter 2011 har den ökat ytterligare, framförallt hos unga män. Allt fler unga rapporterar också att de lider av oro och ångslan. (Socialstyrelsen, 2013).

Definitionen av psykisk ohälsa är alltså bred. Det kan handla om allt mellan besvär av oro till depression. Det betyder att psykisk ohälsa inte behöver innebära att personen som lider av det är sjuk och behöver behandling. Oron kan ha att göra med familjen, skolan eller den samhällseliga utvecklingen.

1.2.3 Körsång som främjar hälsan

I sin licentiatuppsats *Sjung, sjung för livet* skriver Dorota Lindström om körsång som livsfrämjande och betonar vikten av att vara en del av en grupp, hitta sin plats och bli sedd som individ men att också uppgå i helheten som körgruppen utgör. I en kör är fokus det gemensamma intresset och vad det gemensamma arbetet kan frambringa (Lindström, 2006).

Musiken är något som skapar välbefinnande, och fungerar som hälsofrämjande aktivitet. Kreativiteten stimulerar människan och skapar välmående. Många kulturer är överens om att musik är helande och kan fungera både terapeutiskt och som nästan medicinsk åtgärd. Musikterapi används som behandling och det finns exempel om sjukhus i Tyskland redan på 1800-talet där orkestermusik ordinerades av läkare. (Lindström, 2006) Exempel från neurovetenskaplig musikforskning kan handla om musiken som kraft att distrahera från negativa upplevelser som oro och smärta, och lindra känslolntryck samt att man även kan jobba med minnesprocesser kopplade till musik och att den kan användas till att framkalla och påverka olika beteenden (Lindström, 2006).

En annan aspekt på hälsa genom sång är den fysiska. Kroppen används hälsofrämjande när man sjunger eftersom det krävs en positiv hållning och sångaren fokuserar på andning och expansion av lungor vilket bidrar till mer syre till hjärnan och en djupare andning som ska ha effekter på välmåendet. En ytterligare aspekt är motvikten mot tomhet. Drivkraften hos en konstnär kan vara rädslan för ensamhet och tomhet (Lindström, 2006).

En stor del av det hälsofrämjande och livsbejakande arbetet ligger i att få vara del av ett socialt sammanhang, och att körsång samlar människor från olika typer av grupper, det blir otvunget och har inga krav på yrkeskompetens, social position eller ålder. I licentiatuppsatsen *Vi sjunger så bra tillsammans* är den sociala aspekten en av de viktigaste för att vilja delta och fortsätta sjunga i en kör (Zadig, 2011).

Ruud tar upp fenomenet kulturell aktivitet för att uppnå förbättrad livskvalitet och lyfter särskilt fram aspekten samhörighet, gemenskap och vårdande av vänskap, något som kan uppstå i sådan form av aktivitet. En annan sak är att handskas med utmaningar som är i lagom proportion. Det får inte vara för svårt, men heller inte

för lätt. Att anta utmaningar och se sin egen utveckling och därigenom uppnå resultat är något som förbättrar livskvaliteten (Ruud, 2002).

Lärandeprocessen i körsång aktiverar psyket men är i sig själv inte utelämnande då man oftast får instruktioner och kritik som grupp. Det är en vedertagen uppfattning om att det inte bara är lärande mellan dirigent eller körledare till sångare. Det är inte ovanligt med sångare som följer någon som är säkrare och även kan lyssna sig till att förbättra sin egen prestation (Zadig, 2011).

1.3 Samisk identitet

Jag kommer här att redogöra dels för de samiska ingångarna i projektet för att klargöra vilka personer som sjunger i *Vaajmoekören*. Det är sorgligt nog förbluffande få av Sveriges befolkning som har kunskap om samerna. Därför måste jag klargöra vad det är att vara same och följaktligen att just andras okunskap skapar problem. Jag reder ut begrepp såsom glesbygd och samisk identitet samt de problem som Sverige har delvis genom en illa förd urfolkspolitik. Därför vill jag presentera tidigare forskning om hur det är att vara ung same samt de psykosociala problemen som finns bland unga samer. Den här uppsatsen berör två olika grupper av samiska ungdomar; de som vill sjunga med *Vaajmoe* och de som *Vaajmoe* kämpar för. Det är av vikt att inte blanda ihop dessa.

1.3.1 Samer

Samerna tillhör världens ursprungsfolk, ett av flera tusen folk runtom i världen som räknas till urbefolkningarna. Gemensamt för ursprungsfolk är att de levt på samma plats genom historien före det att länderna invaderats eller kolonialiserats. De har egen kultur, eget språk och egna sedvänjor som skiljer sig från samhället runtomkring. (samer.se, ändrad 2012)

Det samiska folket, även kallat solens och vindens folk, finns i Sverige, Norge, Finland och Ryssland. Samerna är ett minoritetsfolk i Sverige men också Sveriges ursprungsbefolkning. Liksom alla andra urfolk präglas kulturen av en närhet till naturen. Renen och rennäringen är en traditionellt viktig näring bland vid sidan av jakt, fiske och hantverk. (samer.se, ändrad 2012)

Sverige har erkänt samerna som sitt ursprungsfolk men är ett av de få länder i världen som inte har ratificerat ILO 169. (ilo.org) Detta innebär bland annat i praktiken att samer som vill hävda rätten till att bruka den mark som dennes släkt gjort i århundraden hamnar med bevisbördan i en marktvist och har betydligt svårare än för en norsk same då bevisbördan ligger hos motparten. Som renskötare förväntas man att vara stark och klara sig själv och även om det skulle efterfrågas hjälp så är den svår att finna. (Riksdagen, Motion 2000/01:K378)

Vi har en ursprungsbefolkning i Sverige som större delen av befolkningen har lite eller ingen kunskap om överhuvudtaget. Människor gör sig lustiga eller har fördomar eller ger uttryck för sin okunskap på ett ofta ganska klumpigt sätt. Detta finns vid sidan av den rasism som faktiskt fortfarande råder i ganska stor utsträckning i många delar av landet. Missförstånd okunskap, lösa antaganden och

missunnsamhet ligger till grund för ett ganska illa dolt förakt hos framförallt äldre men också en hel del yngre människor. (Löf, et. al. 2013)

Att tillhöra ett urfolk som använt jorden sedan urminnes tider och representerar ett kulturarv som ett land borde vara stolt över. Istället får samer se detta arv rinna ur händerna på grund av fördomar, svårighet att hävda sin rätt samt exploatering av de naturområden som brukas för rennäring. Allt detta resulterar i ett tapp av sin identitet. Sätten att bruka jord och att sköta om djur går mer och mer mot att effektivisera med så stor ekonomisk vinning som möjligt, oavsett om naturen, djuren, eller människorna far illa av detta. Så ser vår utveckling ut. Den samiska traditionen går ut på att göra så lite avtryck som möjligt, att respektera djur och natur och hålla djurskötseln så att djuren inte far illa. Det samiska folket är ett naturfolk och har en livsfilosofi som är i intim kontakt med natur och djur. Tillsammans med att områden som använts av samebyar i alla tider exploateras för att utvinna naturresurser så försvåras denna respektfulla djurhållning som i själva verket borde vara föredömlig i ekologisk synpunkt (Jacobsson, 2011).

Det finns en press att bevara det samiska och en del av detta är att välja en partner som har samisk härkomst. Till exempel i en renskötarfamilj vill man bevara sin familjetradition och ta över renskötseln och arvet. Speciellt pojkar får bära ansvaret för renskötseln och det är en svår uppgift både tidsmässigt, ekonomiskt och arbetsmässigt. På grund av yttre faktorer påverkas rennäringen negativt, bland annat av de energikrävande och kostsamma markägartvisterna. En växande rovdjursstam och tillhörande generös rovdjurspolitik gör att många av renarna går åt till rovdjuren och det blir inte lika mycket kvar att slakta (Rydman, 2009). Det gör att renskötare måste förlita sig på den ersättning som ges för de djur som rovdjuren tar, och det blir en absurd situation (Jacobsson, 2011). Det finns också en oro över renhjorden och hoten mot den, oron från hoten av trakasserier mot en själv. Det är en paradox mellan att känna sig fri och ofri och hur en renskötare ska vara och göra för att vara den bästa. Detta är saker som skapar en svår arbetssituation för en renskötare (Kaiser, 2011). Detta trots att den svenska staten har ett ansvar. Så här skriver sju akademiker och forskare vid Umeå och Luleå universitet i en artikel i *Västerbottenkuriren*:

Den svenska same- och renskötselpolitikens utformning har sedan slutet av 1800-talet inneburit att samernas rättigheter som folk och individer till stor del knutits till renskötseln. Renskötseln är därför en stark bärare av den samiska kulturen och staten har ett erkänt ansvar att skapa förutsättningar för näringens fortsatta utövande. (Löf, et. al, 2013)

Den samiska identiteten viktig och är speciellt för de unga innebär den en ny stolthet, och ett slags återtagande av en kultur som förtryckts och som tidigare generationer skämts över. Därför blir ett manifesterande av identiteten bland annat genom kulturytringar är av största vikt (Jacobsson, 2011).

Ungdomsorganisationen *Sáminuorra* arbetar mycket för att hitta knypunkter för samiska ungdomar där de kan träffas för olika typer av aktiviteter. Det är en viktig aspekt för att hitta förankring i sin identitet. *Sáminuorras* målsättning är att alla samiska ungdomar skall känna en stark samisk identitet och tillhörighet. *Vaajmoe* är ett av många sätt att skapa en sådan mötesplats.

Något som de också jobbar för är att stärka det samiska språket (språken) som är viktigt för identiteten och för att bevara det kulturarv som det nordiska urfolket bär på. Man pratar lite slarvigt om språket ”samiska” men i själva verket så finns det flera språk som i sin tur har olika dialekter.

Enligt språkrådet talar omkring 20 000 personer något av de samiska språken och det mest dominerande är nordsamiskan (sprakradet.se/samiska).

1.3.2 Den psykosociala ohälsan i Sápmi

Jag kommer i detta avsnitt redogöra för den psykosociala ohälsan i Sápmi som ligger till grund för *Vaajmoes* existens. De ungdomar som sjunger i *Vaajmoe* vill synliggöra de psykosociala problem som i alltför många fall gjort att de mist någon vän.

Individens psykiska hälsa och personliga utveckling är starkt beroende av sådana sociala faktorer som familjeliv, sociala nätverk, fritidssysselsättningar, arbetets meningsfullhet, kontrollen över den egna arbetsinsatsen, ansvar, medinflytande och sambandet mellan arbetet och individens samhällsroll i övrigt. Människan reagerar psykiskt på sin sociala situation. (psykologiguiden.se, 2013)

Lotta Omma skrev 2013 i sin avhandling *Ung same i Sverige- livsvillkor, självvärdering och hälsa* om att vara ung same i Sverige och hur livsvillkoren ser ut liksom självvärderingen och hälsan. Hon skriver att hälsan skiljer sig för urfolk generellt i jämförelse med de folk de lever vid sidan av. Hon tar upp självmord som en effekt av psykisk ohälsa på grund av identiteten.

Självmord och självmordsbeteende uppstår, och är alltid inbäddat i ett kulturellt sammanhang. Det är därför viktigt att undersöka och förstå hur olika individer kan uppleva, tolka och reagera på omvärlden (Omma, 2013, sid 16)

Det står klart att ursprungsbefolkningar löper större risk för psykisk ohälsa än andra på grund av de förändringar av traditionella levnadssätt och kulturyttringar de utsätts för, att många fördrivits från områden de och deras förfäder bebott under tusentals år samt det förtryck och den utsatthet de ofta får uppleva. (WHO, 2003)

I en rapport från 2010 redovisas resultat av forskning kring hälsosituationen hos Sveriges minoritetsbefolkningar. Samernas hälsa skiljer sig inte från andras däremot uppkom en del skillnader. Bland annat uppgavs att renskötare löpte större risk för olyckor på grund av sitt arbete men också för självmord. En anledning till detta kunde vara låg grad av socialt stöd. Forskning indikerar att renskötande män uppvisar högre grad av ångest och oro (FHI, 2010). I förslagen på åtgärder finns bland annat att upprätta regionala kunskapscentra och utbilda hälsokommunikatörer inom alla minoritetsgrupper samt öka kunskap om minoritetens levnadsvillkor. Detta visar på att det inte finns ännu och att kunskap om samernas livsvillkor och kultur saknas (FHI, 2010).

Omma skriver att ett självmordsförsök kan betyda mycket annat än att vilja dö. Det kan till exempel vara ett uttryck för en inre diskussion gällande livets utmaningar och existensiella frågor. Hon menar att det är viktigt att inte bara fokusera på att hitta vilka faktorer som utgör en risk för självmord utan också på hur vi kan bygga

upp skydd mot tankar och på försök till självmord. Till exempel kan familjeband vara viktiga för att bygga detta skydd, likaså en stark känsla av tillhörighet och att ha en meningsfull uppgift i större sammanhang (Omma, 2013).

På *Sáminuorras* senaste årsmöte formulerades ett pressmeddelande där den psykiska ohälsan bland unga samer lyftes fram som kritisk. Man menade att det krävs utbildade samer inom området för att nå en behandling med samisk inriktning för att kunna då den nuvarande kompetensen och kunskap om samers situation vid svenska hälsoinstitutioner är bristfällig. Därför bör det läggas särskilda resurser för att utbilda samer till psykologer och på så vis skapa en plattform där samer kan vända sig i sin specifika situation. I pressmeddelandet formulerades även detta:

Sáminuorras 50:e årsmöte anser att: Stor del av den psykosociala ohälsan gror av den enorma okunskap som Svenska befolkningen har om dess urfolk. Okunskap föder rasism vilket Sverige arbetar mot (?). (www.saminuorra.org)

1.3.3 Att leva i glesbygden

Begreppen kring vad som är glesbygd och landsbygd är inte helt klara och svaren kan variera.

Det finns 29 glesbygdskommuner i Sverige enligt Sveriges kommuner och landsting (SKL). En glesbygdskommun är ”Kommun med mindre än fem invånare per kvadratkilometer och mindre än 20 000 invånare” (www.skl.se). På www.boverket.se förklarar man glesbygd och landsbygdsregioner på detta vis:

Glesbygd är område med mer än 45 minuters bilresa till närmaste tätort med fler än 3 000 invånare. Landsbygdsregioner omfattar glesbygd med mindre tätorter, de som betecknas mycket avlägsna är Torsby, Malung, Härjedalen; Storuman, Dorotea, Vilhelmina, Åsele, Sorsele, Arvidsjaur, Arjeplog, Övertorneå, Pajala och Jokkmokk (Tillväxtanalys, 2011)

En småort är en bebyggelse med mellan 50 och 199 invånare och högst 150 meter mellan husen. Tätort är alltså en ort med mer än 200 invånare och 8 015 797 personer bor i tätort. (SCB, 2010). Boendes utanför tätorter har svårare med kommunikationer och närhet till vård och skola, mataffär etcetera samt tillgången till jobb. Folk tvingas därför ofta att flytta in till tätorter och städer. Medan städerna blir överbefolkade så avbefolkas glesbygden och större delen av Sveriges yta är obebodd. De största obebodda och glesbefolkade områdena finns i Norrland (SCB, 2010).

Antalet skolor för barn och ungdomar som bor i landsbygd/glesbygd, har minskat drastiskt under de senaste tio åren. De som har tre mil och längre till sin skola bor i Norrbotten Västerbotten och Jämtlands glesbygd (Tillväxtanalys f.d. Glesbygdsverket 2009).

I Peter Jutos uppsats från 2013 fokuserar han på åldersgruppen där tappet av befolkning är som störst; ungdomarna. Han utreder vad det är som ungdomar värdesätter då de väljer att leva kvar i det han kallar samhällets periferi. Tyvärr

accelererar en utflyttningstrend som innebär att folk i arbetsför ålder flyttar ut. Försörjningsbördan blir allt större för de som arbetar och resurserna mindre. Denna trend kan stoppas, alternativt bromsas, genom politiskt styre men man behöver också uppmuntra till ett på ett positivt tänk för de som valt att stanna, samt underlätta för dessa och göra det attraktivt för utomstående att flytta in (Juto, 2013).

Starka släktband, närhet och trygghet, frihetskänsla samt närhet till natur och uteaktiviteter är de vanligast förekommande anledningarna att stanna på hemorten i Jutos studie, där han intervjuat ungdomar boendes i glesbygden.

I Jutos intervjuer framkommer att trots att ungdomarna känner sig nöjda med sitt beslut, ändå känner att de måste försvara det val de gjort. De känner att de tänker på hur andra ser på dem och ibland ställs inför viss tvekan för att de kanske borde göra som alla andra och flytta till en större stad. Men en sak håller alla samman:

Alla var rörande överens om att mötesplatser var en mycket viktig del av livet i glesbygden, eller livet i stort för den delen. (Juto, 2013, sid 23)

1.3.4 Behov av gemenskap och samhörighet

Med tanke på de olika aspekterna såsom boende i glesbygd, eventuell isolering, identitetskris och ångest förknippat med de problem och andra känslor som finns ett samband med att vara en många gånger förtryckt minoritet. Då kan ett sammanhang där ungdomar får träffas vara något oerhört viktigt. Och detta sammanhang kan vara ett musikaliskt då musik verkar socialiserande och sammanlänkar och synliggör människor. (Ruud, 2002). I Sverige verkar ett stort antal människor i olika musikgrupper, körer, ensembler och det visar sig göra en stor effekt på individen och känslan av att vara viktig i ett sammanhang. På så sätt kan hon utveckla sin identitet och självmedvetande (Ruud, 2002).

Människan är i behov av bekräftelse och genom att ingå i ett större sammanhang där varje persons insats har betydelse för det gemensamma resultatet når man en form av bekräftelse. Bekräftelse stärker jaget och i ett körsammanhang kan man få det såväl från andra medlemmar som körledare och publik.

För att återknyta till Lotta Ommas uppsats fokuserade hon på att hitta preventiva metoder mot psykisk ohälsa. Bland annat nämnde hon vikten av en stark känsla av tillhörighet och att ha en meningsfull uppgift i ett större sammanhang (Omma, 2013). Detta stärks i WHO:s stödmaterial *Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever* där en rad skyddsfaktorer radas upp bland annat de tidigare nämnda men också öppenhet inför nya idéer och kunskap samt social integration, exempelvis genom deltagande i olika former av aktiviteter som bygger på gemenskap såsom föreningsliv, idrott, sång och dans.

Even Ruud menar också att kulturella aktiviteter och i synnerhet musik är något som skapar sammanhang i livet och verkar hälsofrämjande och borde därför ges mer utrymme i vardagen.

2. Syfte

Jag vill med denna uppsats undersöka vilka psykosociala effekter som projektet *Vaajmoe* haft på såväl deltagare som publik. Dessutom vill jag ta reda på om de ungdomar jag jobbat med i detta specifika sammanhang utvecklats och vad de tycker att körarbetet gett dem.

Jag vill genomföra en musikpedagogisk studie där jag sätter ord på hur musik stödjer människor, och det i såväl sorg som att stärka sitt jag.

Mina huvudsakliga frågeställningar är:

Vilka effekter gällande psykosociala aspekter har körprojektet *Vaajmoe* haft på sina deltagare?

Vad har arbetet med *Vaajmoe* resulterat i för deltagare och för den allmänna debatten om psykosociala problem?

Vilken betydelse kan en verksamhet som *Vaajmoe* ha?

3. Material och metod

Jag vill inleda med mina egna observationer som jag gjort under de träffar jag varit körledare för. På så vis ger jag en bild av omgivningen och visar också på hur olika arbetet kunde se ut beroende på omständigheter. Genom intervjuer med körmedlemmar som varit med i *Vaajmoe* vill jag undersöka om det finns samband mellan deras upplevelser och min teori om att kör generellt och *Vaajmoe* i synnerhet verkar för att stärka självförtroendet. De personer som har varit med i *Vaajmoe* är samiska ungdomar mellan 15–27 år, från samiskt område i Norge och Sverige. Förhoppningen är att få representanter från så många träffar som möjligt samt från hela Sápmi och med så stor åldersspridning som möjligt. Jag har kontaktat medlemmar genom ett frågeformulär och utifrån detta också fördjupat mig i längre intervjuer på telefon, mail och chat med några av dem.

3.1 Observationer

Jag har fört loggbok på de sju olika träffarna samt tagit del av dokumentation i form av fotografier och filmer och reportage från kören som jag sammanfattat i korta texter från varje träff.

3.2 Intervjuer med deltagare

Jag kontaktade 20 medlemmar av omkring 70 personer från *Vaajmoes* deltagarlistor (vilka inte är kompletta så det går inte att fastställa en exakt siffra för hur många som sammantaget deltagit i de olika träffarna) för att fråga om de ville ställa upp på intervju om deras engagemang i *Vaajmoe* och vad det betytt för dem. Nio personer hörde av sig och dessa har sedan varit informanter på olika sätt såsom telefon, chat och mail i ostrukturerade intervjuer där frågorna har varierat beroende på vem jag pratade med. Dock håller de ett genomgående tema:

1. Informantens tidigare erfarenheter.
2. Upplevelserna och förtjänster av arbetet med kören.
3. Upplevelserna av konserten/konserterna.

Medlemmarna är boendes över hela Sverige och avstånden är stora. Medlemmarna som jag fått kontakt med täcker upp samtliga av de sju träffar som jag har vart körledare vid (av sammanlagt nio). Varje körträff har varit unik då det alltid har varit en helt ny sammansättning av folk, och det har skiljt sig stort mellan de olika tillfällena både i fråga om antal sångare, geografisk anknytning, sångvana, ålder och kön. Därför kan det vara svårt att jämföra de olika tillfällena sinsemellan. Vad som är gemensamt för de olika träffarna är arbetsgången, tillgång till repertoar och repetitionsmöjligheter. Och sen är det naturligtvis så att inom ramen för *Vaajmoe*-projektet har vi diskuterat varför vi gör detta, att det är ett sätt att säga att vi vill må bra, och att vi gör det genom att sjunga från hjärtat. Av de nio personerna som intervjuats är tre killar och sex tjejer. Det ger en ganska representativ bild av fördelningen totalt bland deltagarna. Den yngsta av deltagarna i studien är 15 år och den äldsta 29 år vilket är den äldsta och yngsta deltagarna som *Vaajmoe* har haft.

3.3 Intervjuer med personer som sett *Vaajmoe* på scen

Jag har intervjuat personer som har sett *Vaajmoe* uppträda för att ta reda på vad de fått för upplevelse av det. Jag har genom att skicka ut allmänna förfrågningar på mail och olika forum, fått tag i sex personer från olika geografiska områden i Norrland (från Idre till Kiruna) samt i åldrar mellan 25–51 år. De har svarat på olika sätt såsom telefon, mail och chat, och frågorna har varierat lite beroende på vem informanten varit.

3.4 Urval och tillförlitlighet

Mina observationer förekommer som väldigt subjektiva då de bygger på anteckningar från mig som körledare. Dock tycker jag att de ger en bild och beskrivning av sammanhanget.

När jag letade upp gamla *Vaajmoemedlemmar*, det vill säga de som varit med i kören vid tidigare träffar, för intervjuer så föll det sig så att de som valde att ställa

upp var de som varit mest aktiva i kören och som kanske också upplevt mest effekter, ofta har de varit med vid flera av tillfällena. Jag har observerat ett generellt lyft för alla medlemmar som har varit med, men någon procent av dem har fallit bort under repetitioner och några kanske inte alls fått samma effekter som andra, och vill därför inte heller engagera sig i mina intervjuer. För att få en spridning på svaren så skulle dessa eventuella avvikande åsikterna vara av värde för resultatet, men om engagemangen inte finns så vill de heller inte engagera sig vidare. Så även om jag genomgående fått positiv respons från de som jag har pratat med så är urvalet styrt av deras eget engagemang.

Å andra sidan har många av de jag tillfrågat uttryckt att genom att vara med i *Vaajmoe* har deras insikt och engagemang endera väckts eller stärkts och att det är tack vare kören som de fått upp ögonen för problemen med den psykosociala ohälsan, förutom att körarbetet har gett dem något på personligt plan.

En faktor att nämna för validiteten är också att det kan ha inverkan på att det är just jag som är körledare för kören som har ställt frågorna till deltagarna. Det kan påverka resultatet att jag dels har en relation till de intervjuade och att jag ställer frågor som delaktig i projektet. Det skulle kunna bli ett annorlunda resultat om någon helt utomstående skulle intervjua medlemmarna.

Antalet informanter som sett *Vaajmoe* uppträda är egentligen alldeles för litet då det sammanlagt handlar om flera hundra, som inte riktigt kan representeras av sex personer.

4. Resultat

4.1 Observationer

4.1.1 Markomeannu, Evernes 2011

Vaajmoe var ganska nybildat och hade gjort ett första framträdande på urfolkskonferensen *Terra Madre* i Jokkmokk och skulle nu komma till den samiska festivalen *Markomeannu* i norra Norge. 15 ungdomar från både Norge och Sverige träffades och bodde på en skola och repeterade tillsammans med en repertoar som var både svensk, samisk och norsk. De kände inte varandra allihopa så det gällde att få ihop gruppen och våga släppa loss. Jag tyckte att ordentliga uppsjungsövningar skulle vara till hjälp inte bara för att värma upp rösten utan för att släppa loss med lite ”konstiga ljud”. Vi byggde nya arrangemang med låtarna och jag lyckas få fram några som vill sjunga solo på några ställen. Dagen efter första dagens repetitioner kom jag till skolan och de hade suttit föregående kväll och sjungit tillsammans och kommit fram till att de ville ha en ny låt. Självklart skulle vi ta med den, då spontansång är en av *Vaajmoes* grundstenar. Efter två dagars repetitioner hade vi fått ihop ett konsertprogram. *Vaajmoe* öppnade hela festivalen och det var många på plats för att se. ”Självklart är jag här, det kändes viktigt” sa en kille i publiken.

4.1.2 Arjeplogs höstmarknad 2011

I Arjeplog skulle vi ha ett inslag på en gudstjänst i Arjeplogs kyrka men vi skulle också besöka ett antal äldreboenden och sjukhem för att ge dem en liten sångstund. Gruppen var blandad och den här gången jobbade vi mer med stämmor och egna arrangemang. Efter varje repetition satt vi kvar och spelade tillsammans och gruppen hade riktigt roligt. Det blev mycket jobb, och det tillkom några medlemmar efter hand. Det var kul att se att körens aktuella medlemmar faktiskt kunde sätta lite knepigare stämmor och bestämda arrangemang även om de inte trodde det först. Det kom många till kyrkan, både unga och gamla och det visade sig att det var många som kom bara för att de ville se *Vaajmoe*. På den lilla turnén på äldreboenden och sjukhem fick medlemmarna i kören möta gamla och sjunga för och tillsammans med dem.

4.1.3 Jokkmokks vintermarknad, Jokkmokk 2012

Kören var större än någonsin till denna träff. Det var tjugo personer som deltog från hela Sápmi och förväntningarna var höga. Den här gången var det också många som var sångvana och som kunde lära sig stämmor snabbt, vilket gjorde att man kunde lyfta låtarna. Vi försökte jobba med mer samiska texter då vi samarbetade med *Max Mackhé* som är artist och låtskrivare och vi kunde ta flera av hans låtar. I början av repetitionsdagarna var en hel del ganska blyga men genom samarbetsövningar och börja enkelt började vi få ihop gruppen. Det blev konsert vid två tillfällen och det var fantastiskt att se vilken kraft de kunde skapa tillsammans. Den andra konserten möttes av stående ovationer.

4.1.4 Samiska veckan Umeå 2012

Nästa träff var på samiska veckan i Umeå då det under en vecka pågår massor av olika evenemang. När vi skulle ha första repetitionen kände jag igen några av de samlade sedan tidigare träffar men det var också många nya ansikten, och skillnaden från tidigare träffar var att det var lika många killar som tjejer i den aktuella truppen. Det skulle visa sig att det var många av dem som inte hade någon sångvana överhuvudtaget. Dessutom var det många som var blyga och osäkra och det kändes som att det skulle bli en riktig utmaning. Under tiden som gick var det ganska rörigt då många kom och gick eftersom de skulle vara med i en Same-SM i innebandy parallellt med repetitionerna. Någon blev sjuk och föll bort. Vi sjöng på invigningen av innebandyn till publikens förtjusning och vi insåg att vi till det hade förberett för få låtar. Dagen efter skulle vi vara förband till den norska bandet *Adjagas* och *Anna von Haussewolff*. Truppen var mindre än när vi började. En hel del hade fallit bort (dessutom många med sångvana) och det jag kunde säga var ”yes, de bästa kvar!” och uppmuntra dem till att ge allt. Jag såg att deras scennärvaro var något helt annat än de blyga ansikten jag hade mötts av vid första repetitionen. Vilken kraft!

När vi sedan skulle göra ett framträdande var vi ännu färre och den låten som innebar att vi skulle sjunga i grupper mot varandra innebar att det var två tre

stycken i varje grupp. Men det verkade inte bekomma dem alls och det blev jättestycken i kyrkan.

4.1.5 Sápmi awards Jokkmokk 2012

De hade redan börjat när jag kom instormande från ett annat uppdrag. Ett härligt gäng tjejer var det denna gång och det var många som hade varit med tidigare. På *Sápmi Awards* skulle vi ha en egen konsert men också gästsjunga på bandet *Rolffas* spelning då vi ibland brukar köra en ”cover” av dem. Efter många långa repetitioner och problem med scenljudet så samlades vi i ett litet hotellrum på Hotell Jokkmokk för att sjunga upp och komma igång. Aldrig har det väl varit så många personer i ett och samma hotellrum och aldrig förr har det nog låtit så mycket som det gjorde från *Vaajmoe*. Pulsen var på topp och att känna hur mycket kraft vi kunde få av varandra när vi stod så nära och kunde ge allt var en energikick som gav konserten lite extra.

4.1.6 Rasten Rastah, Röros 2012

På workshopdagarna på *Rasten Rastah* i Röros kom *Vaajmoe* för att hålla i körworkshop, och gruppen blev 15 gymnasieelever som hade workshop på skoltid. Det skulle senare komma fram att inte hade valt kör utan blivit placerade där av sina lärare. Till en början var det lite trögstartat, och folk satt med jackorna på och visade föga engagemang. Detta ändrades redan vid första samarbetsövningen, och ju mer vi jobbade desto mer kraft och energi såg jag från körgruppen. Ingen av de aktuella medlemmarna hade varit med på en *Vaajmoeträff* tidigare, men snart visade de sig vara utomordentliga ambassadörer för kören, och med en repertoar enbart på olika samiska språk visste jag att detta skulle bli något alldeles speciellt. Vår projektledare kom och hade en liten föreläsning om varför kören startades och med vilken känsla vi går in i projektet samt undrade om någon av sångarna kunde göra den sedvanliga presentationen, vilket gav positivt gensvar. Innan vi gick upp på scenen hade vi världens uppladdning bakom scenen och alla de 15 superentusiastiska ungdomarna gick på och gjorde en fullsatt publik lycklig.

4.1.7 Jokkmokks vintermarknad, Jokkmokk 2013

Ett femtontal gamla *Vaajmoemedlemmar* hade samlats för att med låtar ur inövad repertoar inviga marknaden, men då vi skulle komma igång med workshopen inför årets konsert var det inte alls lika många där, utan det minsta antalet hittills på en *Vaajmoeträff*. Nytt för denna gång var dock att arbeta fram rörelser och koreografi till några av låtarna, och trots att det inte var lika många som det brukade gav vi oss på att lägga stämmor på refränger och att förändra gamla låtar och göra nytt. Att sjunga i ett sammanhang där färre står på scen samtidigt kan blir mer nervöst, men sångarna gjorde sitt yttersta för att nå fram och bjuda på sig själva. Speciellt roligt

är det när vi kan få folk att ta ett solo eller någon specialgrej trots att de egentligen inte vågar. En tjej övertalades att göra en rap på ett ställe och trots många protester så gjorde hon det, till publikens jubel.

4.2 Intervjuer med deltagare

Då intervjuerna har sett ut på många olika sätt och med öppna frågor så har svaren varierat. De intervjuer som gjorts per telefon har transkriberats, övriga chat- och mailkonversationer finns sparade i textfiler. Av informanterna var 33 procent män och 67 procent kvinnor:

Man, 21 år, Umeå, sångvana

Man, 29 år, Sundsvall/Storsåtern, ingen sångvana

Man, 15 år, Jokkmokk, sångvana

Kvinna, 22 år, Marsfjäll, lite sångvana

Kvinna, 15 år, Jokkmokk, lite sångvana

Kvinna, 18 år, Jokkmokk, ingen sångvana

Kvinna, 18 år, Steinkjer, lite sångvana

Kvinna, 23 år, Idre, sångvana

Kvinna, 22 år, Östersund, ingen sångvana

Det fanns ingenting i svaren som visade på att det var någon skillnad mellan könen. Det fanns heller ingenting beträffande ålder eller geografisk placering som kategoriserade deltagarna. Alla svarade på frågan om de haft musikalisk erfarenhet tidigare och det var varierande svar. Någon hade nästan ingen erfarenhet alls, medan en annan hade sjungit i musikklass och uppträtt tidigare. De flesta uppgav att de haft ett intresse för sång och musik men inte känt att de haft/erbjudits/varit tillräckligt bra för att få tillfälle att få jobba med sång som resulterar i att få uppträda inför publik.

Det som var genomgående för nästan alla (förutom en som gav korta och svårtolkade svar) var att arbetet med *Vaajmoe* känts viktigt, roligt och upplyftande. Många nämnde just det faktum att projektet kändes inbjudande då alla välkomnades att vara med och att det gav en positiv ingång. Det blev samma typer av reaktioner på upplevelsen av konserten/konserterna som överlag hade upplevt som spännande och roligt och ett sätt att utmana sig själv att bli modigare.

Sex av nio personer i studien har varit med i flera träffar med *Vaajmoe*. De gjorde dock ingen jämförelse mellan de olika träffarna.

Genom intervjuerna framkom en rad personliga reflektioner som jag kommer ta upp i analysdelen.

4.3 Intervjuer med publik

Ett mindre antal personer intervjuades i egenskap av att ha sett *Vaajmoe* uppträda. Spridningen både geografiskt och åldersmässig är relativt bred. De intervjuer som gjorts per telefon har transkriberats, övriga chat- och mailkonversationer finns sparade i textfiler. Informanterna var fem kvinnor mellan 25–51 från Piteå, Kiruna, Jokkmokk, Arvidsjaur och Idre.

Informanterna var ense om att de upplevde glädje från scenen och att det syntes att kören hade roligt. Samtliga kände till kören innan och kände också någon eller några som var med och sjöng. Alla tyckte också att körens budskap förmedlades tydligt, de hade också hört talas om kören innan de såg dem uppträda. En av informanterna menade att kören var omtalad uppe i Sápmi.

5. Analys

Jag har genom dessa intervjuer tagit fasta på några punkter där de tio medlemmarna och de fem publikrepresentanterna beskrivit liknande företeelser. Jag kommer då det behövs att kalla informanterna för ”medlemmar” respektive ”publikrepresentanter”.

5.1 Anledningen till Vaajmoes existens

Det första jag vill ta fram är budskapet om anledningen till att *Vaajmoe* existerar, det vill säga att lyfta frågan om den psykosociala ohälsan bland unga samer. Under mina observationer har jag noterat att *Vaajmoe* vid varje träff har pratat om varför kören finns och varför det är viktigt att lyfta frågan. Mitt i allt det roliga har det funnits en stund att sörja de som tagit sitt liv och finna allvaret, men också en gemenskap kring allvaret. Detta har sedan vid varje konserttillfälle funnits med i *Vaajmoes* framträdande. Flera av medlemmarna nämnde detta som något viktigt, och att det gett blandade känslor.

Så här säger en av initiativtagarna till kören och som också varit med som deltagare:

Jag får alltid en speciell magkänsla när det är dags för konserten med *Vaajmoe*, vi brukar alltid hålla ett litet tal som handlar om varför vi står och sjunger för våra vänner. Detta viktiga budskap får mig alltid till tårarna och jag minns mina vänner jag mist och de som kämpar idag mot den psykosociala ohälsan. Det känns i hela

kroppen och att viss stöd för sina vänner offentligt är superviktigt och stort. Jag blir en bättre människa av *Vaajmoes* existens.

En av medlemmarna säger att hon genom att vara med i kören fick reda på anledningen till att den finns, och att hon var tacksam för det.

Samtliga av publikrepresentanterna beskriver *Vaajmoes* budskap som något viktigt. De uttrycker att syftet med kören gett en tyngd till projektet och att det både varit fantastiskt roligt att jobba, men att det också finns ett allvar då man lyfter fram problemen med den psykosociala ohälsan. En av publikrepresentanterna tycker att framställningen blev sorglig på grund av det, men de övriga beskriver det enbart som positivt att kören synliggör ett problem som annars tystas ned.

5.2 En kör för alla

Alla medlemmar är enade om att *Vaajmoe* har betytt mycket för dem. Det som gjorde upplevelsen så bra var att det inte fanns några som helst krav på att kunna sjunga eller att ha scenvana.

...men det är det som är så kul med *Vaajmoe* att man får vara hur dålig som helst men man får ändå vara med.

Medlemmen berättar att hon nästan har haft träningsvärk i magen efter repetitionerna för att hon har skrattat så mycket.

En medlem uttrycker också att i och med att man presenterade kören med att alla får vara med och att det viktiga är att sjunga från hjärtat så angår det flera och inte bara de som kan sjunga utan faktiskt de som bara vill, eller vill prova. Det kan alltså råda bot på eventuell tvekan. En annan medlem berättade att hon alltid fått höra att hon inte kan sjunga och därför känt en tvekan inför sång trots att hon gillat det väldigt mycket. Med *Vaajmoe* fick hon en chans att få klart för sig att hon faktiskt kan sjunga. Just glädjen vill många lyfta fram. Att de sjunger för att det är roligt och genom att förmedla denna glädje när de står på scen så går budskapet igenom och detta har resulterat i god respons från publiken. En medlem berättade att hon gillat att sjunga men aldrig gjort det inför andra innan hon var med i *Vaajmoe*. Under träffen utmanade hon sig själv och jojkade till och med ett solo tillsammans med två andra tjejer och hon upptäckte att det gick bra. Efter den *Vaajmoekonserten* har hon börjat sjunga i fler offentliga sammanhang.

5.3 Ett större mod och ett ökat självförtroende

En av medlemmarna är en person som internt i *Vaajmoe* kallas för ”*Vaajmoe-räv*”, det vill säga en medlem som återkommit många gånger. Hon berättar om vikten att våga bjuda på sig själv och att *Vaajmoe* har fått henne att stärka sitt självförtroende till att våga ta för sig och ta kontakt med publiken. Hon beskriver de effekter hon upplevt av sin medverkan så här:

Jag känner att jag har blivit modigare och lärt mig att man måste bjuda lite på sig själv för då har man oftast roligare!

5.4 Samisk gemenskap

Av de tillfrågades svar kan man också se att den samiska knutpunkten har varit viktig. En kille beskriver det så här:

Jag har fått fler och närmare relationer till andra samiska ungdomar och jag tror det är viktigt att få känna att man är en del av en gemenskap.

Det stärker teorierna om behovet att vara del av något viktigt och förankra det i en kulturaktivitet, i det här fallet tillsammans med andra samiska ungdomar och förankra gemenskapen i det samiska.

5.5 Glädjen

Publikrepresentanterna beskriver också glädjen som förmedlas från scenen. De menar att det verkligen syns att *Vaajmoe*s deltagare har roligt. En av publikrepresentanterna upplevde konserten som sorglig men bra medan de övriga bara hade känslor av glädje av uppträdandet. Konstrasten som råder då en tung fråga presenteras som körens syfte med utförandet som ska förmedla glädje och kraft ger en nyanserad bild av kören. Överlag överväger känslan av ”bra”, ”kul”, ”glädje” och ”tillsammans” hos publikrepresentanterna. En kvinna beskrev det som att det var roligt att få se och höra och lyfte fram att det kanske inte är alla som har fått chans att få stå på scen förut och nu kan de samlas runt något som de gör tillsammans och som blir något på riktigt. Hon menade också att det var viktigt att hitta något som kopplar samman samiska ungdomar då de bor så utspritt. Alla kanske inte ens kan samiska, men har ändå en anknytning till kulturen och hon trodde att det skulle stärka självförtroendet att få ingå i ett sammanhang som *Vaajmoe*.

6. Tolkning och slutsats

Jag har, utifrån mitt körledarperspektiv, haft en bild av hur deltagarna upplevt arbetet med *Vaajmoe*, men genom att ha ställt frågor till deltagarna så ser jag inte bara samband med mina observationer utan att det faktiskt verkar satt spår i deltagarna. Jag har fått en tydligare bild av effekterna av *Vaajmoes* arbete och hur man på så sätt kan beskriva körprojektet. Körens effekter skulle därför kunna vara:

1. Den sociala effekten, att skapa ett sammanhang där samiska ungdomar kan mötas och vårda gamla samt finna nya kontakter.

Detta kan exemplifieras genom informaternas svar gällande gemenskap och att hitta ett samiskt sammanhang där de kan få träffa andra ungdomar med samma intresse och som dessutom delar samma samiska kultur. Genom att få sjunga tillsammans har de fått gemensamma upplevelser som bundit dem samman och som bygger ut deras kontaktnät. Att ha en betydelsefull plats i ett och allra helst flera sammanhang ger en stark positiv psykosocial påverkan.

2. Den kulturella effekten, att ge tillfälle att få vara med i en kör utan något som helst krav på förmåga. Samtidigt skapas reella konserttillfällen med publik.

Detta kan exemplifieras genom medlemmarnas svar där de beskriver att de känt sig inbjudna och välkomna eftersom det tydligt inte finns några begränsningar för vilka som kan vara med i *Vaajmoe*. Dessutom har de fått uppleva att stå på scen och utmanat sig själva att våga och stärkts mycket av det.

3. Den psykologiska effekten, att genom en gemenskap kring sin kultur och genom ett kulturell aktivitet stärka självförtroendet och modet hos deltagarna.

Detta har framkommit i de flesta intervjuerna där medlemmarna gett specifika exempel på hur de blivit modigare och känt att de blivit starka. Detta stärkte min tes efter att ha observerat vilken kraft sångövningar och repetitioner kunde göra och att trots att något känns nervöst, jobbigt eller uttröttande så kan man genom den gemensamma rösten hitta energi och kraft. Publikens gensvar har vidare stärkt körmedlemmarna att ge ännu mer energi på scenen.

4. Den politiska effekten är den som *Vaajmoe* har gett sin publik både genom att förmedla glädje och kraft med sin sång och att upplysa om ett problem som råder i Sápmi; den psykosociala ohälsan. Samtidigt som publik känt sig upplyfta och glada efter ett *Vaajmoe* framträdande har också fått ta del av *Vaajmoes* uppdrag att lyfta den viktiga frågan om psykisk ohälsa. Trots att människor vet om läget blir det extra angeläget då det förmedlas på detta vis och alla får känna en gemenskap i frågan. Slutligen vill jag visa på att *Vaajmoe* faktiskt fått upp ögonen på politiker och viktiga samhällsinstanser. *Vaajmoes* deltagare ges det uppdraget att missionera informationen om de psykosociala problemen bland unga samer och den har nått långt. På så sätt får *Vaajmoe* en viktig samhällsfunktion.

7. Diskussion

Projektet *Vaajmoe* lyfter en tung fråga genom att ordna aktiviteter som bygger på glädje och detta kan verka vara en speciell men effektiv strategi. Det finns egentligen inget mål för *Vaajmoe* att finnas som kör för att öka välmåendet och livslusten hos de som sjunger utan helt enkelt att bevisa att vi visst kan må bra om vi skapar tillfällen att göra roliga saker tillsammans och sång föreningar, språk föreningar likaså en gemensam kultur och en gemensam fråga att vilja strida för. Dock har det visat sig att deltagarna visst verkat ökat sitt välmående bland annat genom stärkt självförtroende, förbättrat mod och inspiration att fortsätta att sjunga. En av publikrepresentanterna beskrev en sorgsam känsla från det uppträdande hon upplevt. Då budskapet från *Vaajmoe* är sorgligt även om sättet att lyfta frågan med ska vara roligt så kan *Vaajmoe* framkalla sådana känslor också.

Projektet har förutom syftet att lyfta frågan om psykosocial ohälsa också ett syfte att skapa tillfällen för samiska ungdomar att sjunga och ha roligt tillsammans. De informanter som varit med i studien har vittnat om att reaktioner från såväl deltagare som publik visat att mina egna observationer från olika körtillfällen verkar att stämma. De har beskrivit hur roligt de har haft det under de olika tillfällena, och hur en gemensam aktivitet med en lättsam ton och en strategi att låta deltagarna få testa och sjunga som de vill, skapat en god stämning som gett deltagarna fina minnen.

Många av medlemmarna tog upp det faktum att de kände sig välkomna i kören oavsett vilken erfarenhet av sång eller kör de hade. Att alla är välkomna betyder mycket och visar att det finns en tillit till varje individ som grundar sig på deras glädje till musiken och till projektet. Ruud (2002) menar att begreppet musikalitet kanske behöver avskaffas på samma sätt som man numera hittat nya former av ”intelligenser”. Han menar att det är många som avhåller sig från att utöva musik för att de få för sig att de inte är ”musikaliska nog”. Men det finns ett annat musikalitetsbegrepp vid sidan av det elitistiska, som handlar om antropologisk förståelse. Han trycker på att musikalitet är en universell resurs och att det handlar om att kunna kommunicera musik. Han vill kalla den typen av musikalitet som till exempel handlar om att dela en musikupplevelse, bilda sig en musiksmak och sjunga eller dansa till musik för ”kommunikativ musikalitet” och menar att en sådan är likvärdig eller bättre för att öka vår livskvalitet. (Ruud, 2002). Han redogör för sina teorier om att vara ”tillräckligt bra”, där han menar på att i musikersammanhang krävs det så mycket mer än inom andra områden för att kalla sig tillräckligt bra. Istället borde man förnya musikalitetsbegreppet och vidga ”tillräckligt bra” att innefatta så många fler. Efterfrågan efter *Vaajmoe* och det som kören gett varandra och de som upplevt dem visar att de utan tvekan är tillräckligt bra, även om många uppgett att de har lite eller ingen musikalisk erfarenhet sedan tidigare.

Ett syfte med projektet *Vaajmoe* är att lyfta frågan om den psykiska ohälsan bland unga samer, och efter några år och omkring tio körträffar har frågan blivit aktuell och behandlas på många nivåer. *Vaajmoe* har fått exponering i såväl lokalpress som Sveriges Radio och därmed har några av målen med projektet uppnåtts. Det finns ännu inte ett hälsocenter riktat till samer som det gör i Norge och detta är fortfarande en fråga att strida för liksom ytterligare kunskap om den psykosociala ohälsan.

Då kultur och kör som en kulturyttring bevisligen ger positiva fysiska effekter och stärker självförtroendet (Lindström, 2011) är det en bra anledning att samlas kring ett projekt som Vaajmoekören. I *Vaajmoe* får de en gemenskap men också ett forum att utmana sig själva och ges tillfälle att få synas och höras i ett offentligt sammanhang. Det är så jag ser *Vaajmoe* men det har visat sig att man kan se på projektet från så många olika håll. För körens räkning händer det mycket nu. Det har sökts projektmedel för att kunna göra ett längre projekt där flera träffar hänger ihop och där det görs samarbeten med teatrar och koreografer. Med ny inspiration kan kören skapa en föreställning där konceptet utvecklats och förfinats. Dessutom har *Storumans folkhögskola* hört av sig och vill upprätta ett samarbete för att spela in en skiva med kören. Kören kommer därför att försöka upprätta kontakter med samiska artister i hela Sápmi för att bygga ut sin egna repertoar. I samband med de träffar som planerats under projektets ramar kommer kören att bjuda in föreläsare som ska samtala om självkänsla och välmående och hur man kan jobba för en mer uppåtgående spiral. En förlängning på detta skulle sedan kunna vara att upprätta internationella samarbeten med projekt från andra ursprungsfolk.

Genom att reda ut begreppen kring körsång och psykisk hälsa samt de aspekter som rör en ung same idag har jag försökt bygga en bild det behov av gemensamma plattformar för människor i allmänhet och kanske glesbebodda människor i synnerhet har. Jag har dels tagit del av studier som rör glesbygd (Juto, 2013) och samiska ungdomar idag (Omma, 2013) men också huruvida kulturella aktiviteter med fokus på körsång faktiskt verkar som hälsofrämjande och inbringar livskvalitet (Zadig, 2011). Jag har under de senaste tre åren jobbat med en form av körverksamhet som ska attrahera den specifika gruppen samiska ungdomar. Projektet vill att genom den gemensamma aktiviteten körsång visa att trots det kritiska läget kring den psykosociala ohälsan bland unga same så vill de må bra och visa att tillsammans är de starka. *Vaajmoe* har involverat sammanlagt ungefär 70 unga same hittills genom att ordna körträffar från södra till norra Sápmi och utan krav på musikalisk talang skapa ett program som framförs på en större scen. Det har visat sig ge positiva effekter på såväl deltagare som åskådare. Detta uttrycktes av två olika medlemmar i studien:

Jag älskar Vaajmoeprojektet av hela mitt hjärta. Och det är så givande, utvecklande och roligt projekt som aldrig får ta slut.

Jag hade inte fått uppleva alla timmar med den underbara kören och jag hade inte fått så starkt självförtroende som jag har idag. *Vaajmoe* har förändrat och förbättrar mitt liv och jag kunde inte vara mer glad för det!

Musik och musicerande i olika former verkar centralt och fundamentalt i människans natur, och vi är en musikalisk art (Sacks, 2009). Det är dock inte alla som ges tillfälle att få uttrycka sin musikalitet, kanske inte ens i duschen hemma då de fått inpräntat att de inte kan sjunga. I *Vaajmoe* får alla vara med, även om man inte tagit en ton på tio år. Det är i *Vaajmoe* man kan få göra det för första gången igen, och dessutom få stå på en scen.

8. Käll- och litteraturförteckning

Broberg, Agneta. (2013) Stoppa diskrimineringen av samer med ny urfolkspolitik. Stockholm: *Dagens Nyheter* 2013-09-16.

Folkhälsoinstitutet. (2010) *Hur mår Sveriges minoriteter?*

Jacobsson, Lars. professor emeritus i psykiatri (2011) Psykisk ohälsa och självmord bland renskötande samer. Artikel ur boken *Depressioner – vanligare än vi tror*. Redaktör: Hans Fällman, Bertil Born Umeå: Umeå universitet.

Juto, Peter. (2013) *Ung i glesbygd*. Examensarbete Umeå: Umeå universitet

Kaiser, Niclas. (2011) *Mental health problems among the Swedish reindeerherding – Sami population in perspective of intersectionality, organisational culture and acculturation*. Avhandling Umeå: Umeå universitet

Kulturrådet. (2008) *Kulturvanor och livsstil i Sverige 2008*. Göteborg: SOM-institutet vid Göteborgs universitet.

Lindström, Dorota. (2006) *Sjung, sjung för livet – En studie av körsång som pedagogisk verksamhet och av deltagarnas upplevelse av hälsa och livskvalitet*. Licentiatuppsats, Luleå: Luleå tekniska universitet, Musikhögskolan i Piteå, Institutionen för musik och medier.

Lindqvist Gatti, Birgitta. (2010) *Musik för att främja psykisk hälsa och välbefinnande hos unga*. Examensarbete Malmö Högskola.

Löf Annette, Andersson Tore, Horstkotte Tim, Ledman Anna-Lill, Sehlin Macneil Kristina, Nilsson Lena, Össbo Åsa. (2013) Okunskap om samisk kultur grogrund för diskriminering. *Västerbottenskuriren* 2013-04-06.

Omma, Lotta. (2013) *Ung same i Sverige- livsvillkor, självvärdering och hälsa*. Doktorsavhandling Umeå: Umeå universitet.

Riksdagen. (2000) Miljöpartiets motion om Samerna och ILO 169.

Ruud, Even. (2002) *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby.

Rydman, Annika. (2009) Forskare och samer: Rovdjuren hotar rennäringen. *Dagens Nyheter* 2009-02-14.

Sacks, Oliver. (2009) *Den enarmade pianisten. Berättelser om musiken och hjärnan*. Stockholm: Brombergs.

Socialstyrelsen. (2013) *Psykisk ohälsa bland unga- underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg*.

Tillväxtanalys. (tidigare Glesbygdverket) (2009) *Befolkning, service och företagande i Sveriges gles- och landsbygder*.

Världshälsoorganisationen (WHO). (2003) *Att förebygga självmord och självmordsförsök hos skolelever*.

Zadig, Sverker. (2011) *Vi sjunger så bra tillsammans – om medvetet eller omedvetet samarbete mellan körsångare samt om formella och informella ledare i körstämman*. Licentiatuppsats Örebro: Örebro universitet.

Webbsidor

Informationsguide om psykologi: www.psykologiguiden.se (15/11 2013)

Karolinska institutet: <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=42415&a=143654&l=sv> (17/11 2013)

Internationella arbetsorganisationen (international Labour Organization)
www.ilo.se (17/11 2013)

Samiskt informationscenter: www.samer.se (23/11 2013)

Samisk politik och språk: www.sametinget.se 17/11 2013)

Samiska ungdomsförbundet: www.saminuorra.org (22/11 2013)

Skansen information: www.skansen.se

Statistiska centralbyrån: www.scb.se (22/11 2013)

Sveriges Kommuner och landsting: skl.se (22/11 2013)

Sveriges Radio. Christina Tobeck. (2013) *Kontrapunkt, unisonsång och fosterlandskärlek*. sverigesradio.se/sida/avsnitt/206795?programid=4112 (26/11 2013)

Tillväxtverket (f.d. Glesbygdsverket) www.tillvaxtanalys.se (22/11 2013)

Världshälsoorganisationen: www.who.int (22/11 2013)

