



Institutionen för socialvetenskap
Socionomprogrammet 210 hp

“Att besjunga livet som man säger, besjunga livet...”

**En kvalitativ intervjustudie om det egna musikskapandets betydelse för
människor med erfarenhet av psykisk ohälsa**

Olga Beliaeva & Petra Hamou

Examensarbete i socialt arbete, 15 hp

SOC 63, VT 2022

Kandidatuppsats

Handledare: Anders Kassman

Examinator: Martin Börjeson

Hoppet är den där saken med fjädrar
Som sitter uppflugen i själen,
Och sjunger melodin utan ord,
Och aldrig någonsin slutar

Emily Dickinson



Sammanfattning

I denna studie beskrivs och tolkas det egna musikskapandets betydelse och innebörd för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa. Urvalet har varit målstyrt på så sätt att vi genomfört kvalitativa intervjuer med åtta personer som skapar egen musik och någon gång i livet sökt hjälp i vården för sin psykiska ohälsa. Intervjumaterialet har sedan analyserats utifrån tidigare forskning på området samt följande teoretiska verktyg: KASAM och empowerment. Vår studie visar att musikskapande kan resultera i ett ökat socialt kapital och en ökad känsla av sammanhang och gemenskap för intervjupersonerna. Studien visar även att musikskapandet kan fungera som en aktiv motpol till isolering och passivitet, då musikskapandet bidrar till att individen börjar aktivera sig och söka nya vägar i livet. Tillägnandet av musikskapande har även visat sig ha en terapeutisk och självstärkande funktion för samtliga intervjupersoner, då de genom musikskapandet kan få större förståelse för sig själva och känna att de bemästrar någonting. Slutligen visar studien att det egna musikskapandet kan bidra till en ökad känsla av mening och riktning i livet.

Nyckelord

Musikskapande, kreativa uttryck, empowerment, psykisk ohälsa, mening, socialt kapital, KASAM

Abstract

This study describes and interprets the significance and importance of music creation to people who have experienced mental health issues. The selection was targeted in such a manner that we held qualitative interviews with eight people that create their own music and have at some point in life reached out for help with their mental health issues. The gathered material has been analyzed using prior research in the field and two theoretical frameworks: KASAM and empowerment. Our study shows that music creation can result in a higher social capital and a stronger sense of coherence and community for the interviewees. The study also shows that music creation can act as an active counter step to isolation and passiveness, since it contributes to the individual activating themselves to seek new paths in life. Music creation has also shown to serve a therapeutic and empowering function with all interviewees, since they can get a deeper understanding of themselves and experience mastery through music creation. Finally, the study shows that music creation can contribute to a stronger sense of meaning and direction in life.

Translated title

“To sing about life as you say, sing about life”. A qualitative interview study about the importance of own music creation for people with experience of mental illness

Keywords

Music creation, creative expressions, empowerment, mental illness, meaning, social capital, KASAM

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till de deltagare som ställt upp på intervjuer och som valt att delta i vår studie. Ni har delgett era tankar, känslor och erfarenheter på ett mänskligt och ärligt sätt för oss och bidragit med värdefull kunskap. Att få ta del av era personliga berättelser har varit inspirerande och väldigt givande för oss, helt enkelt en klar höjdpunkt i arbetet med denna uppsats. Det var på grund av er vi kunde genomföra studien. Vi vill även tacka vår handledare Anders Kassman. Likväl vill vi tacka vår examinator Martin Börjeson, som gett oss bra feedback för att kunna slutföra uppsatsen. Att få skriva denna uppsats tillsammans har varit givande och utvecklande för oss båda, så vi vill även säga ett stort tack till varandra. Vi är tacksamma över att nu bära en djupare förståelse för vad musikskapande kan betyda för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa och hoppas att studien kan inspirera andra som är intresserade av dessa ämnen.



Illustrerande bild som vi använde oss av för att komma i kontakt med intervjupersoner, se "Bilagor".

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Sammanfattning | 3 |
| Nyckelord..... | 3 |
| Abstract | 4 |
| Keywords..... | 4 |
| Förord | 5 |
| Introduktion | 8 |
| Inledning..... | 8 |
| Bakgrund och viktiga begrepp..... | 8 |
| <i>Psykisk ohälsa</i> | 8 |
| <i>Musikskapande</i> | 9 |
| Förförståelse..... | 9 |
| Problemformulering och bakgrund..... | 10 |
| Syfte..... | 11 |
| Forskningsfråga och frågeställningar..... | 11 |
| Relevans för socialt arbete..... | 11 |
| Tidigare forskning | 13 |
| Kunskapsläget i Sverige..... | 13 |
| Internationellt kunskapsläge..... | 16 |
| Litteraturinsamling..... | 18 |
| Teoretiska utgångspunkter | 19 |
| KASAM - Känsla av sammanhang..... | 19 |
| Empowerment..... | 20 |
| Teoretiska begrepp..... | 21 |
| Metod | 23 |
| Urval..... | 24 |
| Genomförande..... | 25 |

| | |
|--|-----------|
| Bearbetning, tolkning och analys..... | 25 |
| Forskningsetiska överväganden..... | 27 |
| Tillförlitlighet, trovärdighet och generaliserbarhet..... | 28 |
| Resultat..... | 29 |
| Presentation av informanterna..... | 29 |
| Tema 1: Känsla av sammanhang..... | 31 |
| <i>Meningsfullhet</i> | 31 |
| <i>Hanterbarhet</i> | 32 |
| <i>Begriplighet</i> | 34 |
| Tema 2: Musikskapande och empowerment..... | 34 |
| <i>Musikskapandets olika inverkan på självförtroende och självkänsla</i> | 34 |
| <i>De positiva aspekterna</i> | 35 |
| <i>De negativa aspekterna</i> | 36 |
| <i>Identitet</i> | 37 |
| Aktivering..... | 38 |
| <i>Flow</i> | 39 |
| Tema 3: Socialt kapital genom musikskapande..... | 39 |
| <i>Gemenskap och tillhörighet</i> | 39 |
| <i>Tidigare utanförskap</i> | 40 |
| Analys..... | 41 |
| Tema 1: KASAM..... | 41 |
| <i>Meningsfullhet</i> | 42 |
| <i>Hanterbarhet</i> | 42 |
| <i>Begriplighet</i> | 42 |
| Tema 2: Musikskapande och empowerment..... | 43 |
| <i>Musikskapandets olika inverkan på självförtroende och självkänsla</i> | 43 |
| <i>Identitet</i> | 44 |
| Aktivering..... | 44 |
| <i>Flow</i> | 44 |
| Tema 3: Ökat socialt kapital genom musikskapande..... | 45 |
| Slutsatser..... | 46 |
| Diskussion..... | 46 |
| Framtidens sociala arbete..... | 48 |
| Referenser..... | 51 |
| Bilagor..... | 57 |

Introduktion

Inledning

Hur kommer det sig att två socionomstudenter väljer att skriva en uppsats med fokus på kreativitet, musikskapande och psykisk ohälsa? Vi har båda så länge vi kan minnas vänt oss till musiken och musikskapandet när vi behövt ventilerat våra tankar, känslor och upplevelser. En av oss låste som liten in sig på sitt rum och sjöng ut och skrev texter när världen utanför kändes läskig och svår att hantera. Den andra har kunnat vända sig till pianot, gitarren och sången för att få ett litet andrum från sina egna tankar i perioder av psykiska ohälsa. Gemensamt för de två socionomstudenterna är att musiken alltid funnits där för dem och varit en trygg famn att vila i genom livets olika perioder.

När vi möttes på socionomprogrammet så märkte vi att vi båda var intresserade av ämnen som psykisk ohälsa och kreativa uttryck som musikskapande. Under utbildningens gång har vi längtat efter att få fördjupa oss i kreativa uttryck kopplat till socialt arbete och psykisk ohälsa i synnerhet. Därför har vi valt att fördjupa oss inom dessa ämnen, genom att intervjua åtta personer med erfarenhet av psykisk ohälsa, som sökt vård för detta och skapar sin egna musik.

Bakgrund och viktiga begrepp

I detta avsnitt ska vi definiera två centrala begrepp som ingår i studien. Vi hoppas att det ska kunna ge en klarare förståelse och tydlighet inför den fortsatta läsningen.

Psykisk ohälsa

Vi vill börja med att definiera vad vi menar med begreppet *psykisk ohälsa*, då vår uppsats tar avstamp i människor med erfarenheter av *psykisk ohälsa* och vad deras musikskapande betyder för dem i deras liv. SKR beskriver psykisk ohälsa som ett samlingsbegrepp för tillstånd med olika svårighetsgrad och varaktighet. Det kan handla om allt från lättare oro till svår psykiatrisk sjukdom och innefattar därmed både begreppen *psykiska besvär* och *psykiatriska tillstånd*.

Något som kännetecknar psykiska besvär är att de är vanligt förekommande i befolkningen och är något vi alla kan drabbas av, ofta kan besvären handla om normala reaktioner på påfrestningar i livet (SKR, 2020). De psykiska besvären kan beroende på typ och omfattning i olika grad påverka vår förmåga att klara av viktiga och nödvändiga vardagsfunktioner, som att studera, jobba och ägna åt oss fritidsaktiviteter. Exempel på psykiska besvär kan vara oro och ångest, självhat och destruktivitet samt nedstämdhet.

De *psykiatriska tillstånden* innebär en psykisk ohälsa där kraven för en psykiatrisk diagnos är uppfyllda. Tillstånden kan delas in i *psykiska sjukdomar och syndrom* samt *neuropsykiatriska funktionsnedsättningar*, det vill säga NPF. Några exempel på *psykiska sjukdomar* är depressiva syndrom, ångestsyndrom, tvångssyndrom och schizofrenispektrumsyndrom. Exempel på NPF kan

vara ADHD och autismspektrumsyndrom (SKR, 2020). Gemensamt för psykisk ohälsa är att den ofta är förenad med olika grad av svårighet att fungera i det vardagliga livet, allt från relationen till andra människor till att arbeta eller studera.

Samtliga intervjupersoner i denna uppsats har en erfarenhet av psykisk ohälsa på det sätt det definieras ovan. De flesta av våra intervjupersoner har haft eller har en kombination av *psykiska besvär* samt *psykiatriska tillstånd*. Gemensamt för dem alla är att de någon gång i livet har sökt hjälp för sin psykiska ohälsa i vården samt att den påverkat eller påverkar deras dagliga liv negativt.

Musikskapande

Inom ramen för denna studie definierar vi musikskapande som att på valfritt sätt skriva och komponera musik. Om det rör sig om musik med text så blir textskrivandet en del av musikskapandet. De flesta intervjupersoner i denna studie använder sig av en kombination av akustiska instrument, musikproduktionsprogram på datorn, text, sång och/eller rapp när de skapar musik. Gemensamt för samtliga är att de skriver egna texter till sin musik och sjunger eller rappar.

Förförståelse

I ett tidigt skede diskuterade vi vår egna förförståelse kring ämnet vi valt att skriva om. Vi valde detta ämne på grund av en genuin nyfikenhet för musikskapande som kreativt uttryck och ett intresse samt engagemang för psykisk ohälsa. Vår egen förförståelse grundar sig i att vi båda själva skapar/skriver egen musik på olika sätt samt att en av oss har erfarenhet av psykisk ohälsa, vilket även nämns i inledningen. Vi bär därmed båda på egna unika upplevelser och förförståelser av musiken och skapandets betydelse för oss. Samtidigt har vi varit medvetna om detta från första början och försökt att sträva efter att närma oss studien och intervjupersonerna öppet och värderingsfritt. Vi är nyfikna på att studera andra människors upplevelser av musikskapandet. Vi har även diskuterat detta med vår handledare och landat i att det inte behöver vara något negativt att brinna lite extra mycket för det vi skriver om, så länge vi synliggör och reflekterar kring hur vår förförståelse kan påverka oss i arbetet.

Vår inställning har varit att bibehålla en *öppen nyfikenhet* på de unika berättelser kring musikskapande och psykisk ohälsa som vi får ta del av och låta just dessa stå i fokus. En farhåga har varit huruvida vårt eget utövande av musik kan leda till att vi tolkar resultaten på ett sätt som överensstämmer med våra egna upplevelser. Genom att endast utgå från våra intervjupersoners ord, har vi kunnat urskilja att det finns både för- och nackdelar med det egna musikskapandet. Vi har även fört en konstant dialog kring hur vi ska arbeta med uppsatsen så värderingsfritt vi kan. Genom dialogen och våra reflektioner hoppas vi kunna återge intervjupersonernas berättelser på ett öppet och transparent sätt.

Problemformulering och bakgrund

Den psykiska ohälsan fortsätter att öka i Sverige, framför allt bland barn och unga. Ohälsan är vanligtvis långvarig. Statistik visar att var tredje ung som fick diagnosen depression eller ångest för tio år sedan fortfarande har behov av psykiatrisk vård idag. Psykisk ohälsa leder ofta till svårigheter att etablera sig i arbetsliv och vuxenliv (Socialstyrelsen, 2019). Depression och ångestsyndrom tillhör de stora folksjukdomarna och Försäkringskassan (2017) skriver att sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa står för hela 46% av alla pågående sjukskrivningar i landet totalt. Idag finns många olika behandlingar och stöd för personer med psykisk ohälsa. Det är tydligt att det är just den medicinska behandlingen av psykiska problem och psykisk ohälsa som ökar kraftigt i samhället. Socialstyrelsen (2019) skriver att förskrivningen av antidepressiva läkemedel har ökat med 25% i hela befolkningen sedan år 2006. År 2018 hämtade 7 % av landets män samt 13 % av kvinnorna antidepressiva läkemedel (Socialstyrelsen, 2019).

Psykiska problem är ofta förbundna med dåligt självförtroende, låg självuppfattning och bristande tilltro till egna resurser, möjligheter och till egen förmåga (Husom Loken, 2007). Att vara psykisk sjuk är ofta även förbundet med maktlöshet. Dessutom upplever många av de som kämpar med psykiska problem sig själva som sårbara, medtagna och "små". Att ta sig ur en sådan självbild och att gå från en passiv roll som offer till en aktiv deltagarroll är en delvis tidskrävande process, som brukar variera i tid från person till person (Husom Loken, 2007). Vidare beskriver författaren att maktlöshet oftast är förbundet med att vara psykiskt sjuk. Det beror både på det sätt vilket man blir bemött och det sätt man ser på sig själv. Många som söker sig till den psykiska sjukvården har upplevt en rad motgångar, vilket kan kopplas till dåligt självförtroende och låg självuppfattning. Själva diagnossystemet kan också bidra till en känsla av meningslöshet för vissa (Husom Loken, 2007). Diagnoser kan bidra till att hålla en kvar i en fastlåst roll som sjuk och hjälpbehövande om man blir bemött som "fall" samt om alla andra roller man har i livet blir underordnade. Patientrollen har en tendens att bli dominerande i förhållande till andra roller, till exempel rollen som "psykiatrisk långtids patient". När man blir identifierad av andra på det viset identifierar man till slut sig själv med rollen och glömmer de andra rollerna i livet man kan ha. Detta verkar passiviserande och destruktivt.

Payne (2015) menar att kreativa aktiviteter kan vara självstärkande. Vidare menar författaren att människor med psykiska problem vinner både sociala samt personliga fördelar av att engagera sig i kreativa aktiviteter. Samtidigt lyfter författaren att kreativa metoder ofta inte är centrala inom socialt arbete, trots att dessa metoder har en hel del fördelar. Exempel på fördelar som författaren lyfter fram är att utövandet av kreativa aktiviteter förstärker emotionell stabilitet och självuppfyllelse och kan fungera som en avledning från ångest och depression.

I dagens Sverige erbjuder hälso-och sjukvården samt socialtjänsten musikterapi till personer med schizofreni, schizofreniliknande tillstånd och kvarstående psykosymtom (Socialstyrelsen, u.å.). Socialtjänsten kan även erbjuda strukturerade insatser med musik, sång och dans till personer med måttlig till svår demenssjukdom (Socialstyrelsen, u.å.). Samtidigt hittar vi inga rekommendationer vad

gäller musik eller andra kreativa uttryck i relation till människor med erfarenhet eller pågående psykisk ohälsa. Vi vill därför i denna uppsats undersöka relationen mellan ett eget kreativt utövande i form av musikskapande och den egna psykiska hälsan. Baserat på den information vi presenterat ovan verkar det råda en bristvara på tillgången till musik och andra kreativa uttryck i arbetet med människor med psykisk ohälsa idag, trots att det står klart att det finns många fördelar att vinna.

Syfte

Syftet med studien är att få ökad kunskap om vad ett eget musikskapande kan ge och betyda för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa.

Forskningsfråga och frågeställningar

Vad upplever intervjupersonerna att musikskapandet tillför i deras liv?

- *Hur beskriver intervjupersonerna det egna musikskapandets olika effekter och betydelser för sitt psykiska mående och sin livskvalitet?*
- *På vilket sätt beskriver intervjupersonerna att musikskapandet kan påverka deras sociala liv och upplevelse av delaktighet i samhället?*

Relevans för socialt arbete

I *International Definition of Social Work* träder tre olika mål med socialt arbete fram, varav ett är *empowerment*, vilket bland annat handlar om att människor alltid vill sitt eget bästa och kan sträva efter att förändra sin situation i en positiv riktning genom att medvetandegöra sina egna resurser och begränsningar (Payne, 2015). Det sociala arbetet ska även verka för social förändring för den enskilda individen och öka individens välbefinnande (Payne, 2015).

Idag ser vi att den psykiska ohälsan är ett växande socialt problem i Sverige. Depression och ångestsyndrom tillhör de stora folksjukdomarna och ligger bakom drygt 40 procent av alla sjukskrivningar i Sverige (Socialstyrelsen, 2019). Psykisk ohälsa leder inte bara till individens lidande utan leder även ofta till svårigheter att etablera sig i arbetsliv och vuxenliv. På så sätt förlorar även samhället på att fler människor lider av psykisk ohälsa. Kostnaden för sjukskrivningar orsakade av psykisk ohälsa var totalt 30,7 miljarder kronor för landet år 2018 (Skandia, 2019).

WHO (2021) skriver att depression är en av de främsta orsakerna till funktionshinder världen över. De beskriver vidare hur psykisk ohälsa kan påverka alla delar i livet; allt från skola, prestation i arbetet, relationer och möjligheter att delta i samhället. Även regeringen (2020) bekräftar detta genom att beskriva psykisk ohälsa som vår tids stora samhällsutmaning och menar att vi måste se till att de som mår dåligt får den hjälp och det stöd de behöver. Två kriterier som definierar ett socialt problem är att det rör sig om ett signifikant antal personer samt är något som ökar i samhället (Meeuwisse & Swärd, 2016). Detta menar vi går hand i hand med den ökande psykiska ohälsan i Sverige idag.

Vi anser att syftet med vår uppsats är högst relevant för socialt arbete då det undersöker människor med erfarenhet av/eller pågående psykisk ohälsa som skriver egen musik. Att forska på utsatta grupper i samhället, vilket vi menar att människor som har eller haft psykisk ohälsa kan räknas som, går i linje med forskartraditionen inom socialt arbete som har som mål att öka kunskapen om en viss grupp och på så vis kunna svara upp mot dess behov bättre (Mattsson, 2015). Vi tror att det sociala arbetet kan gynnas av en bredare kunskap kring kreativa uttryckssätt och vad det kan innebära för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa. Med denna uppsats ämnar vi bredda kunskapen om vad för funktion ett eget kreativt uttryckssätt kan fylla för en person med erfarenhet av psykisk ohälsa.

I Socialutskottets offentliga utfrågning om att stärka den psykiska hälsan och förebygga suicidala beteenden från 2001, finner vi högst relevanta strofer som vi menar motiverar vår studies relevans för socialt arbete. De skriver bland annat följande om psykisk ohälsa: *Människorna förlorar sin tillhörighet i sociala nätverk. Vad de också förlorar är känslan av att vara delaktiga i ett meningsfullt samband. Man förlorar meningen med livet på olika sätt. Det som man också förlorar, och som är orsaken till mycket av psykisk ohälsa, är kontrollen över sitt liv.* De argumenterar vidare för att hjälpen som erbjuds människor med psykisk ohälsa bör vara differentierad. Det ska inte bara vara kognitiv terapi eller psykodynamisk terapi, utan olika människor behöver olika terapiformer. Vidare skriver de att det bör finnas ett helt spektrum av terapiformer, däribland musikterapi och konstterapi för dem som inte är så verbala (Socialutskottet, 2001).

Slutligen har vi under utbildningens gång talat mycket om att vi som kommande socionomer ska sträva efter att fortsätta utveckla vår profession och söka ny kunskap inom det sociala arbetets fält. Börjeson (2015, s 331) skriver följande "Socialarbetaren som är öppen för och intresserad av ny kunskap och som medverkar i kunskapsprojekt - en forskande praktiker - möjliggör en verklighetsnära forskning, som kan utveckla och förbättra det sociala arbetet". Trots att vi inte är socialarbetare ännu, så väljer vi att forska på detta ämne i hopp om att i framtiden kunna bidra till en utveckling av det sociala arbetet. Kanske kan musikskapande och kreativa uttryck överlag kunna få en ännu större plats i framtidens sociala arbete med psykisk ohälsa?

Tidigare forskning

I detta avsnitt ska vi redovisa det aktuella kunskapsläget rörande musiken och musikskapandets påverkan på människor som utövar den. Vi har även valt att lyfta blicken och presentera forskning om hur andra kreativa aktiviteter så som *kreativt skrivande* kan användas inom socialt arbete. Detta för att vi anser att skrivandet av text är en av nyckelkomponenterna i att skapa egen musik inom ramen för denna studie, inte minst då samtliga intervjupersoner i denna uppsats skriver egna texter till sin musik.

Kunskapsläget i Sverige

Musik kan verka som en dialog mellan människor, skriver Nilsson (2014) i sin bok om musikens väsen. Han beskriver vidare hur musiken kan ge uttryck åt hela människan, från de mest banala behov till filosofiska och emotionella djupdykningar. Det kan röra sig om allt från erfarenheter från barndomen och uppväxten, alla svårhanterliga situationer vi hamnar i under livets gång och vår syn på tillvaron i stort. Alla dessa känslolägen som ryms i människan kan musiken ge uttryck åt. I den pedagogiska forskningen är man nu uppmärksam på att utövandet av musik ger värdefull sinnesträning, koncentration, bidrar till social samverkan och vidgar individens känsloliv (Nilsson, 2014).

I en färsk studie från Göteborgs universitet undersöks musik som intervention på äldreboenden. Inom ramen för studien hölls musikkonserter på elva olika äldreboenden i Sverige och därefter intervjuades både vårdtagare, närstående och vårdpersonal. Forskarna och författarna (Wijk, Neziraj, Nilsson, Jakobsson Ung, 2021) identifierar fyra centrala teman i analysen, vilka är baserade på de kvalitativa intervjuerna. Det första temat är att *musik ökar välbefinnandet för kropp och själ*. Enligt deltagarna kan musiken skapa betydande och långvariga känslor som ger ett välbefinnande i både "kropp och själ". Det andra temat som identifieras är att *musik väcker känslor och ger livsgnista*, vissa deltagare kände glädje och andra kände sorg under kulturarrangemangen med levande musik. En deltagare beskrev det som att musik gör det lättare att fortsätta leva (Wijk, Neziraj, Nilsson, Jakobsson Ung, 2021). Det tredje temat som framkom var att *musiken blir en ljuspunkt i tillvaron*. Kulturupplevelserna med levande musik stärkte känslan av gemenskap mellan vårdtagare, deras närstående och vårdpersonalen. Slutligen blev det sista temat *hur musiken inspirerar till en resa genom tid och rum*. Konserterna och musiken erbjöd en möjlighet att minnas och tänka tillbaka på sitt liv och hade på det sättet en återupplivande kvalitet och utgjorde en "nyckel" till det förflutna. Resultaten från studien uppmuntrar även till en fortsatt tillämpning av kultur i praktiken, då författarna menar att det är viktigt att utforma, anpassa och implementera kulturmöten i vård och omsorg. Resultaten uppmuntrar även till att lyfta betydelsen av kulturmöten inom hälso- och sjukvårdsutbildningar, såsom konserter, samt ger förslag till strategier för att integrera detta i den vardagliga vården och omsorgen. Vi anser att studiens slutsatser är högst relevanta i relation till vårt syfte samt våra frågeställningar i denna uppsats. Slutsatserna pekar på vikten av en vidareutveckling

vad gäller kulturens roll i vård och omsorg. Då alla våra intervjupersoner har varit i kontakt med vården för sin psykiska ohälsa, kan vi urskilja en länk mellan vår egna uppsats samt ovanstående studie.

Vidare ska vi nu presentera ett projekt inom den svenska psykiatrin. Under ett år med start från maj 2018, pågick ett tidsbegränsat projekt där patienter på heldygnsvården vid Psykiatri affektiva på Sahlgrenska sjukhuset kunde delta i aktiviteten *kreativt skrivande* en gång i veckan. Syftet med projektet var att skapa ett rum för kreativt skrivande där patienter med hjälp av handledare fick utveckla sitt eget skrivande. På deras illustrerande affisch som finns publicerad på deras hemsida (Konstateljén, u.å.) beskrivs det kreativa skrivandet på följande sätt: *Omvandla dina känslor, tankar, impulser och erfarenheter till olika sorters text*. Punzi (2019) har publicerat en rapport där hon presenterar resultat från den enkät som har besvarats av patienter som deltagit i det kreativa skrivandet. Deltagarna i enkäten består av 23 personer mellan åldrarna 18-70. En fråga i enkäten handlar om vad kreativt skrivande har bidragit med för deltagarna. Alla deltagare utom två angav flera svarsalternativ på denna fråga. 61% av deltagarna svarade att kreativt skrivande givit dem något att göra, skaparglädje och en känsla av gemenskap. Punzi (2019) lyfter att det framkommer att så gott som 78% angav att kreativt skrivande bidrog till ett socialt/relationellt sammanhang. Vidare uppgav 57% att de fått möjlighet att uttrycka sig och 52% av deltagarna uppgav att det gav dem en känsla av sammanhang och ett tillfälle att glömma tid och rum. Slutligen besvarade även 20 deltagare frågan om det fanns flera aktiviteter de hade uppskattat att få delta i. Den aktivitet som önskades av flest antal deltagare (55%) var sång/musikaktivitet (Punzi, 2019), vilket vi finner vara ett mycket intressant resultat som direkt kan kopplas samman till vår egen studie. Det pekar tydligt på att det kan finnas ett intresse för sång och musikaktiviteter inom psykiatrin, vilket vi tror är av värde att lyfta fram inom ramen för denna uppsats. Resultaten från enkäterna ska sammanfattningsvis ses som ett perspektiv på kreativt skrivande snarare än en sanning om aktiviteten. Detta på grund av det låga antalet deltagare, som omöjliggör statistiska beräkningar och enbart representerar en liten del av patienterna (Punzi, 2019).

I boken "Landet innanför" (2020) dokumenterar författarna ovanstående kreativa verksamhet på Psykiatri affektiva på Sahlgrenska och uttrycker hur verksamheten vill lägga emphasis på den enskilda människans uttrycksbehov. Detta med tanke på att dialogen mellan uttryck och erkännande är en viktig del av den läkande processen. De beskriver att den lidande människan ofta har ett behov av att uttrycka sig och berätta sin livshistoria (Brygger & Karlsson, 2020). Eftersom att vår uppsats tar avstamp i människor som på något sätt skapar musik och därmed på ett eller annat sätt uttrycker sig genom musiken, så tror vi att det är av stort värde att lyfta fram ovanstående projekt.

Inom ramen för svensk forskning så kan vi även finna en studie som utforskar fördelarna med musikaliskt engagemang för äldre män. Vi tror att denna studie kan vara relevant för vår egna uppsats då den utforskar vad ett musikaliskt engagemang kan innebära för äldre män, som till exempel löper en förhöjd risk för självmord och står inför specifika hälsoutmaningar som ensamhet och isolering

(Lindblad & de Boise, 2019). Just ensamhet och isolering är även något som människor med psykisk ohälsa löper extra risk för. Social isolering är nämligen förenad med ökad risk för psykisk ohälsa såsom depression, ångest och oro. Det finns även belägg för att social isolering kan förkorta vår livslängd (Radecka, 2021).

Fortsättningsvis baseras studien på 15 djupintervjuer med män mellan 66-76 år som på något sätt engagerar sig i musik genom att exempelvis spela själva eller gå på konserter. I studien framkommer det att ett centralt tema som förenar många av männen är *utveckling och upprätthållelse av vänskap genom musik*. Kvaliteten i kontakten med vänner som de fått genom musiken beskrivs som djup och intim på ett unikt sätt. Den kan handla om en gemensam upplevelse av att spela eller sjunga tillsammans eller gå på en konsert. Ytterligare ett tema som lyfts fram som gemensamt bland männen är *musik kopplat till känslor*. Musiken beskrivs som ett hjälpmedel till att komma i kontakt med känslolivet. Flera i intervjustudien beskriver hur de har varit ensamma och "udda" i skolan och att musiken hjälpt dem som ett känslöstöd. Vidare skriver författarna hur studien visar att musiken fyller *psykologiska, sociala och emotionella behov* för männen, som kan ge dem en känsla av mening och stabilitet i livet. Avslutningsvis anser vi att denna studie kan ge oss ett intressant perspektiv på vad musik kan fylla för funktion för äldre män. Samtidigt går inte dessa resultat att på något sätt generalisera eller koppla till vårt eget urval, då studien enbart är baserat på 15 djupintervjuer med just äldre män som inte nödvändigtvis behöver ha erfarenhet av psykisk ohälsa. Vi som författare till denna uppsats är dock inte ute efter att generalisera när vi beskriver kunskapsläget, utan snarare att presentera de studier som gjorts som gränsar till syftet med vår egen studie.

Den sista studien vi vill lyfta fram inom ramen för svensk forskning är en studie gjord av två socionomstudenter vid Umeå Universitet. Studien undersöker relationen mellan kreativt skapande och psykiskt mående bland gymnasieelever. Författarna Smetana-Nilsson & Olsson (2019) har genomfört intervjuer med gymnasieelever som går estetisk inriktning och deras studie pekar på tudelade meningar kring kreativt skapande och psykiskt mående. Å ena sidan tycks kreativt skapande ha positiva effekter på elevernas välbefinnande då det bidrar med meningsfullhet i deras liv och därmed kan verka som en motståndskraft till att hantera deras stressorer. Å andra sidan visar studien att det kreativa skapandet kan påverka ungdomarna negativt då det kan medföra prestationsångest och jämförelse med andra. Författarna kommer fram till att professionella inom socialt arbete skulle behöva mer kunskap inom ämnet kreativt skapande och dess positiva effekter på ungdomars psykiska mående. De fastslår att det kreativa skapandet skulle kunna användas mer i möten med ungdomar för att bygga en relation mellan klienten och den professionella, men även som en förebyggande åtgärd samt behandlingsform för ungdomar med behov. Genom att använda kreativt skapande i behandlingssyfte kan ungdomar bli empowered och bekräftade i deras styrkor, insikter och förmågor (Smetana-Nilsson & Olsson, 2019). Slutligen ger författarna förslag på vidare forskning och argumenterar för vikten av att undersöka relationen mellan kreativt skapande och ungdomars psykiska mående inom andra arenor än skolan, till exempel ungdomar som utövar kreativt skapande på fritiden.

Vi som författare till denna uppsats hoppas därmed på att vår studie kan bidra till att bredda kunskapen i området, trots att vi riktar in oss på vuxna människor.

Avslutningsvis blir det tydligt att det finns en kunskapslucka gällande det egna musikskapandets *betydelse* för människor med erfarenhet eller pågående psykisk ohälsa inom svensk forskning. Vi tror att det kan bero på att fenomen som betydelse och mening är svårt att mäta och “ta på” i större kvantitativa undersökningar. Hammarén (2005) poängterar att erfarenheter är en särskild form av vetande som inte kan reduceras till kvantitativa beräkningar. Erfarenheten uppfyller inte heller det vetenskapliga kravet på att vara upprepningsbar, då dess form är unik och beroende av sitt speciella sammanhang. Kanske är det just därför kvalitativa intervjuer är bäst lämpade för att kunna undersöka dessa fenomen, då de utgår från något grundläggande mänskligt som kan uttrycka sig på så många olika sätt. Detta kan vi lättast få fram genom att låta människor få berätta om sig själva och sina upplevelser.

Internationellt kunskapsläge

I en rapport från WHO granskas de internationella beläggen för att engagemang i konst, där ibland musik, har en positiv inverkan på såväl mental och fysisk hälsa genom livets gång (Fancourt & Finn, 2020). Rapporten uppmärksammar att ett sätt att erkänna de växande bevisen för konstens roll i att förbättra hälsa och välbefinnande är att stärka de strukturer och mekanismer som möjliggör ett samarbete mellan kultur, socialtjänst och samhällets hälso-sektorer. Detta vill vi koppla an till projektet *kreativt skrivande* som vi nämnde i tidigare avsnitt, då det är ett slående exempel på hur ett sådant samarbete kan fungera i praktiken. En sluten psykiatri gavs möjligheten till samarbete samt stöd av Kulturnämnden och Västra Götalandsregionen, för att kunna erbjuda kreativt skrivande till sina patienter, vilket i sin tur leddes av etablerade författare och poeter (Punzi, 2019).

Fortsättningsvis vill vi lyfta blicken till vårt grannland Norge, där vi kan finna Even Ruud som är en internationellt erkänd profil inom området som rör musikterapi. I sin bok “Varma ögonblick” skriver Ruud (2002) om musikens effekter på människors hälsa och livskvalitet. Hans definition av musikterapi är att använda musik för att ge nya handlingsmöjligheter (Ruud, 2002). Han beskriver förmågan att ta ansvar över våra liv och handlingar som en central aspekt när det kommer till hälsan. Han uttrycker även att det är just kopplingen mellan *handling* och *livskvalitet* som ger anledning att använda kultur och kulturaktiviteter i förebyggande hälsoarbete. I sitt forskningsprojekt om musik och identitet från 1997, undersöker han hur musikterapistudenter använt sig av musik i sina liv. Han kartlägger på vilka sätt musikupplevelser bidrar till att ge en upplevelse av kontinuitet och tillhörighet i livet.

Han identifierar fyra områden av vår livskvalitet som har relevans i sökandet efter musikens roll i livet. Ett område är *vitalitet*, vilket handlar om vårt känsloliv och vår medvetenhet om våra känslor. Ett annat område är *handlingsmöjligheter*, vilket han beskriver som utveckling av en handlingskompetens, social grundkompetens och bemästringskompetens. Han uttrycker att individen

genom musiklivet kan öka sin upplevelse av tillit och bemästrande samt se sig själv som en kompetent person med förmågan att handla och ha kontroll över sitt liv. Exempelvis kan bemästrandet av ett instrument leda till denna känsla eller utvecklingen av en musikalisk färdighet genom fördjupad och ständig övning. Individen har möjlighet att förändra sin livsstil genom att vara ansvarig över sina handlingar och val, vilket Ruud (2002) skriver kan påverkas med hjälp av deltagandet i musikaktiviteter. En intressant aspekt han lyfter i sin bok är att denna känsla av bemästrande kan innebära att *förvalta sitt eget liv*, det vill säga ta ansvar för sig själv och sin omgivning. Ett begrepp som innebär det motsatta blir således "vanmakt". Han skriver även att känslan av just vanmakt lätt blir en bieffekt i en medicinsk kultur där den medicinska expertisen står för alla lösningar. Musiken blir enligt honom ett sätt att motverka denna känsla av vanmakt, vilket vi tänker kan ses som ett sätt att öka en persons empowerment.

Vidare lyfter han även området *tillhörighet* och skriver att isolering och ensamhet är tillstånd som kan leda till sjukdomstillstånd eller till bristande livskvalitet. Ett verktyg som kan motverka dessa känslor och bidra till trygghet och gemenskap är musik. En musikalisk aktivitet kan binda ihop personer samman i gemensamma upplevelser och kan bidra till integrering i större sociala nätverk. Människor som samarbetar och skapar musik tillsammans blir synliga och accepterade av varandra och kan även fungera som dörröppnare till nya kontakter. Musikgruppens symbolvärde bidrar till att deltagarna känner sig uppskattade och inte längre osynliga genom att något som musik är högt värderat i samhället. Musikgruppen fungerar därmed som ett hem som hjälper människor att utveckla sin identitet och självmedvetande. På det sättet kan musiken öka känslan av sammanhang, att jag är samma person som jag var igår, att livet har en riktning samt att de olika delarna är påverkade av varandra (Ruud, 2002).

Slutligen lyfter Ruud (2002) området *identitet, mening och livssammanhang*. Han skriver att musiken har en förmåga att summera centrala drag i vårt identitetsskapande. Till exempel lyfter han komposition av musik som något som härstammar ur vårt inre och därmed kan ge oss självisikt. Genom musik kan individen uttrycka viktiga känslor och tankar. Musik kan även bilda en slags flexibel karta över vår livsvärld, där musikstyckena bär med sig spår av vår historia. En betydelsefull komponent som Ruud (2002) uppmärksammar är även kommunikation, som handlar om att dela och meddela upplevelser. Roten i ordet kommunikation är "communis" och hänvisar till något som är gemensamt. Författaren uttrycker att vi genom att ta del av musikupplevelser och musikaliska samspel får något gemensamt. Att kommunicera innebär även att "meddela sig" och överföra ett budskap. Den musik vi skapar och utövar kan överföras till andra, och på det sättet kan även andra ta del av upplevelsen.

Om vi återigen lyfter blicken mot kreativt skapande generellt, så skriver Stuckey & Nobel (2010) att forskning tyder på att det finns en uppenbar koppling mellan kreativt skapande och folkhälsa. Stuckey och Nobel (2010) beskriver att musik, bildkonst, dans eller skrivande kan bidra till att minska stress och depression samt hjälpa med att lindra kroniska sjukdomar. Det har också gjorts studier som

enligt Griffiths (2005) visar att kreativt skapande har positiva effekter för den psykiska hälsan. Några av dessa positiva fördelar handlar om utveckling av ett uttryckssätt, ökat självförtroende, ett förbättrat sociala nätverk med möjlighet till gemenskap samt en känsla av mening och en förbättrad livskvalitet.

Slutligen så skriver den amerikanske psykiatrikern och författaren Rosen (1999) i sin bok om depression och skapande, att ett gemensamt drag för alla fall av depression är förlust av livsmod. I praktiken ger sig en människas livsmod till känna bland annat i hennes upplevelse av mening och vardagsmoral. I sin bok refererar han till 1800-talsexistentialisten Friedrich Nietzsches ord, som lyder: *Den människa som har ett skäl att leva kan uthärda nästan alla sätt att leva* (Rosen, 1999, s.58). Han fortsätter med att beskriva sin syn på övervinnandet av depression och belyser då vikten av att finna en mening med sitt liv och sitt lidande. Rosen nämner i sin bok att hans sätt att hjälpa sina patienter att finna denna mening är genom kreativa uttryck och konstnärligt skapande.

Avslutningsvis kan vi identifiera en viss kunskapslucka även inom det internationella kunskapsfältet. Det finns mängder av studier som gränsar till vårt område och behandlar kreativa uttryck generellt i relation till psykisk hälsa/ohälsa. Det finns även studier som utgår från musikterapi som behandling och dess effekter på brukare. Samtidigt verkar det betydligt svårare att hitta studier som handlar om människor med erfarenhet av psykisk ohälsa som själva skriver musik för eget bruk och vad denna aktivitet i sin tur kan betyda för dessa människor.

Litteraturinsamling

Vi har sökt efter relevanta studier och forskningsartiklar i bland annat databaserna Pubmed, Academic Search Complete, PsycINFO och Diva. Där har vi använt sökord som: mental health, music, creativity, music-making och liknande sökord även på svenska. Sökorden genererade ett stort antal träffar, där vissa var mer relevanta än andra. Vi valde även att läsa tidigare studentuppsatser inom områden som på något sätt berör psykisk ohälsa, musikskapande och kreativa uttryck. Genom att läsa relevanta uppsatser kunde vi hitta fram till ny relevant litteratur som passade studiens syfte, i form av forskningsartiklar, rapporter och böcker. Slutligen så inhämtade vi litteratur från olika fysiska bibliotek, till exempel boken "*Hälsans mysterium*" skriven av Antonovsky (2005), ur vilken vi hämtat inspiration till att använda teorin KASAM. Vi fann även ny litteratur via bibliotekens egna interna databaser som listade deras böcker. Genom att skriva in sökord som "musik" och "psykologi" fann vi en rad olika böcker ur vilka vi hittat inspiration samt underlag till vår tidigare forskning. Ett exempel är boken "*Varma ögonblick*" (Ruud, 2002). Slutligen var det till särskilt stor hjälp att besöka Kungliga musikhögskolans bibliotek, som visade sig ha det bredaste utbudet av musikrelaterad litteratur som är direkt kopplad till hälsa/ohälsa.

Teoretiska utgångspunkter

Detta uppsatsarbete utgår från de två teoretiska utgångspunkterna KASAM och empowerment. KASAM utvecklades av den israeliske forskaren Aaron Antonovsky för att få en fördjupad förståelse för hur individer kan hantera svåra kriser. En central fråga som vi har funderat över är hur en del individer kan fortsätta med sitt tillfrisknande från psykisk ohälsa, trots att de utsätts för stora påfrestningar i livet. Vad är det som gör att de kan fortsätta framåt trots omständigheterna? Utifrån Antonovskys teori identifierade vi tre komponenter: Hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. Med hjälp av dessa komponenter och KASAM-begreppet försökte vi lägga en grund för att diskutera musikskapande och hälsa utifrån vår frågeställning och syfte.

Psykiska problem är ofta förknippade med dåligt självförtroende och självkänsla (Husom Loken, 2007). Dessutom kan psykisk ohälsa påverka individens drivkraft och motivation. Genom att förbättra självförtroendet och självkänslan blir individen mer motiverad till att möta de svårigheter som kan uppstå i livets olika områden. Detta påverkar också den psykiska hälsan och välbefinnandet. Därför valde vi att utgå från teorin om empowerment. Vi är intresserade av *om* och *hur* deltagarna tagit kontroll över sina egna liv. Har musiken kunnat bidra till att de kunnat återfå makten över sina liv och sig själva? Vi är även intresserade av vägen till en ökad självtro och känslan av empowerment, vilket gör teorivalet högst relevant för vår uppsats.

KASAM - Känsla av sammanhang

Sense of Coherence är ett begrepp från den salutogena-teorin som skapades av Aaron Antonovsky. Enligt Antonovsky (2005) innebär KASAM i vilken grad individen har en känsla av tillit till sin egen förmåga att hantera och möta motgångar och diverse påfrestningar, krav, konflikter och problem. Denna förmåga kan resultera i upplevt välbefinnande och hälsa. Med andra ord är känsla av sammanhang ett sätt att se världen på, där man är utrustad med lyckade copingstrategier gentemot de stressorer människor tenderar att möta i olika kulturer (Antonovsky, 2005). Individens KASAM utvecklas genom livets gång och når en stabil nivå i vuxen ålder. Det finns tre centrala delar i KASAM, vilka är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Ju högre värden personen har på dessa delar desto högre KASAM har den för att handskas med påfrestningarna i livet, skriver Antonovsky (2005). Nedan ska vi presentera samtliga delar mer ingående.

Begriplighet handlar om i vilken grad upplevelser av information och livet är sammanhängande, strukturerade och lätta att uppfatta. En individ med hög känsla av begriplighet förväntar sig att de situationer som kommer att mötas i framtiden inte är slumpmässiga utan går att förutse. Även vid överraskningar som eventuellt uppstår, går det att strukturera och begripa dem. Begriplighet uppstår således i samband med förståelse och förutsägbarhet av händelser i livet vilket möjliggör att individen själv kan påverka situationens påföljd (Antonovsky, 2005).

Hanterbarhet innebär i vilken grad individen upplever att dennes resurser kan vara till hjälp. Resurserna kan fungera som hjälp för att kunna möta stimuli som människorna drabbas av samt möta de krav som ställs på individen. Har man en hög känsla av hanterbarhet kommer man inte att känna sig utsatt eller orättvist behandlad. När negativa saker händer i livet har man redskap för att ordna och hantera tillvaron samt att man inte fastnar i det för alltid (Antonovsky, 2005).

Den tredje och sista komponenten i KASAM utgörs av *meningsfullhet*. Antonovsky ser denna komponent som begreppets motivationskomponent. Meningsfullhet handlar om i vilken grad man känner att livet har en känslomässig innebörd. Med det menar Antonovsky att en del av de problem och krav som livet ställer på individen är viktiga att investera energi i och är värda engagemang. Utmaningar är något människor bör ta emot istället för att betrakta dem som bördor som individen mycket hellre skulle vilja leva utan. Den som har ett högt värde av meningsfullhet kan konfrontera utmaningar livet och försöker att finna mening i situationen och göra sitt bästa för att klara av den (Antonovsky, 2005).

Ett starkt KASAM innebär att en människas känslor blir mer inriktade och förståeliga vid en allvarlig situation. Trots känslor som rädsla, ilska, smärta eller sorg kan en individ med starkt KASAM få motivation till agerande. En individ med svagare KASAM kan däremot ha känslor som är mer diffusa, som ångest, raseri, skam, förtvivlan eller övergivenhet. Känslorna påverkar agerandet och framkallar därför försvarsmekanismer istället för ett aktivt handlande. En individ med starkt KASAM är inte rädd för starka känslor och vågar därmed ge utlopp för dessa vid behov, till skillnad från en individ med svagare KASAM som hellre vill förtränga sina känslor, hävdar Antonovsky (2005). Hur individen hanterar påfrestningar beror på vilka generella motståndsresurser den har. Dessa motståndsresurser är hjälpmedel som gör påfrestningarna mer begripliga och hanterbara. Socialt stöd är till exempel en sådan motståndsresurs. Genom att möta återkommande påfrestningar i livet aktiveras motståndsresurserna hos individen, vilket då kan skapa livserfarenhet och påverka situationen så att den blir mer förutsägbar och begriplig (Antonovsky, 2005).

Empowerment

I *International Definition of Social Work* träder tre olika mål med socialt arbete fram, varav ett är just *empowerment* (Payne, 2015). Som teoribildning är empowerment mångbottnad och återkommer inom både det sociala arbetets historia samt nutid. En gemensam grund är en humanistisk inställning som handlar om att människor alltid vill sitt eget bästa och kan sträva efter att förändra sin situation i en positiv riktning genom att medvetandegöra sina egna resurser och begränsningar (Payne, 2015). I grunden ses människan som ett aktivt och handlande objekt (Askheim, 2007).

Teorin om empowerment bygger även på människans styrka, makt och kraft. Det innebär att människor som befinner sig i en maktlös situation, ska skaffa sig styrka som kan ge dem kraft att komma ur maktlösheten och få mer inflytande över sitt liv (Askheim, 2007).

Husom Loken (2007) menar att maktbegreppet inom empowerment kan handla om kontroll över de faktorer som ger människan upplevelse av att hon kan styra över sitt eget liv. Det kan till exempel handla om tillgång till kunskap och färdighet och ett starkare medvetande om de egna resurserna. Vidare handlar empowerment om att få igång processer och aktiviteter som kan ge människor bättre självbild, självförtroende samt större kunskaper och färdigheter (Askheim, 2007).

Adams (2008) introducerar även begreppet *egenmakt* och beskriver hur centralt det är inom empowerment genom att vara den arenan där människan börjar arbeta med sig själv och ta kontroll över sitt liv. Han introducerar även begreppet *självhjälp* vilket innebär det sätt som människan kan hjälpa sig själv på, även självhjälp kan ses som en form av empowerment. Det kan handla om att hjälpa människor utveckla nya färdigheter och möjliggöra deltagandet i samhället. Adams (2008) nämner även följande centrala dimensioner för empowerment av individer: mening, kompetens, självbestämmande och påverkan. Strategier som är empowering erbjuder människor med psykisk ohälsa möjligheter att förbättra sina sätt att hantera livet på, sitt självförtroende och självkänsla. Adams (2008) lyfter grupp-stödande aktiviteter såsom att vara med i självhjälpsgrupper, som ett sätt att få empowerment inom ramen för psykisk ohälsa. Även Askheim & Starrin (2007) lyfter att situationer präglade av gemenskap och trygga relationer kan ses som aspekter av empowerment.

Avslutningsvis vill vi även lyfta Socialstyrelsens (2017) ord om empowerment i relation till socialtjänstens arbete inom funktionshinderområdet. De skriver om delaktighetsmodellen, som handlar om att stödja och öva upp brukarens förmåga att både uttrycka och formulera sina behov samt önskemål. Syftet är att öka brukarnas möjligheter till att få just inflytande över sina egna liv och sin vardagssituation som en väg till empowerment (Socialstyrelsen, 2017). Inom detta arbete demonstrerar de hur levnadsberättelser kan vara en del i empowerment-arbetet. Dessa levnadsberättelser definieras som biografiska beskrivningar av en persons liv. Vidare syftar de till att underlätta för personer som har svårt att kommunicera sin livshistoria och hjälpa dem att göra detta för att bli betraktade som individer med önsknings och behov. Vi ställer oss frågan om musikskapande och skrivandet av texter kan ses som en form av levnadsberättelse, som i sin tur kan sättas i en större bild som genomsyras av empowerment?

Teoretiska begrepp

Under uppsatsens gång har vi identifierat några centrala begrepp. Nedan kommer vi presentera dessa begrepp och deras relation till våra teoretiska utgångspunkter.

Begreppet *flow* står för det sinnestillstånd i vilket människor är så uppslukade av vad de gör att ingenting annat tycks betyda något. Upplevelsen i sig blir till något så njutbart att man vill fortsätta göra det, bara för glädjen av att göra det. Andra kännetecken för *flow* kan vara att medvetandet om det egna jaget försvinner och att tidsuppfattningen förvrängs i aktiviteten man gör. För att uppleva *flow* under en aktivitet måste denna vara meningsfull och ge feedback (Csikszentmihalyi, 2021). Själva begreppet *flow* härstammar från teorin om *optimala upplevelser*, vilket handlar om just de tillfällen då

vi människor upplever hur vi har kontroll över våra handlingar, erfar en känsla av upprymdhet och en djup glädje (Csikszentmihalyi, 2021).

Grundaren till flow är Mihaly Csikszentmihalyi, som bedrivit psykologisk forskning kring lycka och upplevelser av *flow*. Han menar att den optimala upplevelsen kan vara det som en konstnär känner när det börjar växa fram en magnetisk spänning mellan färgerna på duken och när en ny levande form börjar ta gestalt framför ögonen på konstnären. Han menar även att dessa upplevelser på längre sikt kan bidra till en känsla av att delta i att själv avgöra sitt livsinnehåll. Han utvecklar vidare att ett tillstånd av flow bidrar till skapandet av ett starkare och tryggare själv och genom upplevelserna av flow kan livskvaliteten förbättras. Utifrån Csikszentmihalyis beskrivning av flow, anser vi att flow är nära besläktat med kreativitet som är en central komponent i denna uppsats. Båda bidrar till en skapandeprocess där deltagaren är så delaktig i sin skapandeprocess att hela världen runt omkring denne fränkopplas och det som är viktigt är nuet. Detta kan även kopplas till mindfulness och en känsla av en ökad närvaro i stunden.

Socialt utanförskap är ett begrepp som behandlas under uppsatsens gång. Detta begrepp handlar om att specifika individer, grupper eller delar av samhället exkluderas från den generella befolkningen. Detta kan också innefatta exkluderande attityder och beteenden som grundas i att individen inte anses vara som alla andra utifrån samhällets normer och värderingar. Socialt utanförskap kan grundas i diskriminering och fördomar mot grupper och individer i samhället. Personer som lever i socialt utanförskap exkluderas från viktiga samhällsbeslut där samhället anser deras åsikter vara mindre värda. Marginalisering av grupper kan skapas av tidigare sociala nackdelar eller diskriminering, social isolering och stigmatisering. Detta kan leda till att individens självkänsla och självförtroende påverkas negativt samt ge upphov till en känsla av ensamhet där den personliga identiteten drabbas (Krishnan, 2015).

Socialt kapital bygger på föreställningen om att sociala nätverk och relationer är en resurs både för dem som deltar i dessa nätverk samt för samhället. Det innebär att det är genom relationer till andra människor och genom upprätthållandet av dessa relationer som individen på lång sikt kan uppnå saker som den inte skulle kunna nå annars (Solheim, 2007).

Aktivering innebär att engagera människor som hindrats från att göra framsteg i sina liv till att lägga grunden till en positiv personlig utveckling, motivera dem och ge dem erfarenheter som gör att de kan använda sig av de möjligheter som kommer i deras väg (Payne, 2015).

Utifrån teorierna och intervjuerna identifierade vi dessa fyra centrala begrepp som var ständigt återkommande. De är ofta interagerande och korrelerade och utgör på så sätt olika aspekter av teorierna. *Flow* och *aktivering* spelar båda en viktig roll när det gäller teorin om empowerment. Som vi tidigare nämnde kan befinnandet i det kreativa flowet bidra till utveckling av en starkare och tryggare självbild. Känslan av skapandet och bemästrandet kan leda till ett ökat självförtroende och självkänsla, vilket i sin tur kan leda till en känsla av empowerment. Det kan även ha en motsatt effekt där det kan leda till en negativ känsla om individen känner att den har fastnat och inte känner sig

kunnig eller tillfredsställt. Ändå anser vi att det är ett viktigt begrepp som kan leda till ett empowering resultat.

Aktivering är ett annat begrepp som har en stärkande effekt, genom att aktivera sig återfår individen kontroll över sitt liv igen. Det blir en positiv förändring, där man går från en passiv roll i samhället till en mer aktiv roll och på så sätt kan en känsla av empowerment skapas när individen förverkligar sig själv. Begrepp som *socialt kapital* och *socialt utanförskap* anser vi ha en stor koppling till vår andra teori KASAM. Socialt utanförskap är ett centralt begrepp eftersom många människor befinner sig i det stadiet där de är isolerade och saknar motivation till att vara en aktiv deltagare i samhället i början, det vill säga att de saknar sammanhang och mening. Med socialt kapital tillkommer därmed en känsla av gemenskap och tillhörighet vilket bidrar till en ökad känsla av sammanhang. Alltså agerar det sociala kapitalet som en motståndsresurs mot påfrestningar såsom socialt utanförskap i detta fall. Samtliga begrepp och teorier överlappar och utgör en helhetsbild tillsammans, därför finner vi en tydlig koppling såsom vi beskrivit ovan.

Metod

Metoden vi valt att använda oss av i studien är kvalitativ intervjustudie. Anledningen till detta är att vi velat få mer kunskap och förståelse kring vad ett eget musikskapande betyder för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa. Intervjuer är sannolikt den mest använda metoden i kvalitativ forskning (Bryman, 2018). Vi har valt att använda oss av *semistrukturerad intervju*, vilket innebär att vi haft en lista över specifika teman som vi velat beröra under intervjuernas gång, det vill säga en intervjuguide (se separat dokument). Bryman (2018) menar att frågorna i en intervjuguide gör det möjligt för forskaren att få information kring hur de intervjuade upplever sin värld och sina liv och att intervjuerna rymmer *flexibilitet*. Den kvalitativa intervjun gör det även möjligt för intervjuaren att anpassa sig i den riktning som den intervjuade svarar på frågorna. Något som är karaktäristiskt för just *semistrukturerad intervju* är att frågor som inte ingår i intervjuguiden ändå kan ställas till intervjupersonen om det anknyter till något som denne sagt (Bryman, 2018). Detta gjorde att vi ansåg att en *semistrukturerad intervju* skulle passa oss bäst, då vi ville kunna fördjupa oss i våra intervjupersoners svar och berättelser genom att ställa relevanta och uppföljande frågor. Vårt mål var att få djupdyka in i individens livsvärld när det kommer till musikskapande och erfarenheter av psykisk ohälsa. Därför tyckte vi att en kvalitativ, semistrukturerad intervju kunde vara till god hjälp.

Inför intervjuerna utformades en intervjuguide som var inspirerad av de valda teorierna KASAM och empowerment. Vi började med att undersöka vilka teorier som skulle kunna vara lämpliga för vår uppsats. Detta gjorde vi genom att läsa kurslitteratur och ta del utav andra studenters uppsatser. Tanken var att hitta någon teori som skulle kunna inspirera utformandet av frågorna. Med hjälp av teorierna KASAM och empowerment började arbetet med intervjuguiden utifrån specifika teman som återfanns i teorierna. Vi började först med inledande frågor där det första temat handlade om

deltagarnas historik med musikskapande. Därefter kom tema två, vilket handlade om deltagarnas erfarenhet av psykisk ohälsa. Enligt Bryman (2018) kan man starta med inledande frågor som kan handla om deltagarens intresse för det som författarna vill ta reda på. Sedan skapade vi tema tre och fyra som direkt kopplades till våra teorier. Den första teorin var KASAM och utifrån dess komponenter såsom hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet utformade vi en del frågor som kopplade dessa komponenter till musikskapande och psykisk ohälsa. Vi gjorde likadant med empowerment där vi skapade tema fyra som behandlar självkänsla och självförtroende och dess relation till musikskapande och den psykiska ohälsan samt hälsan. Uppföljningsfrågor, sonderingsfrågor och direkta frågor ställdes under intervjuens gång och anses av Bryman (2018) vara en av de frågekategorier som kan vara till nytta. Vi försökte vara flexibla och lämna utrymme för intervjupersonerna att utveckla och berätta sin historia och sitt perspektiv med tanke på intervjuens semistruktur. Även fast frågorna utgick från intervjuguiden så lämnades ett stort utrymme åt deltagarnas egna reflektioner och diskussioner, vilket var av stor betydelse.

Urval

Då vi ville utforska vad ett eget musikskapandet kan innebära för personer med erfarenhet av psykisk ohälsa så bestämde vi oss i ett inledande skede att vi skulle använda oss av ett *målstyrt urval*. Detta innebär att forskaren på ett strategiskt sätt söker efter utvalda deltagare att intervjua som är relevanta för de forskningsfrågor som har formulerats (Bryman, 2018). För att göra urvalsprocessen enklare och nå de individer vi tänkte skulle vara relevanta för studien, bestämde vi oss för att avgränsa vårt urval till två bestämda kriterier. De två kriterierna var följande: *Har någon gång i livet sökt vård för sitt psykiska mående/får hjälp just nu* samt *skriver/skapar egen musik* (se bilaga). Eftersom att psykisk ohälsa är ett så brett begrepp i folkmun och kan uppfattas på många olika sätt av olika individer, valde vi att avgränsa vår urvalsgrupp till de människor som aktivt sökt hjälp för sitt psykiska mående, för att göra urvalet ännu mer målstyrt och relevant för vår forskning. Därmed använde vi oss även av ett *kriteriestyrt urval*, som innebär att man väljer ut de individer som uppfyller ett eller annat kriterium (Bryman, 2018).

När vi sedan formulerat vårt urval så började vi lägga upp inlägg i olika musikrelaterade facebookgrupper som samlar musiker och låtskrivare runt om i Sverige. Vi la upp inlägg med text samt en illustrerande bild över vilka individer vi söker till vår uppsats (se bilaga). Då kärnan i vår uppsats består av att undersöka vad det egna musikskapandet kan innebära för en individ med erfarenhet av psykisk ohälsa, kändes det som ett självklart val att vända sig till musikrelaterade facebookgrupper. Vi hade å andra sidan kunnat lägga upp inlägg i grupper som riktar sig till människor med psykisk ohälsa i första hand, men i tron på att vi skulle nå ut till fler relevanta intervjupersoner så valde vi att skriva i musikrelaterade grupper på direkten. Sammanlagt la vi upp inlägg i 4 olika grupper och fick därefter snabbt in överväldigande mycket svar från individer som

ville medverka i studien. Vi gick sedan vidare med de informanter som fångade vårt intresse i sitt meddelande till oss eller/och kontaktade oss först. Det som fångade vårt intresse kunde till exempel vara att personen skrev lite mer ingående information om sig själv i meddelandet så att vi kunde få en första bild av personen. Samtidigt valde vi även ut några av de intervjupersoner som kontaktade oss allra först och därmed blev det målstyrda urvalet även till viss del slumpmässigt i sista skedet. Trots att könsidentitet eller genus inte var relevant för studiens syfte så valde vi att försöka intervjua lika många män och kvinnor för att få ett jämlikt och varierat urval. Det slutgiltiga urvalet utgjordes av 8 personer mellan åldrarna 23-48 år, varav 4 identifierade sig som kvinnor, 3 som män och 1 som ickebinär.

Genomförande

Våra intervjupersoner fick välja om de ville ses på plats eller via Teams. Vi hade till en början en egen önskan om att få träffa de flesta informanter på plats men insåg under processens gång att det skulle bli svårt då många av våra intervjupersoner befann sig på andra håll i landet. Det landade i att 6 av våra intervjuer genomfördes via Teams och två intervjuer genomfördes på en plats som intervjupersonen själv fick bestämma, varav en på en bar/restaurang och en i en musikstudio.

Under intervjun bad vi intervjupersonerna muntligt godkänna den samtyckesblankett som vi tidigare skickat, för att säkerställa deras samtycke till medverkan i studien (se bilaga). Vi frågade även intervjupersonerna om det var okej för dem att vi spelade in intervjun, antingen via Teams eller mobiltelefon, vilket samtliga svarade ja på. Under intervjuns gång hade vi utgångspunkt i den *intervjuguide* (se bilaga) vi tidigare gjort. Samtidigt lät vi intervjupersonerna till viss del bestämma riktningen på intervjun. Vi märkte redan i de första intervjuerna att intervjupersonerna kom in på ämnen som vi inte hade tänkt fråga kring men som visade sig vara högst relevanta för studiens syfte ändå. Där var den *semistrukturella* intervjun till stor hjälp, då vi kunde ställa följdfrågor och fördjupa oss inom relevanta områden som intervjupersonerna bjöd in till. Varje intervju pågick mellan cirka 1-1,5 timme. Vi delade upp intervjuerna så att en av oss intervjuade medan den andra skrev anteckningar. När vi var färdiga med frågorna kunde den som antecknat flika in och ställa andra relevanta frågor som uppstått under intervjun.

Bearbetning, tolkning och analys

Enligt Bryman (2018) är det viktigt att spela in samtalen under intervjun för att det både underlättar insamlandet av materialet samt förståelsen och behandlingen av materialet. Ofta kan inspelningen leda till att intervjupersonen känner sig orolig eller självmedveten kring tanken att det hen svarar kommer sparas för att bearbetas. Ett mindre antal brukar inte ha ett problem med att spela in intervjuerna (Bryman, 2018). I vårt arbete såg vi till att information kring inspelning samt radering av inspelning efter bearbetning tydliggjordes. Vi informerade om rätten till att tacka nej ifall intervjupersonerna inte

kände sig bekväma, men av åtta deltagare har alla dessa tackat ja. Alltså fick vi möjligheten att spela in intervjusamtalen som vi sedan transkriberade direkt efteråt. Bearbetningen av vårt insamlade material började när de åtta intervjuerna transkriberades ord för ord i original version. Nästa steg handlade om att tolka och analysera och där valde vi att göra en tematiskt innehållsanalys. Bryman (2018) skriver att tematisk analys är ett av de mest förekommande angreppssätten vid kvalitativ analys och kännetecknas av att genom kodning skapa subteman och teman. Det handlar om att söka efter olika mönster i det insamlade materialet. Detta gjordes genom att vi delade upp materialet som hade transkriberats mellan oss så att vi hade hälften var. Sedan började vi läsa igenom materialet flertal gånger och det var då vi kunde se upprepningar och likheter mellan teorierna som vi valde och materialets innehåll som senare var till hjälp för att kunna bilda teman.

I en tematisk analys enligt Bryman (2018) lägger forskaren fokus på vad intervjupersonerna säger och uttrycker. Eftersom vårt syfte med detta arbete handlar om intervjupersonernas upplevelser och berättelser kring ämnet musikskapande i samband med deras psykiska ohälsa, lämpade sig valet av tematisk analys som metod. Genom att utforma teman och subteman skapades en tydlig struktur, vilket bidrog till att lättare kunna analysera materialet. Bryman (2018) skriver att det finns olika faktorer som forskaren kan tänka på för att finna teman: repetitioner, metaforer och analogier, likheter och skillnader, saknade data och teorirelaterat material.

Enligt Bryman (2018) finns det sex olika principer i en tematisk analys när ett material ska analyseras. De första stegen handlar om att läsa hela materialet och transkribera det (Bryman 2018). Detta har vi gjort som vi nämnde ovan. Efter transkriberingen av materialet i uppsatsen lästes innehållet noggrant flera gånger för att bli bekant med det, vilket vi också nämnde tidigare. I steg tre till fyra skriver Bryman (2018) att forskaren ska inleda kodning av materialet. Alltså att utveckla många av koderna till teman och subteman som bör grunda sig i forskningens syfte, teori och tidigare forskning. Till en början så identifierade vi följande tolv teman: *musikens betydelse, hanterbarhet, flow/mindfulness, musikskapandets olika påverkan på självförtroendet och självkänslan, meningsfullhet, att hjälpa andra med musiken, sammanhang, tillhörighet och gemenskap, kommunikation, utanförskap, musik som aktivering och inkludering* samt *begriplighet*. Vid vidare arbete med materialet upptäckte vi att flera av de ovanstående teman och dess material överlappade varandra. Flera citat valde vi därför att koda om. Under denna process lade vi märke till att många teman var direkt sammankopplade med varandra och de teoretiska utgångspunkter vi valt att använda oss av i denna studie. För att göra resultatdelen mer tydlig och sammanhängande valde vi därför att låta våra tolv teman mynna ut i tre huvudteman, vilka i sig innehåller tre till fyra subteman.

- Känsla av sammanhang - KASAM
 - Meningsfullhet
 - Viljan att hjälpa andra med sin musik

- Hanterbarhet
- Begriplighet
- Musikskapande och empowerment
 - Musikskapandets olika inverkan på självförtroende och självkänsla
 - Identitet
 - Aktivering
 - Flow
- Socialt kapital genom musikskapande
 - Gemenskap och tillhörighet
 - Tidigare utanförskap

Forskningsetiska överväganden

Vi har under arbetet med studien utgått från lagen om etikprövning av forskning med människor (SFS 2003:460). Det innebär att vi informerat samtliga intervjupersoner om studiens syfte, metoden som ska användas, den övergripande planen för studien, intervjupersonens rätt att närsomhelst avbryta studien, studiens huvudman samt att deltagandet är helt frivilligt. Vi valde att avidentifiera intervjupersonernas namn samt annan information som kan härleda till dem. I våra facebook-inlägg publicerade vi ett informationsbrev med beskrivningen av studiens syfte. Sedan skickade vi ut en samtyckesblankett (se bilaga) till de intervjupersoner som visade intresse för att delta i studien. I samtyckesblanketten framgick följande forskningsetiska grundprinciper som Bryman (2018) presenterar i sin bok: *Samtyckeskravet, informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet*. Samtyckeskravet innebar att samtliga intervjupersoner fick samtyckesblanketten skickad till sig innan intervjun med information om att de själva har rätt att bestämma över sin medverkan. Informationskravet införlivades på så sätt att vi i samtyckesblanketten informerade intervjupersonerna om studiens syfte, att deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta intervjun om de önskar (Bryman, 2018). Konfidentialitetskravet innebär att materialet ska behandlas och förvaras konfidentiellt på ett sätt som säkerhetsställer att obehöriga inte kan komma åt det (Bryman, 2018). Vi spelade in intervjuerna via Teams och mobiltelefon och raderade filerna när transkriberingen var klar. Vi transkriberade sedan intervjuerna i en mapp på Google Drive som vi var de enda behöriga till. Efter avslutad uppsats kommer vi radera det transkriberade materialet för att ingen utomstående ska ha möjlighet att komma åt det. Vi har även valt att ge våra intervjupersoner fingerade namn i studien, så att de inte ska vara möjliga att identifiera. Vidare har vi följt nyttjandekravet då det insamlade intervjumaterialet enbart har använts inom ramen för studiens syfte (Bryman, 2018), vilket intervjupersonerna informerades om i vårt samtyckesbrev.

Tillförlitlighet, trovärdighet och generaliserbarhet

Guba & Lincoln (1989) skriver att tillförlitlighet är ett grundläggande kriterium för bedömning av en kvalitativ undersökning. Tillförlitlighet består av fyra delkriterier: trovärdighet, generaliserbarhet, konfirmerbarhet samt pålitlighet. Nedan beskriver vi kriterierna och hur vi har arbetat under uppsatsens gång för att uppnå dem. Vi belyser också de delar i vårt tillvägagångssätt som kanske har haft negativ effekt på uppsatsens tillförlitlighet.

Trovärdighet går ut på att inte bygga ett forskningsarbete på gissningar eller spekulationer utan forskningen bör byggas på undersökningar av den faktiska situationen. För att arbetet ska vara så trovärdigt som möjligt har det lagts mycket tid på att få en förståelse kring ämnet som uppsatsen berör innan intervjuerna genomfördes, det vill säga psykiskt ohälsa samt musikskapande och hur dessa hör ihop. Utifrån det har vi haft möjlighet att fördjupa oss i ämnet och hitta relevanta intervjufrågor som vi ansåg vara lämpliga för att uppnå studiens syfte (Guba & Lincoln, 1989). Det finns dock en aspekt som kan ha påverkat intervjuerna, vilket är att vi har varit två intervjuare för varje respondent. Detta kan ha lett till att intervjupersonerna kan ha känt sig underlägsna under intervjuens gång. Dessutom hade vi alltid två roller som vi växlade mellan, varav en passiv, observerande roll och en mer aktiv roll under intervjun. Observationen kan ha skapat en känsla av iakttagelse som gjort att intervjupersonen kan ha känt sig nervös och obekväm. Trots det tror vi att de positiva åtgärder vi har vidtagit är tillräckliga. Att vi båda närvarade under alla åtta intervjuer har varit positivt eftersom den observerande intervjuaren har haft möjlighet att ge feedback till den aktiva personen efter varje intervju. Detta har gjort att förbättringar och utvecklingar har kunnat diskuteras och tillämpas de följande intervjuerna. En fördel med skiftande roller är att personliga biaser i rollerna jämnas ut. Det kan ha hänt att respondenterna har svarat på ett sätt som de trott att intervjuarna vill. Vi försökte därför ha det i åtanke, exempelvis genom öppna frågor och garanterad anonymitet.

Generaliserbarhet och att *generalisera* innebär att kunna beskriva något om en större befolkning eller andra sammanhang än just den som uppsatsen har fokuserat på (Bryman, 2018). Forskaren måste vara aktsam gällande sitt forskningsresultats överförbarhet till andra sammanhang, skriver Bryman (2018). Vårt resultat utgår från åtta intervjuer som genomfördes inom några få svenska storstäder och därför är det svårt att göra generaliseringar, då de inte representerar en population. Vi är också medvetna att användandet av en kvalitativ forskningsmetod kan innebära att resultatet inte gäller i det stora hela (Bryman, 2018). Ändå försökte vi att öka möjligheten till att uppsatsens resultat ska kunna generaliseras genom att ingående redogöra för lämpliga teorier och på det sättet grundlägga förståelse för studien och de forskningsfrågor som lyfts fram. På så sätt kan läsaren själv bestämma om syftet med studien är uppnått. Bryman (2018) skriver att en kvalitativ studie ska generalisera en studies resultat till teori, inte till en population, vilket är vad vi är ute efter och det som kommer göras i detta arbete.

Konfirmerbarhet innebär att vi i vårt arbete utgår från att läsaren ska ha möjlighet att spåra den information som vi har tagit upp till den originala källan samt att det tydligt och konkret framgår hur

den insamlade informationen har blivit analyserad. För båda de kriterierna har vi redogjort utförligt var informationen har hämtats ifrån samt hur vi har fått tag på den. Det är viktigt att det inte finns några tvivel på att det som presenteras i vårt arbete är baserat på verifierbara fakta och inte på egna värderingar (Bryman, 2018).

Pålitlighet skriver Bryman (2018), motsvarar begreppet reliabilitet inom kvantitativ forskning. Pålitlighet innebär att författaren ser till att det skapas en total och tillgänglig beskrivning för alla faser av forskningsprocessen: val av undersökningspersoner, forskningsfrågor, beslut kring analysen av data och så vidare. I vår studie presenterade vi alla faser av forskningsprocessen samt såg till att innehållet är uppbyggt av en detaljerad och tydlig beskrivning för vår problemformulering, val av undersökningspersoner, tidigare forskning och betydelsefulla teorier. Enligt Bryman (2018) kan kvalitativa analyser kritiseras för att vara subjektiva med tanke på att det är forskaren själv som bestämmer var fokuset ska ligga. Detta försökte vi ha i åtanke under analysprocessen och i studiens resultat genom att diskutera våra tolkningar med varandra samt om analysen är passande, relevant och fångar upp deltagarnas erfarenheter och upplevelser. Vi gick tillbaka till våra transkriberade intervjuer för att säkerställa att vi inte hade missat något samt att vi hade förstått kontexten av det som uttrycktes. Objektivitet i detta arbete var det primära fokuset för att resultatet och analysen inte skulle påverkas av våra tankar eller värderingar.

Resultat

I detta avsnitt kommer vi presentera studiens resultat. Under studiens intervjuer har vi funnit olika teman i intervjupersonernas berättelser. Vi har delat upp dessa i tre huvudteman: *Känsla av sammanhang, musikskapande och empowerment* samt *socialt kapital genom musikskapande*. Alla huvudteman förutom det sistnämnda innehåller därefter 2-3 subteman som presenteras inom samma tema.

Presentation av informanterna

I detta avsnitt presenterar vi samtliga åtta intervjupersoner övergripande. Namnen är fingerade.

Lo är en kvinna i övre 20-årsåldern, som flyttade till en ny stad i landet för att studera musik. Hon sysslar med sitt musikskapande på heltid samt andra projekt med filmmusik och filmjud. Hon känner att hon inte kan jobba med något annat än musik utan att riskera att bli utbränd eller deprimerad, vilket hon har erfarenhet av att ha varit. Hennes musik kretsar mycket kring hennes psykiska mående, jobbiga tankar och sådant hon kämpar med.

Björn är en snart 50-årig man och egenföretagare, som utövar musik på fritiden. I sin ungdom var han frontfigur i ett punkband men lade sedan musiken på is i nästan 20 år, tills han för några år sedan

upptäckte musiken på nytt. Detta var i samband med en period av utbrändhet, livskris och skilsmässa. Han hade ångestproblematik redan som ung, men det var först i samband med hans utbrändhet i vuxen ålder som han sökte och fick hjälp.

Josefin är en kvinna i övre 20-årsåldern, som arbetar med teater och skriver musik på sidan av. Hon håller på med musik för att hon mår bra av det och tycker det är roligt, det är en del av henne. Hon har varit aktiv på Youtube, där hon lagt upp både covers och egen musik. Idag beskriver hon sig som en hobbymusiker som ibland släpper musik på Spotify. Hon har idag kontakt med vården där hon utreds för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samt annan psykiatrisk diagnos.

Sasha är en kvinna i övre 20-årsåldern, som håller på med musikproduktion och artisteri på heltid. Tidigare studerade hon en akademisk utbildning vid universitet, men mådde inte så bra av det då hon kände att hon inte gjorde det hon ville av sin tid. Hon sökte hjälp för sin nedstämdhet och oro i vården och hoppade av programmet. Något år efteråt började hon skriva sin egen musik och insåg att hon ville fokusera på den, då det är hennes passion i livet.

Patrik är en man i 30-årsåldern som alltid haft ett stort intresse för musik, men det var först efter att ha avtjänat ett fängelsestraff som han började hålla på med musikskapandet på heltid. Det var även i samband med fängelsestraffet som han kom att göra en neuropsykiatrisk samt annan psykiatrisk utredning som ledde till två diagnoser. Idag skriver han musik och släpper den på Spotify, han lägger även ut musikvideos och har ett nära samarbete med en producent. Hans dröm och vision är att kämpa på med musiken tills den når ut till andra människor.

Pelle är en man i 20-årsåldern som började spela gitarr redan som sexåring. Idag studerar han musik på distans på heltid samt frilansar, skriver artiklar och arbetar som gitarrlärare. Han har tidigare i livet sökt hjälp för sin psykiska ohälsa men vid den tidpunkten kändes det inte bra och han har sedan dess inte sökt hjälp. Musiken är konstant närvarande i Pelles vardag och liv och han beskriver hur den hjälper honom att försvinna in i en annan värld.

Kim är en ickebinär person i 30-årsåldern som har hållt på med musik sedan hen var liten. Hen påbörjade en akademisk utbildning vid universitet för flera år sedan men hoppade av och blev sjukskriven på grund av sin psykiska ohälsa. Hen sökte sedan in till en musikutbildning på folkhögskola och påbörjade den. Under de senaste åren har Kim insett att hen mår som allra bäst av musiken och fortsätter idag att studera musik på folkhögskola.

Luna är en kvinna i 30-årsåldern som studerar till arbetsterapeut och jobbar inom vården. Hon har tidigare varit sjukskriven för bland annat depression och sökt hjälp i vården. Hon uttrycker dock att

hjälpn hon erbjöds inte passade henne, hon ville hitta roten till sin upplevda verklighet och ta tag i sin situation själv. Under denna period började hon sjunga karaoke på en lokal bar och för ett halvår sedan började hon skriva sin egen musik, i en period då hon vågade börja titta inåt på riktigt och acceptera och känna sådant hon tidigare försökt förtränga.

Tema 1: Känsla av sammanhang

Detta tema grundar sig i Antonovskys teori om KASAM och omfattar således tre subteman som är återkommande i samtliga intervjuer. Nedan kommer vi presentera samtliga teman i följande ordning: *meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet.*

Meningsfullhet

Många av våra intervjupersoner har beskrivit musikskapandet och musik som något som ger dem en känsla av *mening* i livet. Flera intervjupersoner beskriver även musiken som en av de enda meningarna med sitt liv och ser på musikskapandet som det enda de kan göra med sitt liv. Pelle beskriver sin syn på musiken som meningsfull med nedanstående citat:

Jag tror det är meningen med mitt liv, jag tror det är det som jag är menad att göra för att det är det enda jag förstår mig på.. Det är det som jag bör göra. Det har inte varit nåt annat som får mig att känna förutom såklart relationer och sånt men utöver det så tror jag att det är min mening.

För Sasha har musikskapandet inneburit att det funnits ett syfte med livet som hon kan klamra sig fast vid, trots att hon fortfarande känner sig deprimerad ibland. Under perioden som hon sökte hjälp för sin psykiska ohälsa och började med medicin så kände hon att många byggstenar föll på plats. Samtidigt upplevde hon att det inte riktigt räckte för att hon skulle känna sig nöjd med sitt liv, hon hade fortfarande en molande känsla av att någonting inte riktigt stämde eller att hon var den hon ville vara i sitt liv:

Först var det ångest sen blev det mer nedstämdhet och en tomhetskänsla av att det känns meningslöst. Det var väl meningslösheten som musiken har kunnat bota typ. För sen har det varit så.. sen jag började hålla med musik mycket så har jag fortfarande känt mig deprimerad ibland och haft ångest och oro men det har varit.. Mitt liv har aldrig känt meningslös utan det funnits mening, det har funnits ett syfte som jag har kunnat klämma mig fast vid typ på ett annat sätt.

Flera intervjupersoner belyser att en aspekt av det meningsfulla i det egna musikskapandet är att kunna *kommunicera* och *nå ut* till andra genom sin musik.

Det finns en meningsfullhet i att..mina innersta tankar och känslor når ut till andra människor. Det finns en djup meningsfullhet i det. En djup känsla av meningsfullhet i det. Så därför så stannar det inte vid att jag sitter och spelar i sovrummet, utan jag vill kommunicera med människor. (...). Ja..det är ett sätt, det är en viktig del som jag har kommit fram till det här..det meningsfulla i det finns. Att kommunicera, att skapa konst så att säga. Som andra ser och hör (Björn).

Även Lo beskriver musikens betydelse och mening i hennes liv med följande ord:

Musik är... musik är liksom livets krydda. Utan musik så hade livet varit otroligt färglöst, ehmm, och musik är det som, som får mig att orka liksom leva, eller det som får mig att stå ut med livet, med allt vad det innebär liksom.

Ett viktigt subtema som vi placerat inom meningsfullhet, grundar sig i att många av våra intervjupersoner diskuterar *känslan och viljan att hjälpa andra med sin musik*. En sak som alla våra intervjupersoner har gemensamt är viljan att hjälpa andra med sin egen musik. Alla deltagare uttrycker att de vill nå ut till människor med sina låtar då de tar upp sina egna upplevelser och erfarenheter i musiken som släpps. De hoppas på att andra människor ska känna igen sig i deras texter samt uttrycker att de vill släppa låtar för att andra människor inte ska känna sig lika ensamma. Detta leder oftast till en känsla av glädje, gemenskap samt stolthet hos intervjupersonerna. De uttrycker att de vill skapa kontakt med andra människor genom att kommunicera deras olika erfarenheter i förhoppning att andra ska känna igen sig. Deltagaren Pelle beskriver hur ensamt det var när han var liten och att musiken fanns där för honom när inget annat fanns där, vilket det är något som han önskar att andra ska känna när de lyssnar på hans musik.

Jag har alltid känt mig ensam och att ingen förstår hur jag tänker och är så om jag kan släppa en text och uttrycka mig själv ärligt och om man känner igen sig så är det ändå ett tecken att jag inte är de.

Luna diskuterar också vikten av att hjälpa andra med sina processer med hjälp av sin egen musik.

Man tänker att man kan hjälpa andra att inte känna sig lika ensamma så det blir båda det finns en mening men det finns också ett ljus, det här att leda andra genom deras process som kanske inte har hittat sitt sätt att uttrycka sig av olika skäl, jag tror alla kan men jag tror att många blockerar sig själv.

Att andra får lyssna på det egna musikskapandet och att andra relaterar till det de hör är något som väcker varma känslor, vilket Sasha beskriver nedan:

Det ger en känsla av glädje, kärlek, gemenskap och stolthet. Man känner att man har bidragit med nånting. Det kommer ofta tillbaka, det känns att man har lyckats sätta fingret på nåt som nån annan kan relatera till.

Hanterbarhet

Under intervjuernas gång märkte vi att *hanterbarhet* var ett återkommande tema. Många av våra intervjupersoner berättade att de skriver om deppiga ämnen i sin musik som ibland kan handla om deras psykiska mående. Detta för att få ut sig de negativa känslorna. Musiken fungerar som ett utlopp för att få ur sig det jobbiga och mörka. Flertalet av intervjupersonerna berättar att de skriver som bäst när de mår dåligt, då det är då de känner som starkast. Musiken fungerar även som ett sätt att koppla

ifrån sig det obehagliga och istället lägga sitt fokus på något annat som känns bra. Flertalet beskriver att de kan titta inåt, acceptera och känna jobbiga känslor som de ibland försöker förtrycka och förtränga genom skapandet av sin musik. Luna och Kim berättar att de vänder sig till sin egen musik när de är nedstämda och ångestfyllda för att må bättre. Luna uttrycker följande:

...som min mamma ibland brukade använda ibland som man typ vakuum stänger den, ja jag kände mig som en sån.. allt bara byggdes upp i mig men nu när jag skriver och även målar.. jag tror jag kanske är en sån som behöver göra mycket olika beroende på vad jag känner och vad det jag behöver uttrycka men det blir som att en ventil öppnas så jag får liksom släppa ut och då blir det inte lika jobbigt att vara ner.

Lo uttrycker också hur musiken hjälper henne när hon mår som sämst:

När jag mår dåligt så känner jag att jag skriver som bäst. Det är en grej som många konstnärer känner tror jag, att man känner att man skapar som bäst när man mår sämst för att då känner man saker starkast. Det är lite jobb, att inte tänka att man måste må dåligt för att kunna skapa för så är det inte men jag måste nog ändå säga att jag skriver som mest när jag mår dåligt för det då jag behöver få det här ur mig.

Pelle beskriver musikskapandet som självterapi som hjälper med välmåendet samtidigt som att det inte är en svartvit lösning:

Det som jag känner kommer ändå ut i musiken.. Så det är liksom.. På ett sätt så.. Kanske det är lite självterapi.. Men det är svårt att sätta fingret från dag till dag vilken förändring det ger... för att det går så sakta att förändras liksom.. Men allt jag vet är att de där jag håller på med vilket är varje dag.. De dagarna jag håller på musik mår jag bra och när jag inte gör det mår jag inte bra.. Såå... jag vet inte.. Om man ser på det så.. Så om jag fortsätta så här så kommer jag mår bra om jag fortsätter med musiken. Men det är inget svart och vit lösning att göra musik, man måste också bra konversera med andra på nåt sätt, knyta upp alla trådar som ligger och trasslar i huvudet liksom.

Josefin delar med sig av sin erfarenhet av att göra något roligt med sitt musikskapande när hon mår dåligt:

Jag tror att jag genom att bara vara i det kreativa processen så gjorde det att jag kom ut så ofta när jag mådde dåligt så liksom, det kommer därifrån. jag har inte varit med det för alltid men om jag sitter och tänker på det sorgliga liksom hela tiden då kommer jag stanna där men om jag istället gör det till lite roligare då kunde jag lyfta mig själv lite och kunde jag må lite bättre. Så jag kunde göra något kreativt av mitt dåliga mående. Om jag ändå ska må dåligt så kan jag väl ha roligt med det.

Även Sasha delar med sig av sin upplevelse av hur musiken är en plats som hon kan vända sig till för att hantera livet och därmed kunna omvandla vilken känsla som helst till musik.

För att, jag menar, just på det sätt jag just beskrev, när jag gör musik så känner jag mig... alltså, det ger en ökad känsla av meningsfullhet och det motverkar ju liksom nedstämdhet och tomhetskänslor hos mig. Så det gör ju att jag får någonting att klämma mig fast vid, som blir liksom en... alltså, det är liksom en kanal till... det är en fin liten plats jag kan ta mig själv till när jag känner att jag inte har någon annanstans att gå, typ. Det blir som en liten oas, liksom. Dit man alltid kan gå. Och man kan alltid omvandla vilken känsla som helst till musik. Även om man mår skit eller känner att någonting är totalt meningslöst eller jättejobbigt eller man är ledsen eller arg, allting går att omvandla till konst. Och det är därför det är så jävla meningsfullt, eller det är därför det är så användbart att ha den kanalen, liksom. Det spelar ingen roll vad du upplever, du kan alltid bekräfta din egen upplevelse genom konsten.

Begriplighet

Det tredje och sista området i KASAM handlar om *begriplighet* vilket vi också väljer att göra till ett subtema. Majoriteten av respondenterna uttrycker att musikskrivandet kan fungera som en dagbok eller att det kan fungera som en studie av sig själv. Med hjälp av sin egen musik kan deltagarna titta tillbaka på sina gamla låtar och få en ny helhetsbild eller en djupare förståelse för deras situationer som de befunnit sig i. En del beskriver också hur det blir enklare att förstå och begripa sina känslor när de sätter ord på dessa genom musikskapandet. En deltagare beskriver också att skrivandet hjälper hen att inte bara förstå sig själv men även världen runt omkring sig. Lo berättar om hur viktigt det är att skriva för att lättare kunna analysera sig själv.

De kan ta några månader men sen när jag kollar tillbaka på saker jag har gjort så kan jag plötsligt förstå liksom, jaha det var det här låten handlade om, det här jag försöker säga, såhär funkar jag tydligen. Det är som att kolla på sig själv, som en publik, man kan analysera sig själv väldigt mycket och förstå sig själv enormt mycket.

Sasha berättar också hur hennes musik kan vara till hjälp för att förstå och begripa sig själv.

Det blir ett sätt att... det är som att tolka mig själv, jag försöker tolka mig själv och mina inre upplevelse, det är som att man pratar med någon annan och försöker återge vad den menar.

Björn nämner hur otroligt starkt det är att få blicka tillbaka på sina texter och se det kronologiska i det. Att han får en bättre förståelse för sig själv och vem han var när låtarna skrevs. Vidare reflekterar han kring sin syn på psykisk ohälsa och hur musiken kan fungera som en emotionell öppnare.

Det är..som att titta på ett fotografi av dig själv när du var fjorton år och spela fotboll eller någonting, fast..hundra gånger starkare. Så att det förklarar..låtarna förklarar..vem är jag..hur tänker jag..hur fungerar jag. hur tänkte jag där och vem var jag då? Så svaret på frågan..det finns något terapeutiskt i att lyssna på det man har skrivit och se det kronologiska i det, också hur man utvecklats.

Jag ser ju psykisk ohälsa som att själen är sjuk. Och då behöver du någonting som lyfter upp..du behöver hitta en inre gnista. Och..det kan vara religion, det kan vara..fysisk aktivitet, det kan vara träning. Mycket konst tror jag. Därför att konst och musik talar till själslivet, det talar..musik är ett känslomässigt språk, du kan höra ett stycke musik och det väcker väldigt mycket känslor. Så att..det öppnar saker inom dig, som.. du har gömt undan, eller tryck undan eller låst in. Musiken är en emotionell öppnare där, det är så jag ser på det.

Tema 2: Musikskapande och empowerment

Musikskapandets olika inverkan på självförtroende och självkänsla

Under våra intervjuer upptäckte vi några subteman som alltid diskuterades. Ett av dem handlar om *musikskapandets olika inverkan på självförtroende och självkänsla*. I våra intervjuer ställde vi frågor om självförtroende och självkänsla i relation till det egna musikskapandet. Många av våra deltagare uttrycker att deras musikskapande ökar deras självkänsla och tro på sin egen förmåga. Samtidigt är det tydligt att flera menar att självförtroendet och självkänslan kan påverkas negativt av musikskapandet.

Under detta avsnitt kommer vi behandla de *positiva* aspekterna samt de *negativa* aspekterna av det egna musikskapandet i relation till intervjupersonernas känsla av självförtroende och självkänsla.

De positiva aspekterna

Flera intervjupersoner beskriver hur deras självbild påverkas positivt av deras musikskapande. Det kan handla om att känna att man lär sig mer och utvecklas inom musikskapandet. Sasha formulerar sig på följande sätt:

Men jag upplevde hela tiden att ju mer jag lärde mig ju mer jag satt och liksom tittade på massa tutorials på youtube eller typ gick i den här musikproduktion kursen, för varje grej jag gjorde och varje gång jag frågade nån och lärde mig nåt nytt eller liksom ta reda på det själv så kände jag bara att jag blev mer och mer den person jag ville vara, för att jag ansträngde mig att gå i den riktning jag tyckte var viktigt i mitt liv och det var jättepositivt för min självbild också.

Lo har i sitt liv haft svårt för att jobba utan att bli utbränd eller deprimerad. För henne har musiken inneburit en känsla av mening med sitt liv men även något att leva för. Hon beskriver det som “det här är min grej i livet, det..det här jag lever för”. Hon upplever att det som driver henne framåt i livet och ger henne livskraft är hennes skapande. “Så länge jag skapar musik då finns det en mening med att leva”.

Josefin och Björn nämner även känslan av stolthet kring sitt musikskapande och hur det påverkar deras självkänsla positivt.

Det känns ju också såhär, ja, man får som en stolthet, liksom, tror jag. Man känner att “det här har jag gjort”. Man kan liksom känna sig stolt. Och det kanske också har något med självkänslan att göra, att man gjort något bra. Då känner jag mig också bättre. Då känner jag att “ja, jag är inte så dålig” (Josefin).

Självkänslan lyfts av det här, det gör det, för det ger väldigt mycket..och det..det kan ju ge, det kan ju ge mig..att jag blir mer social, för att jag tror mer på mig själv. Det kan hjälpa mig med en tinder-dejt, att jag laddar energi

Intervjuperson: På vilket sätt?

Att jag laddar energi i det här så att säga. I musiken..om man kollar min tinderprofil, då sitter jag med en gitarr på en bild. För mig är det viktigt att visa att jag är..

Intervjuperson: Det där är väldigt spännande..man vill visa..

Man vill visa den delen, man är stolt. Det är viktigt. Och självkänsla är ju superviktigt om man ska dejta eller träffa nån annan. Så är det ju. Och där hittar jag ju det i musiken så att säga (Björn).

Även Pelle beskriver hur bemästrandet av musikskapandet kan ge honom en skön känsla.

..jag har alltid tyckt om att man blir bättre på någonting, liksom. Att man känner såhär, att dag till dag, nu är jag lite... till exempel, snabbare i fingrarna eller jag förstår lite bättre hur saker fungerar. Och ibland när man sitter i stunden och skriver musik så händer det liksom... man förstår, det klickar liksom. ”Ja, men nu har jag blivit bättre”, och ja, det tycker jag är skönt.

Det framkommer även att tanken på det egna musikskapandet kan fungera som en stärkande tröst när vissa av intervjupersonerna mår dåligt. Patrik beskriver hur han kan tänka på sina låtar på Spotify,

musikvideor och projekt när han mår dåligt och "att det är liksom mätbart även i andras ögon". Han känner att han har samlat på sig någonting som inte kommer dö med honom, utan gjort ett arbete med musiken som kommer att bestå:

Jag har dragit det från..idévärlden till verklighet så. Och det känns..skönt att kunna tänka på det att liksom..när jag mår dåligt..

Vidare beskriver Patrik hur hans musik kan fungera som en slags visualisering av det liv han vill leva och ha. Genom musikskapandet kan han forma sig själv på det sätt han vill.

Så nu handlar allting om att..det är såhär..kärlek och...vi ska framåt och det är bara glada grejer och liksom. Så jag liksom skriver saker som jag vill att det ska vara liksom. Att typ nu är vi såhär..vi tar över världen liksom och det..blablabla och kärlek och hit och dit och sånt. Och ja, det spelar ingen roll om det är..jag mår bättre av att liksom bara..tänka på sånt liksom och inte fastna i negativitet. Men jag kan ju också göra det nu med ett..skriva på ett kärleksfullt sätt med ett visst mörker och ett djup i det eftersom att jag också har..varit med om..vissa grejer som har fått mig att förstå båda delarna liksom. Och vikten av att välja..vart..vilken av dom vargarna jag ska mata så att säga.

De negativa aspekterna

Samtliga intervjupersoner återkommer till musikskapandets positiva betydelse för dem, deras liv och självförtroende/självkänsla. Samtidigt beskriver flertal intervjupersoner olika negativa aspekter av det egna musikskapandet, vilket tycks karaktäriseras av att jämföra sig med andra och vara självkritisk mot sig själv och det man skapat.

Eh..det här..vad..vad som är ångest och depression utanför musiken. Om jag hade mått helt bra..om jag då hade känt nån..negativ påverkan alls utav musiken liksom eller kring det. För nu kan ju det bara vara att det triggas om jag ser nån inspelning från nått liveklipp och inte tycker att det låter bra i efterhand. Att då kan det ju kännas sämre liksom eller sådär. Ehh..och det kanske det inte hade gjort så mycket annars (Kim).

Sasha beskriver hur det svåra med musikskapande är att försöka att hela tiden förstå vad man själv vill och värdesätter i musiken, oberoende av vad som idealiseras i samhället. Hon beskriver det som "det är så jävla svårt, alltså. Det är verkligen en process, liksom". I nedanstående citat förklarar hon hur hon kan känna när det inte går bra med musiken och hur hon resonerar för att kunna acceptera det.

Och det kan också vara åt andra hållet, om jag inte känner att det går bra när jag sätter mig och jag känner att jag möter mycket motstånd, så kan jag bli väldigt frustrerad och irriterad eller liksom ledsen eller till och med skämmas eller såhär att det blir åt andra hållet också. Och då måste man ju på något sätt försöka acceptera att det är en process och att man i alla fall har ansträngt sig att försöka lägga tid på det som man tycker är meningsfullt och att det inte alltid kan bli bra, fokusera mindre på resultat och mer på process, liksom. Som alltid när man misslyckas med någonting.

Hos de flesta intervjupersonerna framgår det tydligt att musikskapandet kan ha en dualistisk, det vill säga både positiv och negativ betydelse för självförtroendet och självkänslan. Luna beskriver sin relation till musikskapandet på ett sätt som vi tycker fångar upp detta.

...så att det är lärdom, det är insikt, det är acceptans, det är jättemycket positiva grejer som kommer ur det. Reflektion. Och om man då skulle hamna i en dipp igen, som beror på ungefär samma sak så har

man ganska mycket redskap att ta sig ur den, på egen hand. Men det är också svårt, för att hålla på med musik så måste man ju också någonstans inse att man duger som man är. Och det är svårt att komma dit för man har ju oftast blivit kritiserad hela livet. Saker ska vara på ett visst sätt och man ska alltid jämföra sig med alla andra och man är inte okej som man är, för man ska alltid... det ska alltid vara bättre, eller "nej men, den där är duktig och du är inte duktig", "men vafan menar du med det? Vi är två olika människor, hur kan du jämföra min röst...(Luna).

Identitet

Nästa subtema handlar om *identitet* och hur musikskapandet påverkar intervjupersonernas identitet. Genom musikskapandet, det vill säga sin musik, visar och konstruerar deltagarna sin identitet och livsstil. Majoriteten berättar hur deras musik bidrar till att bygga upp deras identitet. Musiken har funnits i situationer där inget annat funnits att ta till för att beskriva känslor och situationer. Därmed har det blivit ett sätt att uttrycka känslor och tankar för deltagarna. Möjligheten att kunna visa sin musik för andra kan vara viktigt för ens identitet beskriver flera deltagare. Patrik berättar att musik är en stor del av hans identitet på ett sätt som inget annat är.

Det är som en tvångsmässig passion liksom. Som jag inte hade kunnat.. det är en så stor del av mig liksom, det är den största delen av mig egentligen och jag hade liksom inte kunnat skita i den om jag hade velat liksom utan...så det finns ju på något sätt inombords.

Luna beskriver vikten av musik när det gäller hennes identitetsskapande och vägen till gemenskap där hon säger följande:

Jag tror i det långa loppet så det blir ändå en identitet som man har.. aktivitetsidentitet.. nej.. men det blir en roll som man mår bra av i längden..man får.. är man i sån här värld så brukar man få hänga och träffa andra människor som också sysslar och pysslar med sånt och alla gör det på sitt eget sätt så det är jättehäftigt att få vara en del av det.

Josefin beskriver hur kreativitet är förknippat med hennes identitet och hur detta motiverade henne till att börja lägga upp musik på en egen Youtubekanal.

Jag tänkte ah jag kan också starta en youtube kanal, det kändes ganska naturligt på nåt sätt att bara... det är så jag syns i min familj och så jag syns för vänner också. jag är den som är kreativ, jag är den som är sådär..

Även Pelle beskriver musiken som något som alltid varit en del av honom. Han blickar tillbaka till skoltiden och beskriver hur även andra såg honom på samma sätt.

Jag kommer ihåg, jag hade en... ja, vi satt, på högstadiet i sjuan, förstaårsklassen... årgången på högstadiet så satt vi och utvärderade vår bordspartner som man fick, så här vi går varvet runt och så säger alla någonting om partnern. Och alla såhär "ja, men den här människan är såhär, den här är såhär", man liksom, bygger upp relationer. Och så kom vi till mig och så kom vi till min bordspartner, och så satt jag där, och så sa han typ såhär "men, han tycker om musik", för att jag hade liksom såhär... det var ganska mycket utav det jag gjorde, lyssna på musik och... ja.

Intervjuerson: en stor del av din identitet?

Peter: ja, absolut. Definitivt. Och det jag går igång på, typ, verkligen det jag går igång på. Och nu är det ju verkligen, nu finns det ingenting annat, liksom, alternativ. Nu är det så det är.

Aktivering

Detta subtema kretsar kring aktivering och dess betydelse för deltagarna. Samtliga deltagare beskriver hur musikskapandet öppnar upp nya dörrar, där de får träffa och samarbeta med nya människor och hamna i nya sammanhang. Ett förekommande tema som många tar upp är hur stor plats musiken tar i deras liv samt hur musikskapandet leder till att andra delar i livet förbättrats med tiden, framförallt den sociala biten. Att de inte längre känner sig som passiva individer i samhället, utan känner sig som aktiva medlemmar med hjälp av deras musik. Björn säger följande:

Absolut produktiv. Så att, när jag har en kreativ period och är inspirerad, så gör jag jättebra aktieaffärer. Då är jag helskärt och närvarande. Jag blir en bättre pappa och bättre förälder och allting.

Vidare beskriver Patrik hur hans musikskapande har fungerat som en väg ut ur den tidigare kriminaliteten.

Pengar underlättar men jag skiter i pengar egentligen liksom eller så. Men jag måste ju tjäna dem också så att..ja. Och det..musik är det enda jag kan göra det på liksom. Kriminalitet har bara varit en sån grej för att för att det också har varit en sån grej som är enkel att göra. Där man kan jobba väldigt..man behöver inte jobba så mycket för att få in mycket pengar...och så kan jag sitta och göra något annat sen. Men..då har något annat bestått istället då av att sitta och dricka whiskey och liksom röka weed hela tiden för att trycka ner dem här känslorna av..att..ja otillräcklighet eller att liksom "fan..det händer ingenting med musiken liksom" och bara trycka bort alla såna här jobbiga känslor.

Även Luna berättar om hur hon aktivt började sjunga karaoke på en lokal bar i samband med sin sjukskrivning och depression. Det blev en plats där hon kunde ha roligt och komma i kontakt med nya människor, i en tid som hon inte tog hand om sig själv och sitt hem, utan mest fokuserade på att ta hand om sin dotter och utöver det var mycket trött och sov mycket.

Jag var i ett trevligt förhållande ganska länge och när jag kom ut därifrån så hade jag liksom ingen aning om vafan jag sysslar med eller vem jag var eller.. Mycket sånt. Så jag var väl deprimerad.. Inte jag märkte av men jag märkte att det påverkade mig.. Det var så jag märkte att det var något. Och så började jag faktiskt sjunga karaoke på Mullen, finns det två stycken barer så träffade jag människor som också syssla med karaoke.. De var så häftiga, man fick liksom bara vara.. Spelar ingen roll om det lät bra eller dåligt. Det viktigaste var att man hade kul..

Ja jag tror.. jag tror att jag började med Karaoke tidigare men det var inte så aktivt. det var någon. Vi gick ut en dag och vi råkade hamna på den här karaokebaren, det var inte min ide, det var någon annans men jag tyckte det var kul.. Sen jobbade jag, jag hann inte riktigt och jag hade min dotter på heltid också så att.. men sen blev jag sjukskriven, då blev det mer.. Då var jag där på vardagar...

Även Sasha och Kim är exempel på två intervjupersoner som i samband med psykisk ohälsa och/eller sjukskrivning valde att söka sig aktivt till musikskapande i form av olika musikutbildningar. Kim berättar till exempel om sin lärare på musikutbildningen och sammanhanget där.

Jag kunde va helt öppen med hur jag mårde och sådär. Och..hon sa det att även om jag mår skit kan jag försöka komma dit bara så att CSN inte blir sura ungefär. Så det har ju varit jättebra att ha haft ett sånt sammanhang..men ändå krävlöst liksom.

Flow

Alla deltagare som vi har intervjuat har tagit upp den kreativa processen, det vill säga flow. Många beskriver hur otroligt givande och positivt det är att vara i ett kreativt flow och skapa konst. Två deltagare uttrycker att de inte kan hamna i det kreativa flowet om de inte mår bra medan resten av deltagarna komponerar och skriver som mest när de mår dåligt. En del av deltagarna jämför känslan av att vara i ett kreativt flow med mindfulness då det är meditativt och lugnande och leder till ökad närvaro. En viktig aspekt som många tar upp är betydelsen av att låta sig själv hamna i det kreativa flowet genom att vara lekfull och inte blockera de tankarna som kommer. Det vill säga att bara låta musiken komma och dessutom göra det möjligt för hjärnan att lugna ner sig. Björn berättar om flow och hur det hänger ihop med mindfulness samt på vilket sätt det kan påverka individen.

Det ger mig kraft så att säga. Det ger mig självkänsla och närvaro och den här mindfulness delen så att säga. Stresstålighet, man klarar stress bättre och sådär. När man spelar musik och lyssnar på musik eller spelar och komponerar, då är det..det är som att vara supermeditativ. Du landar..jättemycket i dig. Så det finns ett väldigt starkt drag av mindfulness i att..i den aktiva..när du är aktiv i musik.

Sasha pratar också om mindfulness samt hur det kreativa flowet kan påverka hennes självförtroende:

...då i med det som sagt det leder till ökad närvaro och mindfulness av att vara i det flowet och för mig känns det meningsfullt för de får mig att känna att jag.. Jag får bra självförtroende av att känna att jag kan skapa nånting bra också. Att jag hör att det låter bra eller det utvecklas.

Lo berättar också om hur förlösande det är att vara i ett kreativt flow:

När man kommer i sånt här kreativt flow, då är man nästan manisk. Då känner man att man är on top of the world. Men jag tycker att det är väldigt skönt oavsett så är det väldigt skönt att skriva musik för att man känner att man får ut sig saker så att man inte går och ältar saker och tankar och så. Det är väldigt förlösande.

Tema 3: Socialt kapital genom musikskapande

Samtliga intervjupersoner beskriver hur deras musikskapande fört dem till nya sammanhang, bekantskaper och bidrar till en ökad känsla av gemenskap i livet. Flera intervjupersoner har sökt till musikutbildningar och därigenom träffat nya vänner och musiker att samarbeta med. Genom utbildningarna har de hamnat i nya sammanhang och fått tillgång till nya gemenskaper. Vissa av intervjupersonerna har genom att publicera sin musik på nätet fått kontakt med nya människor, som senare blivit till vänner eller samarbetspartners. Inom ramen för detta tema ska vi presentera på vilket sätt intervjupersonerna uttrycker att deras musikskapande bidragit till ett ökat socialt kapital.

Gemenskap och tillhörighet

En viktig aspekt som många av våra deltagare har pratat om är *gemenskap och tillhörighet*, vilket är vårt andra subtema. Enligt alla åtta deltagare har musiken skapat gemenskap samt hjälpt dem att hitta ett sammanhang, vilket har fått dem att må bättre. De dras i hög grad till att umgås med människor

som är likasinnade. Genom att välja umgängeskretsar som består av likasinnade människor skapas trygghet och samvaro för dem. En del deltagare berättar att deras psykiska ohälsa varit stigmatiserad och gjort att de känt sig ensamma, isolerade och hamnat i utanförskap. Med hjälp av musiken och den gemenskapen den förde med sig så blev de accepterade som de är. Flera beskriver hur psykisk ohälsa inte ses som ett problem i musikvärlden utan snarare anses vara en styrka och inte en svaghet. I musikkretsar kunde de uttrycka hur mådde och vara sig själva och på det sättet började deras självbild att ändras. Känslan av tillhörighet till musikvärlden och att de känner sig accepterade precis som de är oavsett deras psykiska ohälsa är något som många uttrycker tacksamhet för.

Björn uttrycker hur musiken öppnade upp nya dörrar när han var en ungdom och hur det har hjälpt med läkningsprocessen.

Så att, alla mina svagheter och dåligheter blev nått bra. Och det tycker jag är det fantastiska med musiken, och framförallt indie-musik och punken och hela den sidan. Att..den accepterar psykisk ohälsa, den till och med hyllar den, i mångt och mycke. Så att, det är en livsstil så att säga. Så den, den läkte ju mig i mångt och mycket.

Sasha beskriver att musik är inkluderande och att belyser hur stor vikten av gemenskap ärr.

Att det finns en gemenskap i att förstå sig på saker estetiskt och konstnärligt, att man.. ..Det handlar i botten att man vill dela en känsla tillsammans och att det betyder mycket att få göra det, väldigt grundläggande basala mänskliga anledningar liksom.. Att vi är flockdjur och vi vill gärna liksom hålla samman som grupp så jag menar att man förmedla känslan inom musiken som nån annan också upplever när den hör vad man gjort för nånting, det blir en gemenskap, att man liksom delar en känsla i samma ögonblick kanske också ibland.

Luna delar med sig av liknande tankar när hon berättar följande:

Och det är just också det här med konst- och musikvärlden, att ju skummare du är, desto bättre och det är för att man har accepterat sin weirdness. Och då är man ju sig själv och det man förmedlar är ju sitt eget. Det är väl det som är poängen, med det hela att ”det här är mitt sätt att känna”. Och de som känner på samma sätt kommer att gilla det.

Även Pelle beskriver hur musiken öppnat upp för en bredare umgängeskrets.

...det är mycket sådana, liksom, samarbeten och man träffas och spelar och skriver låtar och sådant, och man får ju en sorts, en umgängeskrets som håller på mycket med musik och sedan en umgängeskrets som, man är vänner typ. Men ofta så går det ju hand i hand att man skriver musik ihop med... man liksom måste tycka om den personen. Man är ju vän med dem, också. Men definitivt, man skapar kontakter via... eller jag har gjort det i alla fall. Och det är så jag tror att man måste göra till slut, om man vill vara... eller om man vill att det ska gå. Man måste kunna be om hjälp, liksom.

Tidigare utanförskap

Något som flera intervjupersoner har gemensamt är att de beskriver ett *tidigare utanförskap* i livet. Flera av våra deltagarna har någon gång i sina liv känt sig ensamma och befunnit sig i utanförskap på grund av bland annat sin psykiska ohälsa och vad det medfört. Två deltagare känner att de har varit annorlunda, inte passat in i i samhället och att de inte haft något tryggt hem. Ingen förstod dem utan de

kände sig isolerade och hade en passiv roll i samhället. Josefin delar med sig av sina erfarenheter och om hur det var att växa upp med psykisk ohälsa och utanförskap.

Ja, jag var alltid väldigt... ganska tyst av mig. Lite blyg och sådär. Alltid känt mig ganska annorlunda från folk. Jag håller på att få en ADHD- och autismutredning just nu, så det är säkert därför. Att jag, ja.. känner mig lite annorlunda från folk och visste inte riktigt hur man skulle bete sig. Eller hur man skulle liksom, prata med andra människor. Så... utan att få mycket ångest... och sådär... Så då kände jag väl att, ja, att skriva om det utanförskapet... Ja, det var ett sätt för mig att... liksom, bearbeta mina tankar.

Björn har liknande tankar och säger följande:

Jag var en udda fågel liksom och spelade väl fotboll och idrott och försökte väl vara med men jag kände mig inte hemma någonstans. Men, när jag hittade punken, så var det som att komma hem. Att känna sig utanför. Den skrev jag när jag var tjugo. Men den är en idag..berör väldigt många människor. Och den..textmässigt handlar den om den här känslan av utanförskap, av inre sorg och smärta, av att ingen hör, ingen ser. För du känner dig utanför av olika skäl, du vill in i gemenskapen..men hur kommer du dit så att säga. Och där har ju musiken hjälpt mig.

Även Pelle delar med sig kring sin ensamhet när han var yngre och uttrycker följande:

Jag kände mig ganska borta och liksom kände att det var svårt få mig mig förstådd.. Att det var ingen som var likt mig.. Att jag inte hade nån att prata med och det kändes ganska tungt.

Även Sasha sätter ord på hur hon i tidigare relationer kunde känna ett visst utanförskap.

Jag gjorde saker på min fritid med mina vänner som kanske.. Som jag märkte, de fick ut mycket mera av vad jag själv fick, att jag insåg att jag, de satt och sa det här är livet och det är så underbart när vi umgicks och gjorde nånting, och att jag sa att ah jag saknar kreativitet och lek.. Det kändes tråkigt på många sätt ibland det som mina vänner ville göra, att jag kände att jag saknade en del som jag hade behövt för att känna att min tillvaro är fullständig typ.. Så jag tror väl att.. Att jag hade relationer som var fina men som inte helt motsvarade mina behov och hade en vardag och sysselsättning som inte heller gjorde det helt enkelt.

Analys

I detta kapitel ska vi analysera resultaten som presenterades ovan utifrån våra två teorier KASAM och empowerment. Vi har valt att dela upp analysen i olika teman, som samtliga går att koppla till teorierna. Vi kommer även att använda oss utav begreppen *socialt kapital*, *flow*, *aktivering* och *utanförskap* samt knyta an till tidigare forskning.

Tema 1: KASAM

Utifrån teorin om KASAM har vi identifierat tre huvudområden som våra intervjupersoner kommer in på. Dessa är *meningsfullhet*, *hanterbarhet* och *begriplighet*.

Meningsfullhet

Samtliga informanter beskriver musikskapandet som något som ger en känsla av mening och syfte i livet. Vissa informanter beskriver musikskapandet som sin enda mening med livet. Därmed blir det tydligt hur musikskapandet blir till en meningsfullhet för individen. Musikskapandet beskrivs av många deltagare som en drivkraft till att fortsätta leva. Att oavsett om de misslyckas eller om det känns som att livet är för mycket så väljer våra intervjupersoner att ändå konfrontera olika utmaningar eller påfrestningar, precis som Antonovsky (2005) menar är karaktäristiskt för den som har ett högt värde för meningsfullhet i livet. Våra intervjupersoner känner att det de skapar kan leda till något som i sin tur får värde och mening. Detta är något som Griffiths (2005) nämner genom att beskriva hur kreativa metoder kan bidra till en känsla av mening och en bättre livskvalitet. Meningsfullhet som motivationskomponent innebär att människor engageras i områden i livet som har betydelse för dem, menar Antonovsky (2005). Meningsfullhet kan i detta sammanhang spegla intervjupersonernas känslomässiga engagemang i sitt musikskapande. Flera informanter beskriver att en aspekt av meningsfullheten i musikskapandet är att få dela sin konst med andra. Flera hoppas även på att kunna bidra med någon slags hjälp till andra genom sin musik. Några av våra intervjupersoner uttrycker att de finner meningsfullhet i att kommunicera sig själva genom musiken men även nå ut till andra människor med förhoppningen om att de ska känna sig lite mindre ensamma.

Hanterbarhet

Samtliga intervjupersoner beskriver musikskapandet som ett sätt att kunna hantera sina känslor och tankar på. Flera vänder sig till musiken när de mår som sämst, är nedstämda och ångestfyllda. Det blir ett sätt att få ur sig sina känslor och flera beskriver det som att en ventil öppnas för att kunna släppa ut de jobbiga känslorna. Antonovsky (2005) skriver att en hög känsla av hanterbarhet innebär att trots att det händer negativa saker i livet och man känner sig utsatt, så har man redskap att ordna och hantera tillvaron. Till musiken kan våra intervjupersoner vända sig när det inte finns en annan plats att gå till. Många intervjupersoner beskriver det som en trygghet i tillvaron och en röd tråd genom livet. Vissa beskriver att det ibland är svårt att vända sig till musiken när de mår som sämst, då de blir passiva och inte orkar med någonting. Däremot kan de efter en sådan period komma tillbaka till musikskapandet för att kunna reflektera och hantera känslor och tankar från den jobbiga perioden vilket är det som Antonovsky (2005) menar kännetecknar ett starkt KASAM. Att en person med starkt KASAM inte är rädd för starka känslor och därför kan ge utlopp för dessa vid behov.

Begriplighet

Våra deltagare berättar att musikskapandet kan fungera som att skriva dagbok och att lyssna igenom gamla låtar kan ge förståelse för livets händelseförlopp. Det blir ett sätt att förstå sig själv och världen runt omkring bättre. Den lidande människan har ofta ett behov av att på något sätt berätta sin historia och att uttrycka sig, skriver Brygger och Karlsson (2020). De menar att dialogen mellan uttryck och

erkännande kan vara en viktig del av den läkande processen. Vissa deltagare beskriver att det blir enklare för dem att förstå sina känslor genom att skriva texter som beskriver deras mående. Genom skrivandet blir det lättare att begripa det de känner i dagsläget, vilket skapar en känsla av förutsägbarhet, vilket är det som Antonovsky (2005) beskriver gällande begriplighet. Alltså att ju mer våra intervjupersoner får veta om sig själva via skrivandet desto större och djupare blir deras förståelse om sig själva.

Tema 2: Musikskapande och empowerment

Musikskapandets olika inverkan på självförtroende och självkänsla

När det gäller musikskapandet upptäckte vi utifrån våra intervjuer att det finns både fördelar och nackdelar som påverkar intervjupersonernas självförtroende och självkänsla. Vi kommer börja med musikskapandets fördelar, då mer än hälften av våra deltagare uttryckt att deras självbild påverkas positivt av deras musikskapande. Genom att känna att de lär sig mer, utvecklar färdigheter och till och med behärskar nånting, förbättras deras självförtroende och självkänsla vilket kan ha påföljder i andra aspekter i deras liv. Att tänka att jag kan, jag vet, jag har förmågan att skapa något fantastiskt bidrar till en känsla av egenmakt och förmågan att kunna påverka sin tillvaro, beskriver en del av intervjupersonerna. Detta är något som Ruud (2002) nämner kring musiklivet. Genom musiklivet kan individens upplevelse av tillit och bemästrande öka samt bidra till att individen kan se sig själv som en kompetent person som har förmåga att handla och ha kontroll över sitt liv. Några uttrycker att en känsla av stolthet dyker upp efter att de har skapat något. En deltagare berättar även att den genom musikskapande får möjlighet att livnära sig och på det sättet undvika att bli utbränd eller deprimerad, då personen får jobba på sina egna villkor med något som den brinner för. Detta överensstämmer med det som Payne (2015) tog upp tidigare, nämligen att människor vill sitt eget bästa och kan sträva efter att förändra sin situation i en positiv riktning genom att medvetandegöra sina egna resurser och begränsningar. En annan positiv aspekt som uppmärksammas av våra deltagare är att de känner att deras musikskapande fungerar som en stärkande tröst när de mår dåligt. Känslan och vetskapen om att något de skapat kommer att bestå och leva vidare för all framtid upplevs stärkande för flera av våra intervjupersoner. Detta överensstämmer även med Paynes (2015) beskrivning av empowerment som innefattar individens kontroll över de faktorer som ger människan upplevelse av att hon kan styra över sitt eget liv.

Nu kommer vi behandla de negativa aspekterna av musikskapandet som våra deltagare har lyft fram i intervjuerna. En förekommande diskussion är hur musikskapande kan leda till att jämföra sig själv med andra, känna sig maktlös och även att vara självkritisk mot sig själv och det man skapat. Svårigheten i att försöka veta och förstå sin egen musiksmak och musikaliska värderingar, oavsett samhällets normer och förväntningar kring musik har också varit ett centralt ämne i intervjuerna. Detta kan leda till en negativ spiral där man försöker jämföra sig själv med andra för att mäta sitt egna

värde. Men utifrån en del intervjuer kan vi säga att de negativa aspekterna av musikskapandet för självförtroendet och självkänslan eventuellt kan leda till en positiv utveckling där man lär sig att acceptera sig själv som man är. Det vill säga att acceptera sina styrkor och svagheter utan kritik, för att kunna leva i fred med sig själv och med det som omger personen. Detta kan kopplas till Payne (2015) där han beskriver att när människor befinner sig i en maktlös situation, kan de skaffa styrkan för att komma ur maktlösheten och få mer inflytande över sina liv, vilket är det som vissa deltagare åsyftar.

Identitet

Flera deltagare delar med sig av hur musikskapandet har hjälpt dem att konstruera sin identitet och livsstil. Att de med hjälp av sin musik kan bygga upp sin identitet. Musik är ett verktyg som finns i livets olika situationer och underlättar beskrivandet av känslor och situationer, vilket är det som Ruud (2002) tar upp då han säger att identitetskänslan kan stärkas av musik. Han menar att individen genom musik kan uttrycka viktiga känslor och tankar för dess karaktär samt att musiken kan skildra betydelsefulla livsmoment, därför att de är så personligt kopplade till musikupplevelser. En annan sak som nämndes i intervjuerna var viljan att visa sin musik för andra och hur det påverkade deras identitet och självbild inför andra och inför sig själva.

Aktivering

Aktivering är ett ämne som många deltagare berättar om, till exempel hur musik öppnar upp nya dörrar, nya möjligheter, nya sociala nätverk, nya samarbeten och ett nytt sätt att se på livet. Många informerar om att deras musik tar stor plats i deras liv och med den dedikation påverkas även andra delar av deras liv, framförallt den sociala biten samt hur de ser på sig själva. På det sättet känner de att de inte längre är passiva individer i samhället, utan känner sig som aktiva medlemmar med hjälp av deras musik. Den hjälper dem att börja samarbeta och kommunicera med andra människor. Detta är det som aktiveringen går ut på, det vill säga att engagera människor som hindrats från att göra framsteg i sina liv till att lägga grunden till en positiv personlig utveckling som Payne (2015) beskriver.

Flow

För att hamna i flow måste man ha en konkret uppgift, det vill säga något man ska utföra. Utmaningen och ens förmåga ska vara i balans och uppgiften ska ha klara regler, klara mål och ge tydliga signaler om resultatet (Csikszentmihalyi, 2021). Ett tillstånd av flow har en tendens att smitta av sig på den tiden efter flow i energi, glädje och tillfredsställelse. Csikszentmihalyi (2021) menar att alla flowaktiviteter är vanebildande, har man en gång fått en "kick" av flow så söker man det igen. Detta vill vi koppla an till våra resultat, då det tydligt framkommit att samtliga intervjupersoner på ett eller annat sätt ibland erfar en känsla av det som kännetecknar flow. En av våra intervjupersoner beskriver

hur känslan även kan hålla i sig långt efteråt och smitta av sig på andra aspekter i hans liv, till exempel att han upplever att han blir en mer närvarande pappa. Detta stämmer överens med det som Csikszentmihalyi (2021) skriver om att tillståndet av flow kan smitta av sig även på tiden efter. Vi vill här dra paralleller mellan begreppet *flow* och *empowerment*, då vi tycks se hur dessa kan hänga ihop. Eftersom att tillståndet av flow innebär att man ska ha en konkret uppgift och kunna se tydliga signaler om resultatet, kan vi koppla det till när våra intervjupersoner tycker att de skapat något som är bra och vars resultat de är nöjda med. Detta kan bringa dem en känsla av tillfredsställelse men även stolthet. I resultatdelen ser vi hur en intervjuperson beskriver detta genom att berätta hur hon känner att ju mer hon lär sig och utvecklas inom musikskapandet, desto mer känner hon att hon blir den hon vill vara, vilket hon tror påverkar hennes självbild positivt. Det tycks vara så att ett tillstånd av *flow* kan vara inkörsporten till att skriva och bli klar med en låt, vilket i sin tur kan generera en bättre självkänsla och känsla av makt över sin egen situation. Här kopplar vi återigen an till *empowerment*, vilket som ett rent individuellt fenomen handlar om den enskildes möjligheter att utöva makt och inflytande i relation till viktiga områden i det egna livet (Westerlund, 2007). I resultatdelen framhävs det tydligt i intervjupersonernas svar att det kan finnas en direkt koppling mellan att skapa musik och att få bättre självförtroende. En intervjuperson berättar hur hen får bra självförtroende av att höra hur hen skapar någonting bra och utvecklas. När hen gör detta kan det bland annat liknas vid ett tillstånd av flow, då intervjupersonen beskriver det som ett tillstånd med ökad närvaro och mindfulness.

Tema 3: Ökat socialt kapital genom musikskapande

Något som framgick tydligt i vår resultatdel var att intervjupersonernas musikskapande öppnade dörrar till nya gemenskaper och sammanhang i livet som de inte hade hittat till om det inte vore för deras intresse för musikskapande. Westerlund (2007) menar att *socialt kapital* kan ses som en form av kollektiv empowerment. Han skriver att social samvaro tenderar att ha positiva effekter, inte minst på hälsa och välbefinnande. Sociala nätverk som kan byggas upp genom ett socialt kapital kan innefatta banden mellan personer med likartad bakgrund och social identitet. Sådana nätverk är en viktig källa för socialt stöd och känsla av anknytning (Solheim, 2007). Alla våra intervjupersoner har på ett eller annat sätt kommit i kontakt med nya människor genom sitt musikskapande. Dessa nya människor har varit människor med liknande bakgrund, det vill säga människor som själva håller på med musik. Det ökade sociala kapitalet som kommer av musikskapandet har visat sig ha mycket positiva effekter för intervjupersonerna. De har kunnat träffa nya vänner och vissa har beskrivit hur de hamnat i sammanhang där de känner sig mer accepterade som de är. Detta innebär en direkt motpol till *social isolering* och *utanförskap*, då flera deltagare beskrivit en känsla av utanförskap som följd av sin psykiska ohälsa och hur musiken kunnat hjälpa dem att hitta ny gemenskap. Vi tolkar det som att musikskapandet ger intervjupersonerna tillgång till ett nytt sammanhang, där de kan känna sig mer accepterade för vilka de är.

Slutsatser

Syftet med den här studien var att öka kunskapen om vad det egna musikskapandet kan ge och betyda för människor med erfarenhet av psykisk ohälsa som sökt/eller får hjälp i vården. Resultatet och analysen har sammantaget kunnat besvara uppsatsens syfte, forskningsfråga samt frågeställningar. I detta avsnitt kommer vi presentera våra slutsatser.

Studien visar på att ett eget musikskapande hos människor med erfarenhet av psykisk ohälsa ger och betyder mycket på många olika plan. En central aspekt är att musikskapandet blir till en aktiv handling, som kan fungera som en motpol till passivitet och isolering. Att skapa musik bidrar till en känsla av meningsfullhet i livet, något som ger livet ett större syfte, även i perioder av psykisk ohälsa. Studien visar även att tillägnandet av musikskapande kan ge individen en ökad förståelse för sig själv, sina tankar och sina känslor. Musikskapandet kan därmed bidra till en större begriplighet.

Vidare konstaterar studien att musikskapande kan ha en terapeutisk funktion och vara ett verktyg att hantera livet och dess upp- och nedgångar. Det egna skapandet och utvecklingen inom detta, kan bidra till en känsla av att bemästra och kunna någonting, vilket i sin tur kan leda till en känsla av stolthet och därmed fungera som en empowerment-process. Samtidigt visar studien att självförtroendet även kan påverkas negativt i förhållande till hur det går med musiken, då musiken är en så stor del av intervjupersonerna.

Slutligen visar studien hur musikskapandet kan öppna dörrar till nya sammanhang, gemenskaper och kontakter och därmed bidra till ett ökat socialt kapital. Intresset för musikskapandet kan leda in på nya spår i livet och kan i vissa fall bryta isolering till följd av sjukskrivning och psykisk ohälsa. Det kan röra sig om att söka in till musikutbildningar eller andra musikrelaterade sammanhang.

Diskussion

I detta avsnitt ska vi föra en vetenskaplig diskussion, där våra resultat ska kopplas till tidigare forskning. Utifrån vårt syfte, forskningsfråga och våra frågeställningar ska vi diskutera studiens resultat. I flera intervjuer framkom att intervjupersonernas psykiska ohälsa har varit långvarig och ofta lett till svårigheter att etablera sig i arbetsliv och vuxenliv vilket överensstämmer med det som Socialstyrelsen (2019) skriver. Flera intervjupersoner har beskrivit musikskapandet som deras enda väg och riktning i livet, för att det är det enda de känner att de bemästrar och kan. På samma sätt beskriver vissa intervjupersoner i studien att de vänt sig till musikskapandet under perioder av psykisk ohälsa och sjukskrivning. Flera valde att gå musikutbildningar, trots att deras psykiska ohälsa innebar stora svårigheter. Därmed kan vi se hur intresset för musikskapande har kunnat föra in människor på nya spår och bidragit till en aktiv handling och rörelse, en hjälp i att etablera sig i vuxenliv och arbetsliv.

Centrala resultat i studien har varit hur musikskapandet lett till nya vänner, sociala sammanhang och ökat socialt kapital för samtliga intervjupersoner. Detta kan jämföras med resultaten i den tidigare

forskning vi tagit del av. Under projektet “kreativt skrivande” vid Psykiatri affektiva på Sahlgrenska sjukhuset angav 78% av deltagarna som medverkade i enkäten att kreativt skrivande bidrog till ett socialt och relationellt sammanhang (Punzi, 2019). Detta projekt samlade människor på en specifik tid och plats, vilket är en skillnad från deltagare i denna uppsats som ägnar sig åt musikskapande oavsett tid och plats, det vill säga att de lägger upp det själva. Trots denna skillnad har vår studie visat att ett eget aktivt musikskapande kan bidra till en tid och plats för möte med andra musikskapare. Samtliga av våra intervjupersoner har aktivt letat sig till sociala sammanhang som kretsar kring musiken, oavsett om det är musikutbildningar, band, spelningar eller kontakt med människor via sociala medier.

Den svenska studiens resultat som utforskar fördelarna med musikaliskt engagemang för äldre män överensstämmer även med våra egna resultat i denna studie. Lindblad & de Boise (2019) beskriver hur ett centralt tema i studien som förenar många av männen är just utveckling och upprätthållelse av vänskap genom musik. Kvaliteten i kontakten med vänner som männen fått genom musiken beskrivs som djup och intim på ett unikt sätt, vilket på flera sätt överensstämmer med våra egna resultat. Flera av våra deltagare uttrycker att musikvärlden accepterar psykisk ohälsa och att det till och med kan vara något bra att vara “udda” i den världen. Kanske är det just detta som också kan bidra till det som framkommer i Lindblad & de Boises (2019) studie. Det vill säga att det i ett musikaliskt sammanhang som är så pass accepterande för psykisk ohälsa samt olikheter, finns en ökad möjlighet att finna både djupa och intima kontakter.

I den svenska studien som undersöker musik som intervention på äldreboenden framkommer att ett centralt tema är hur musiken inspirerar till en resa genom tid och rum. Konserterna och musiken erbjöd en möjlighet för deltagarna att tänka tillbaka på sina liv och hade på så sätt en återupplivande kvalitet och utgjorde ett slags nyckel till det förflutna. Resultaten i vår egen studie stämmer väl överens med detta, då flera deltagare beskriver vikten av att läsa igenom sina gamla låttexter och lyssna på sina gamla låtar. Genom att göra detta kan de få ett nytt perspektiv på händelser i sina liv och en möjlighet till bearbetning. Musikskapandet ger möjlighet till att förstå sig själv bättre, både den man är idag och den man varit. Musiken fungerar även som ett sätt att kunna nå ut till andra människor, kommunicera och meddela sig själv. Flera av våra deltagare uttrycker vikten av att andra människor ska kunna relatera till deras texter och musik, för att till exempel känna sig mindre ensamma. Detta stämmer väl överens med Ruud (2002) och hans forskning som uppmärksammar att vi genom att ta del i musikupplevelser och musikaliska samspel får något gemensamt. Att den musik vi skapar och utövar kan överföras till andra så att de också kan ta del av upplevelsen.

Alla intervjupersoner är eniga om att det egna musikskapandet hjälper dem att få utlopp för sina känslor och tankar. Det framkommer även tydligt hur musikskapandet kan påverka självförtroendet positivt och bidra till en känsla av att kunna och vara bra på någonting. Ruud (2002) lyfter fram att musik kan ge möjlighet till en utveckling av handlingskompetens, tillit och bemästrande. Han menar även att individen genom deltagandet i musikaktiviteter får möjlighet att förändra sin livsstil och vara

ansvarig över sina handlingar och val. Detta stämmer väl överens med vår egen studie, som visar att musikskapandet ger deltagarna möjlighet till utveckling. Flera av våra deltagare har med hjälp av sitt stora musikintresse kunnat förändra sin livsstil helt och hållet. Känslan av att bemästra någonting, vara bra på någonting och sedan kunna dela det med andra skapar en känsla av ökat självförtroende och tilltro till sig själv, vilket vi ser som en empowerment-process. Detta kan bidra till en känsla av ökad makt och därmed kan musikskapandet motverka känslan av vanmakt.

Å andra sidan visar vår studie även på en tudelad uppfattning av hur musikskapandet kan inverka på deltagarnas självförtroende och självkänsla. Flera deltagare uttrycker nämligen att musikskapandet kan innebära prestationsångest, jämförelse med andra, ångest, besvikelse och en ökad självkritik. En del i musikskapandet blir för flera således att försöka acceptera sig själva och sin musik som den är. Detta kan ses som en ständigt pågående process för flera av deltagarna. I Smetana-Nilssons & Olssons (2019) studie som undersöker relationen mellan kreativt skapande och psykisk mående bland gymnasieelever, framkommer det tydligt att denna tudelade uppfattning kring skapandets inverkan på självförtroende och självkänsla finns även där. Författarna till studien finner ett resultat som ligger nära vårt eget, det vill säga att ett kreativt skapande kan innebära ett slags "både och" med olika effekter och konsekvenser för individen. Det kan både innefatta stora positiva effekter på välbefinnandet, förbättrad självkänsla och bidra till meningsfullhet i livet, samtidigt som det kan påverka negativt i form av prestationsångest och jämförelser med andra.

Framtidens sociala arbete

I Socialstyrelsens bok (2012, s.70) som rör äldreomsorgens nationella värdegrund står följande: "I Socialtjänstlagen talas om att äldre personer ska ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra (5 kap. 4 § andra stycket SoL). För den enskilde individen har det olika betydelser. Meningsfullhet och aktivitet behöver inte vara samma sak. Det som är meningsfullt för en person är inte nödvändigtvis meningsfullt för en annan. Vem avgör vad som är meningsfullt?". Vidare redogör de för att vi behöver lyssna på vad individen vill och stödja denne i de egna valen, för att fullt ut kunna bidra till meningsfullhet och sammanhang. De skriver slutligen att vi behöver komma förbi våra egna uppfattningar om vad som är meningsfullt för en äldre person, så att vi verkligen ser och förstår vad den äldre personen själv uppfattar som meningsfullt. Låt oss nu byta ut "äldre personer" till "människor med psykisk ohälsa" och sätta in det i en kontext för framtidens sociala arbete. I uppsatsen framkommer det tydligt att det egna musikskapandet skänker en känsla av mening i livet för samtliga intervjupersoner. Forskning visar att känsla av mening i livet påverkar den psykiska hälsan positivt och främjar det psykiska, känslomässiga och sociala välbefinnandet (Arslan, Yıldırım, Karataş, Kabasakal & Kılınç (2020)). Vi hoppas därför att det i framtidens sociala arbete med människor med psykisk ohälsa kan ges mer plats kring frågor rörande mening och vad som ger mening i livet. Kanske kan även fler mötesplatser och sammanhang för människor med gemensamma

intressen uppstå. De flesta deltagare i studien har aktivt sökt sig till musikaliska sammanhang i form av musikutbildningar, andra musiksammanhang eller sociala medier som förenar musiker. Kanske är just detta ett uttryck för att följa sin *mening* och lust till att möta andra som delar denna mening? Oavsett så blir det tydligt hur tillgången till musikutbildningar på både högskole- samt folkhögskolenivå och andra musikrelaterade sammanhang är en stor tillgång i vårt samhälle som på flera sätt öppnat upp nya möjligheter för deltagarna i denna studie.

Utifrån studiens resultat samt den tidigare forskningen så önskar vi även att det framtida sociala arbetet kan ge plats åt mer kreativa uttryck i arbetet med målgruppen människor med psykisk ohälsa. I denna uppsats har vi endast intervjuat människor som ägnar sig åt musikskapande i första hand, men vi ser framför oss en framtida vård och ett socialt arbete som kan erbjuda en rik palett av kreativa uttryck såsom musikterapi, drama, måleri eller kreativt skrivande. Detta just för att olika uttryck kan tilltala olika människor och att vad som känns meningsfullt kan skilja från person till person. Detta kopplar vi an till tidigare referens från Socialutskottets (2001) offentliga utfrågning om att stärka den psykiska hälsan samt förebygga suicidala beteenden. I utfrågningen argumenterar de just för att hjälpen som erbjuds människor med psykisk ohälsa bör vara differentierad då alla människor behöver olika terapiformer.

Fortsättningsvis så tror vi att det är av stor vikt att erbjuda människor som arbetar med socialt arbete möjlighet till vidareutbildning inom just kreativa uttryck. Vi tänker oss även att en förutsättning för ett sådant intresse kräver att socionomutbildningar för in mer kreativa element, diskuterar kreativa metoder och på vilket sätt dessa går att använda i det framtida sociala arbetet.

I dagsläget finns det i Sverige endast en utbildning att läsa för att bli musikterapeut, vilken bedrivs på Kungliga musikhögskolan i Stockholm. På deras hemsida (Kungliga musikhögskolan, 2022) skriver de att man efter avslutad utbildning använder musik och musicerande för att främja hälsa och som terapeutiskt redskap. Man ser till hela människans välbefinnande och sprider kunskap om hur musiken främjar hälsa. Bland klienter att möta är allt från barn med funktionsvariationer, vuxna med depression, trauma eller ångest och äldre vuxna med Parkinsons sjukdom eller demens. Vi tolkar detta som att musiken kan användas i arbetet med en stor variation av grupper inom det sociala arbetets praktik. Vidare skriver de att arbetsmarknaden för musikterapi är både nationell och internationell och finns i såväl privat som offentlig sektor. Samtidigt har vi som författare till denna uppsats aldrig stött på någon människa som blivit erbjuden musikterapi i den offentliga sektorn i Sverige, vilket vi tror kan spegla bristen och frånvaron av musikterapi och kreativa uttryck överlag i den offentliga sektorn och i arbetet med människor med psykisk ohälsa i dagens Sverige.

Avslutningsvis är det en stolthet för oss att veta att det kommande socionomyrket som väntar runt hörnet kommer erbjuda en oerhört rik mångfald. Det kan nämligen ske på många olika arenor, i olika tider och rum och uttryckas på en mängd skilda sätt. Framtiden är oviss men vi bär på en stor förhoppning om att kreativa uttryck ska kunna integreras ännu mer i det framtida sociala arbetet. I denna studie har det tydligt utkristalliserats sig att det krävs en ytterligare breddning av mångfalden

när det kommer till det framtida sociala arbetet och vad det kan erbjuda människor med psykisk ohälsa. Vi måste i mötet med den andre kunna ta till vara på den enskilda individens inneboende hopp, drömmar, intressen och känslor av mening i livet, vad dessa än må vara. I arbetet med denna uppsats har det för våra intervjupersoner bland annat visat sig vara just förmågan och lusten till att *besjunga livet* som det är, på sitt eget och alldeles unika sätt.

Referenser

- Adams, R. (2008). *Empowerment, Participation and Social Work*. New York: Red Globe Press.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2 uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınc, M. (2020). Meaningful Living to Promote Complete Mental Health Among University Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 930-942. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Askheim, O.P. (2007). Empowerment - olika infallsvinklar. I Askheim, O.P & Starrin, B (Red.), *Empowerment i teori och praktik*. (s. 18-32). Gleerup.
- Brygger, K., & Karlsson, S. (2020). *Landet innanför: kreativt skrivande inom psykiatrin*. Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- Börjesson, B. (2015). *Förstå social arbete* (3 uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Csikszentmihalyi, M (2021). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Griffiths, S. (2005). The Mental Health Benefits of Arts and Creativity For Young African and Caribbean Men. *Mental Health Review Journal*, 10(2), 27-31.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989) *Fourth Generation Evaluation*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publication.

Hammarén, M. (2005). *Skriva - en metod för reflektion*. Stockholm: Santéus förlag.

Husom Loken, K. (2007). "Svaga röster ska också höras" - brukarmedverkan inom den psykiska hälso- och sjukvården. I Askheim & Starrin (Red.), *Empowerment i teori och praktik*. (s.153-167). Malmö: Gleerups

Konstateljén. (u.å.). *Kreativt skrivande*. Hämtad 2022-06-09 från <https://konstateljen.org/kreativt-skrivande/>

Krishnan, L. (2015). Social exclusion, mental health, disadvantage and injustice. *Psychology and developing societies*, 27(2), 155-173. DOI: 10.1177/0971333615594053

Kungliga musikhögskolan. (2022). *Musikterapeut*. Hämtad 2022-08-11 från <https://www.kmh.se/utbildningar/alla-utbildningar/kandidatprogram/musikterapeut.html>

Lindblad, K., & de Boise, S. (2019). Musical engagement and subjective wellbeing amongst men in the third age. *Nordic Journal of Music Therapy*. 29(1). 20-38. <https://doi.org/10.1080/08098131.2019.1646791>

Mattsson, T. (2015). *Intersektionalitet i socialt arbete: teori, reflektion och praxis* (2:a uppl.). Malmö: Gleerups Utbildning.

- Meeuwisse, A., Swärd, H., Sunesson, S., & Knutagård, M. (2016). *Socialt arbete: En grundbok* (3., [rev. och utök.] utg.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Motion 2013/14:So446. *Kreativt skapande som behandlingsform inom barnpsykiatrien*.
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/kreativt-skapande-som-behandlingsform-inom_H102So446
- Nilsson, L. (2014). *Musikens väsen*. Stockholm: Themis förlag.
- Payne, M. (2015). *Modern teoribildning i socialt arbete*. (3., svenska utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Punzi, E. (2019). *Kreativt skrivande*. Psykologiska Institutionen, Göteborgs Universitet.
<https://gup.ub.gu.se/publication/284162>
- Radecka, C. (2021, 6 oktober). *Hur påverkas vår psykiska hälsa av social isolering?*. Kry.
Hämtad 2022-06-09 från <https://www.kry.se/din-halsa/hur-paverkas-var-psykiska-halsa-av-social-isolering/>
- Rosen, D. H. (1999). *Depression och skapande*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- SFS 2003:460. *Lag om etikprovning*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

- Skandia. (2019). *Samhällsförlusten av sjukskrivningar: 64 miljarder kronor*.
<https://www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/sjuknotan-november-2019.pdf>
- Smetana-Nilsson, J., & Olsson, M. (2019). Kreativt skapande och psykiskt välbefinnande – relationen mellan kreativt skapande och psykiskt mående bland gymnasieelever [Examensarbete, Umeå Universitet]. DiVA. http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1321001/FULLTEXT01.pdf?fbclid=IwAR0fTh964XLsMGyoeK9vCnBS0Dwct3Q43xbwwPJ_a_TT13bq2-0pz3OmRf7k
- Socialdepartementet. (2020, 27 februari). *Regeringen satsar ytterligare på psykisk hälsa* [Pressmeddelande].
<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/02/regeringen-satsar-ytterligare-pa-psykisk-halsa/>
- Socialstyrelsen. (2012). *Äldreomsorgens nationella värdegrund – ett vägledningsmaterial*.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2012-3-3.pdf>
- Socialstyrelsen. (2017). *Vägar till ökad delaktighet - Kunskapsstöd för socialtjänsten om arbete med stöd och service enligt LSS*.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2017-12-21.pdf>
- Socialstyrelsen. (2019). *Allt fler får antidepressiva läkemedel*.
<https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/allt-fler-far-antidepressiva-lakemedel/>

Socialstyrelsen. (u.å.). *Demenssjukdom, måttlig till svår – Strukturerade insatser med musik, sång och dans*. Hämtad 2022-04-29 från

<https://roi.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationella-riktlinjer-for-var-d-och-omsorg-vid-demenssjukdom/1/demenssjukdom-mattlig-till-svar-strukturerade-insatser-med-musik-sang-och-dans/1.42>

Socialstyrelsen. (u.å.). *Schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd, kvarstående psykosymtom – Musikterapi*. Hämtad 2022-05-04 från

<https://roi.socialstyrelsen.se/riktlinjer/nationella-riktlinjer-for-var-d-och-stod-vid-schizofreni-och-schizofreniliknande-tillstand/4/schizofreni-eller-schizofreniliknande-tillstand-kvarstaende-psykosymtom-musikterapi/4.59>

Socialutskottet. (2001). *Socialutskottets offentliga utfrågning om att stärka den psykiska hälsan och förebygga suicidala beteenden, den yttersta konsekvensen av psykisk ohälsa, den 20 mars 2001*. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/rapport-fran-riksdagen/socialutskottets-offentliga-utfragning-om-att_GOA6URD4/html)

[lagar/dokument/rapport-fran-riksdagen/socialutskottets-offentliga-utfragning-om-att_GOA6URD4/html](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/rapport-fran-riksdagen/socialutskottets-offentliga-utfragning-om-att_GOA6URD4/html)

Solheim, L.J. (2007). SAVIS - en modell för socialt innanförskap? I Askheim & Starrin (Red.), *Empowerment i teori och praktik*. (s.104-120). Malmö: Gleerups

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254–263.

<https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>

Sveriges Kommuner och Regioner. (2020). Begrepp inom området psykisk hälsa.

https://skr.se/download/18.4d3d64e3177db55b1663b360/1615533855867/PM_Begrepp-inom-området-psykisk-halsa.pdf

Westerlund, H. (2007). Det finns bruk för alla - empowerment utanför arbetsmarknaden? I Askheim & Starrin (Red.), *Empowerment i teori och praktik*. (s. 90-103). Malmö: Gleerups

Wigzell, O. (2019, 15 maj). Ångest och depression ökar bland våra unga. *Aftonbladet*.
<https://www.aftonbladet.se/debatt/a/pLK1bX/angest-och-depression-okar-bland-vara-unga>
(<https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/debattartiklar/angest-och-depression-okar-bland-vara-unga/>)

Wijk, H., Neziraj, M., Nilsson, Å & Jakobsson Ung, E (2021). Exploring the use of music as an intervention for older people living in nursing homes. *Nursing Older People*, 33(6), 14-20. <https://doi.org/10.7748/nop.2021.e1361>

World Health Organization. (2021, 13 september). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Bilagor



Hej!

Vi heter Olga och Petra och är två musikintresserade socionomstudenter som läser sjätte terminen vid Marie Cederschiölds högskola. Nu under våren ska vi skriva vår c-uppsats. Syftet med studien är att få en djupare förståelse för vad ett eget musikskapande/komponerande kan ha för betydelse för människor med erfarenhet av/eller pågående psykisk ohälsa. Vi vill undersöka detta genom att genomföra en intervjustudie. Därför söker vi dig som har erfarenhet av att söka vård för din psykiska ohälsa samt skriver/komponerar egen musik. Vi är intresserade av att höra dina erfarenheter, upplevelser, tankar och känslor kring ditt musikskapande och din psykiska hälsa/ohälsa.

Deltagandet i studien är helt frivilligt. Du kan avstå från att svara på frågor och när som helst pausa eller avbryta intervjun. Informationen som du delar med dig av kommer endast att användas i vår undersökning. Intervjun beräknas ta ungefär en timme, men tiden kan variera beroende på hur du själv känner. Intervjun kan ske genom att vi ses på en lämplig plats som du själv väljer, eller via ett videosamtal.

Intervjun kommer att spelas in och transkriberas av oss efteråt. I transkriberingen kommer all information som går att härleda till personer och platser att avidentifieras, för att du ska få vara helt anonym. Ditt namn kommer således inte framgå i den färdiga uppsatsen. Ljudinspelningen, dina kontaktuppgifter och den nedskrivna intervjun är under arbetets gång tillgängliga endast för oss och vår handledare Anders Kassman. Allt detta material raderas efter att examensarbetet har blivit godkänt.

Den godkända uppsatsen kommer att publiceras för läsning i databasen DiVA, där alla examensarbeten som skrivs på högskoleutbildningar i Sverige kan publiceras.

Genom att skriva under intygar du att du har tagit del av informationen om vad det innebär att delta i intervjun samt att du ger ditt samtycke till att medverka.

Ort, datum och underskrift

Kontakt: Petra Hamou, 0762 321 066

Inlägg i facebookgrupper, informationsbrev

Hej! Vi (jag och Petra) är två musikintresserade socionomstudenter som studerar vid Marie Cederschiöld högskola (f.d Ersta Sköndal Högskola). Nu i vår ska vi skriva en C-uppsats och därför söker vi intervjupersoner till den. Syftet med vår uppsats är att få en djupare förståelse för vad ett eget musikskapande/komponerande kan ha för betydelse för människor med erfarenhet av/eller pågående psykisk ohälsa.

Därför söker vi nu människor i alla åldrar som skriver egen musik samt någon gång i livet/eller just nu har sökt hjälp i vården för sin psykiska ohälsa. Vi är intresserade av upplevelser av att ha haft/ha erfarenhet av psykisk ohälsa och uttrycka sig genom att skapa egen musik. Frågorna vi kommer ställa i intervjun kommer handla om just dessa ämnen.

Vi söker 8-12 personer att intervjua och varje intervju kommer vara ca. en timme lång. Deltagandet är helt frivilligt och den intervjuade har rätt att avbryta intervjun när som helst under intervjuens gång. Intervjun kommer att spelas in för att sedan tolkas och anonymiseras. Vid avslutad uppsats kommer inspelningarna att raderas.

Om du känner dig intresserad av att vara med så får du jättegärna höra av dig till oss här på FB via pm eller via följande mejl: petrahamo@outlook.com

Om du har några frågor är det också bara att höra av sig. Din medverkan skulle vara till så stor hjälp för oss i vårt arbete!

Allt gott till er alla!

Illustrerande bild som infogades i samtliga facebook-inlägg:



Intervjuguide:

Vi kan först börja med att samla in bakgrundsfakta om intervjupersonen:

Vill du börja med att berätta lite om dig själv? Hur gammal är du? Vad gör du om dagarna?

Inledande frågor om personens historia av musikskapande:

Kan du berätta lite om när du började intressera dig för musikskapande?

Har du något specifikt minne kring när du för första gången skrev musik? Hur kändes det?

Hur kom det sig att du började skriva musik tror du?

Vad för slags musik skapar du idag?

Om den är med text, vad brukar du tycka om att skriva om?

Inledande frågor om personens erfarenhet av sin psykisk ohälsa:

Vill du berätta lite om hur det kommer sig att du valde att söka hjälp för dina psykiska besvär? Hur mårde du då? När sökte du hjälp?

Hur var det för dig att söka hjälp?

Hur upplevde du hjälpen du fick?

Frågor om sambandet mellan skapandet av musik och psykiska besvär (KASAM i åtanke):

Vilken roll hade musikskapandet under perioden du sökte hjälp?

Hur brukar det gå till när du skriver musik?

Vad betyder musikskapandet för dig?

Finns det vissa perioder då du inte skriver musik och hur ser de perioderna isåfall ut för dig?

Finns det vissa perioder, situationer eller känslor som gör att du vill skriva musik extra mycket?

Går det att beskriva hur du vanligtvis brukar må/känna dig under tiden du skapar musik?

Hur brukar du må efter att du har ägnat dig åt ditt musikskapande?

På vilket sätt upplever du att ditt musikskapande påverkar ditt mående och din vardag idag?

Har dina erfarenheter av psykiska besvär på något sätt tagit sig i uttryck genom din musik och dina texter?

Vad anser du har hjälpt dig/hjälper dig att hantera dina psykiska besvär?

Anser du att din musik har spelat roll i hanterandet av dina psykiska besvär?

Vad innebär känsla av mening för dig?

Vad anser du att ditt musikskapande tillför dig i ditt liv?

Finns det någon funktion som musikskapandet haft för dig som inte hjälpen i vården haft?

Empowerment-Självkänsla

Vad innebär självkänsla för dig?

På vilket sätt har din erfarenhet av psykisk ohälsa påverkat din självkänsla?

På vilket sätt har musikskapandet påverkat din självkänsla? Negativt/positivt?

Vad stärker din självkänsla?