

Korsang og musikalsk ledelse for mestring og velvære

Grete Daling

Nord universitet

Arve Almvik

Nord universitet

Abstract: Singing in a choir is shown to have a good impact and effect on both physical, mental, emotional, cognitive and social areas and in relation to meaning and context in life. On the other hand, we have little knowledge of what the participants in the choir experience of learning, skills training and joy, as well as why and how. The purpose of this chapter is to contribute to knowledge about musical leadership in a choir where mastery and well-being for the participants is the goal. The chapter is based on empirical data from the research and development project Sing yourself well¹. Data is collected through focus group interviews of participants in a project-based choir for people with mental health challenges. The main theme of the interviews was the facilitation and implementation of musical practice with emphasis on the musical aspects of singing in the choir Sing yourself well. The data are analyzed on the basis of Malterud's phenomenological analysis and systematic text condensation. Central findings are that breathing, vocal exercises and musical imitation are perceived as important for the participants' feeling of proficiency. The way the communication between conductor and choir participants takes place is crucial for creating trust and security. What contributes to the participants' experience of mastery is discussed with emphasis on methodology, communication and learning processes.

Keywords: choir singing, musical leadership, well-being, coping, methodology, vocal exercises

1 www.singyouwell.com (Norwegian); www.singyouwell.com/home (English)

Introduksjon

Korsang er den musikkaktiviteten som samler flest mennesker i de nordiske landene (Balsnes, 2014). Et fåtall av de korene som finnes er organisert i helse-tjenesten eller har helsefremming som et eksplisitt mål. Forskningsbasert kunnskap om metodiske og relasjonelle aspekter knyttet til ledelse av korsangtilbud for utsatte grupper er mangelvare (Balsnes & Schuff, 2013). Funn fra *Syng deg friskere* (SDF), et norsk korprosjekt der deltakerne hadde psykiske helseproblemer, kan tyde på at dirigenten bør ha både musikkfaglig og relasjonell kompetanse for at deltakerne skal oppleve helsegevinst (Almvik & Daling, 2021; Dyrstad et al., 2017). Å skape mestringsopplevelser i et kor og benytte metoder som skaper trygghet i øvings situasjonen er særlig viktig for sårbare grupper (Balsnes & Schuff, 2013).

Forskning viser at korsang kan styrke deltakernes sosiale ferdigheter, bidra til bedre selvtillit og økt energi, gi økt deltakelse i arbeidslivet og påvirke den psykiske helsen positivt både hos personer som ikke har definerte psykiske lidelser (Bailey & Davidson, 2005; Clift & Hancox, 2010; Dingle et al., 2013; Judd & Pooley, 2014), personer med ulike grader av psykiske helseplager og personer med ulike funksjonshemminger (Almvik et al., 2021; Dingle et al., 2013; Dyrstad et al., 2017). Mening, opplevelse av sammenheng, tilhørighet, identitet, håp og egenkraft er sentrale begreper og livsdimensjoner som belyser hva som styrker den enkeltes psykiske helse og velvære (Almvik et al., 2021; Antonovsky, 1996; Askheim, 2003; Batt-Rawden & Andersen, 2020; Leamy et al., 2011; Ruud, 2010; Balsnes, 2011). Dette er kunnskap som lett kan relateres til korsang. Når det gjelder musikalsk ledelse og korledelse finner vi en del erfaringsbasert litteratur og forskning nasjonalt og internasjonalt (Dahl, 2002; Eiksund, 2019; Jansson et al., 2019; Poggy, 2011), men svært lite om ledelse av mestring- og helseorienterte kor.

Dette kapitlet vil bidra med utdypende kunnskap om ledelse av kortilbud for sårbare grupper, med vekt på øvelser, innøving og respons. At empirien gir grunnlag for anbefalinger om ledelse av denne typen korsangtilbud for tilsvarende eller lignende sårbare grupper, er også et mål. Fokusgruppeintervjuer av 11 personer som deltok i et prosjektkor ga oss et rikt materiale om temaet. Problemstillingen er: *Hvordan erfarer kor-deltakerne dirigentens ledelse i et kortilbud hvor mestring og velvære er målet*

for koraktiviteten? Med mestring forstår vi å kunne håndtere oppgaver og utfordringer i en læringsprosess (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Begrepet velvære har en vid betydning som god livskvalitet, et godt liv, trivsel eller god helse (Balsnes, 2014) med særlig vekt på trivsel og velbefinnende.

Rekruttering og gjennomføring av korsangkurset *Syng deg friskere*

I perioden april til juni 2015 deltok i underkant av 20 personer på et 10 ukers korsangkurs i regi av en høyskole i Norge og i et samarbeid med lokale og nasjonale aktører. Deltakerne hadde en diagnose eller definerte selv at de hadde psykiske helseproblemer. Tilbudet var tidsbegrenset, og øvingene foregikk til faste tidspunkter på en campus ved et universitet. En erfaren dirigent, som også er sangpedagog, hadde ansvaret for både planleggingen og gjennomføringen av korøvelsene. Hver øvelse hadde tredelt innhold: (1) forberedende øvelser med fokus på stemmeøvelser, (2) innøving av repertoar og (3) samsynging av repertoar. Korøvingene fungerte som læringsarena, og deltakerne behøvde ikke å øve mellom øvelsene. Å skape trygge rammer, tilpasse vanskelighetsgraden, variere repertoaret og gi deltakerne positive tilbakemeldinger ble vektlagt. Innøvingen av sangene var gehørbasert med bruk av piano og singback som støtte. Repertoaret besto av unison sang, tostemte og flerstemte arrangement.

Vi rekrutterte korsangdeltakere fra helsetjenestene i to kommuner og et distriktspsykiatrisk senter. Sangferdigheter eller erfaring med å synge i kor var ikke et krav. 25 personer møtte til første øving, 19 av dem fullførte korsangkurset. Prosjektkoret fortsatte å eksistere grunnet stor etterspørsel utenfra om å presentere koret og konseptet, samt stor interesse fra korsangerne om å fortsette. Året derpå (2016) hadde koret øving omtrent hver 14. dag og gjennomførte åtte opptredener.

Forskningsdesign

Data er hentet fra to fokusgruppeintervju med totalt 11 deltakere fra prosjektkoret og er gjennomført høsten 2016. Varighet på intervju 1 var en time og 30 minutter, mens intervju 2 varte i 1 time og 47 minutter. Hovedtema

i intervjuene var tilrettelegging og gjennomføring av musikalsk praksis, med særlig fokus på dirigentens musikalske ledelse. Undertemaer var metodikk (undervisningsmåte) og innhold (sangøvelser og repertoar) i tillegg til relasjonelle tema som kommunikasjon og opplevelse av motivasjon og mestring. Som forskningsmetode er fokusgruppeintervjuer benyttet til å utforske mange forskjellige temaer. Metoden blir beskrevet som uformell og ikke standardisert (Acocella, 2012). Metoden etterstreber å få frem mange og forskjellige synspunkter om et emne som er i fokus for gruppen (Kvale & Brinkmann, 2018). I denne studien var metoden hensiktsmessig for å undersøke deltakernes erfaringer og opplevelser.

Funnene er en samlet og komprimert fremstilling basert på de to gjennomførte fokusgruppeintervjuene. For å analysere datamaterialet ble Malteruds (2011) fire-trinns systematiske tekstkondensering brukt: (1) inndeling av foreløpige temaer, (2) danne koder, (3) dele kodegrupper inn i subkoder og (4) danne kategorier på grunnlag av en sammenfatning av hver av kodegruppene.

Etter å ha lest gjennom alt tekstmaterialet fra intervjuene markerte vi deler av den transkriberte teksten som umiddelbart og rent intuitivt sto frem som betydningsfulle. Deretter skilte vi det vesentlige fra det mindre vesentlige i den hensikt å finne det som kunne være med på å belyse problemstillingen. I steg 2 fant vi meningsbærende enheter i form av tekstbiter fra de transkriberte intervjuene. Disse ble sammenstilt med temaene som kom frem under første del av analysen. I steg 3 ble de meningsbærende enhetene satt sammen i kodegrupper, og hver av kodegruppene fikk alt fra ingen til fem sub-koder, alt etter hva tekstbitene tilhørende de forskjellige kodene handlet om. Til sist, i steg 4, ble kodegruppene sammenfattet til kategorier, rekontekstualisert, i den hensikt å gjenfortelle hovedtrekkene fra analysen. I denne delen av analysen er forforståelsen i bakgrunnen for tolkningen og rekontekstualiseringen, i motsetning til første og innledende del, hvor forforståelsen ble lagt til side. Vi som har forfattet denne artikkelen har initiert og gjennomført korsangprosjektet SDF, det vil si at vi undersøker egen praksis. Som forskere var vi dermed både på innsiden og utsiden av det vi forsket på, noe som kan være både en styrke og svakhet (Kvale & Brinkmann, 2018; Malterud, 2011). Den ene av oss var dirigent for korøvingene og den

andre prosjektleder med ansvar for praktisk tilrettelegging av øvelsene. Gode relasjoner til deltakerne bidro til en åpen dialog og dermed større sjanse for ærlige svar. For å forebygge at vi ble blinde for aspekter vi tok for gitt og dermed ikke klarte å være tilstrekkelig kritiske, gjennomførte vi samtaler etter hvert fokusgruppeintervju om våre roller i intervjuene. En kollega deltok i deler av analyseprosessen og bidro med et kritisk blikk utenfra i form av spørsmål og innspill om hvordan vi kunne forstå innholdet i intervjuene.

Studien er godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK; referanse: 2014/2295 A). Det ble ikke opprettet register med personidentifiserbare opplysninger og/eller opplysninger som kan kobles til navneliste eller lignende. Ved transkribering og analyse fikk informantene fiktive navn, og lydfilene ble slettet for å sikre anonymiteten til informantene. Gjennom prosessen med bruk av informert samtykke ble det poengtert at deltakelse i studien var frivillig og at de kunne trekke seg uten å avgi forklaring.

Analyse av fokusgruppeintervjuene

Tabellen med tema, koder og meningsbærende enheter viser hvordan de ulike nivåene henger sammen.

Tabell 1. Tema, koder og meningsbærende enheter

Tema	Koder	Subkoder	Meningsbærende elementer
Innlæringsmåter	Gehørbasert undervisning Imitasjon (foresynge, repetere) Repetisjon Mestring	Rekkefølge på innlæring (tekst, toner) En ting i gangen	«Men så er det jo ikke så komplisert hvis du gjør det enkelt, med enkle teknikker ... der kommer faglig kompetanse inn og, spør du meg.» «Vi trodde det bare var sånn øvelsesoppvarming eller noe sånt, og plutselig holder vi på å lære oss en litt komplisert sang. Det er noe med å ufarliggjøre det.» «Genialt»

(Forts.)

Tabell 1. (Forts.)

Tema	Koder	Subkoder	Meningsbærende elementer
Øvelser	Pusteøvelser	Kunnskap overførbar til andre situasjoner	«Det å aktivere det, det var noe jeg ikke var klar over var nødvendig for å få til god sang. Det var nytt for meg. Det åpna opp for en ny verden for sangglade meg.» «Den pusten hjelper meg uansett hvilken setting jeg er i livet, liksom.»
	Stemmebruksøvelser	Øvelser før opptreden viktig	
	Pulsøvelser	Kvalitet i øvelser oppleves forskjellig	
	Imitasjonsøvelser	Identitetsdannelse	
	Improvisasjonsøvelser		
	Mestring		
Kommunikasjon	Respons/ tilbakemelding	Kroppspråk Blikkontakt	«Det å høre at du har troen på oss. Mestringsfølelsen blir stor.» «Veiledning, ikke kritikk, er viktig ... for med én gang det blir oppfattet som kritikk så stenger jeg av.»
	Veiledning		
	Trygghet	Troverdighet	
	Mestring		
	Tillit		

Temaer og koder reflekterer informantenes perspektiv så langt som mulig. Utvalget av korsangere som deltok i fokusgruppeintervjuene, heretter kalt informantene, var opptatt av fremgangen og læringsprosessene de opplevde gjennom egen deltakelse i koret. De satte ord på verktøyene dirigenten benyttet og hvordan innlæringen foregikk. De sa også noe om hvilken betydning utvalg av øvelser eller repertoar hadde for dem. Hvert enkelt tema har omfattende innhold og består av undertema som benevnes som koder. Vi velger å presentere hovedfunnene fra tre tema som har fått navnene *øvelser*, *innlæringsmåter* og *respons*. Vi velger å kontekstualisere innholdet i øvelsen som informantene kommenterer, som for eksempel hvilken øvelse eller sang vi arbeidet med. Etter presentasjonen reflekterer vi over, kommenterer og drøfter ulike aspekt ved funnene.

Øvelser

En korøvelse i SDF startet alltid med oppvarming. Ut over å avspenne og deretter aktivere en rekke muskler som benyttes når vi synger, besto denne delen av musikalske øvelser med særlig vekt på sangstemmen. Deltakerne trente på pust- og luftstrøm, jobbet med fokus og konsentrasjon og øvde evnen til imitasjon og improvisasjon. I tillegg jobbet de med

tekst og diksjon og å forstå rollen sin blant de andre. Målet med øvelsene var å geleide korsangerne i god stemmebruk, rytmisk forståelse og ferdighet, oppøve evnen til lytting og samsang og ha det mest mulig gøy. Gjennom utprøving og lek ble sangerne kjent med egen stemme, og gradvis forsto de hvorfor vi gjorde øvelsene og hvordan de fungerte.

Flere av informantene fremhever pusteøvelser som spesielt utbytterike. En av dem sier: «Så kommer jeg på den oppvarminga, om meninga med pusten. Få pusten på plass. Jeg synes det er natt og dag, altså. For å kjenne at du er i gang på en måte.» Ved å bruke støttemuskulatur i kroppen for å styre fart og mengde på luftstrømmen oppnådde deltakerne at pusten fungerte bedre. En annen knytter fokuset på pusten til andre deler av livets mestringsarenaer: «Den pusten hjelper meg uansett hvilken setting jeg er i livet, liksom.» En tredje sier: «Det er derfor jeg bruker pusten, da. For den kjenner jeg at jeg får til å mestre når jeg er alene, eller sammen med musikkgruppa på DPS.»

Selv om dirigenten primært fokuserte på den fysiske oppvarmingen, var det flere informanter som trakk frem at oppvarming også er bra for den mentale forberedelsen før opptreden: «Mer sånn at du må forberede signalene på hvordan du skal, altså tanke og pust og hvordan hele greia skal være når du skal fremføre mer sånn da». En annen sier: «Men det så jeg da jeg var på den konserten, før jeg skulle opp, satt der i bakkant og, helt i stillhet og sto ikke og ropa noe [...] kjente på pusten og [...] kjente at jeg satte i gang noe. En sånn liten oppvarming.» En annen nevner at han gjør denne type oppvarming før hver faste øvelse, for å forberede både hode, tanker og stemme. En informant mener oppvarmingsøvelser er bra for å forebygge nervøsitet og for å flytte fokus i stedet for å sitte og vente og grue seg. Han sier: «Før så var jeg jo styggnervøs før jeg skulle opp på scenen. Men nå etter den oppvarmingen så er jeg nervøs før vi skal ta oppvarminga, men når en kommer opp blir en rolig, overalt.» Andre fremhever øvelsene som gode for den sangtekniske forberedelsen, eller det å arbeide med egen stemme. En informant sa: «Jeg merka stor forskjell fra de gangene jeg bruker stemmen min før oppdrag enn, vet ikke hvordan, men den er jo forberedt mer mykere eller den er mer sånn som den skal være da.» En annen informant supplerer med å si: «Den er jo varmere.» En tredje sier: «Godt av å få hjelp til å komme på rett spor.

Veldig greit å høre mer sånn eksempel av en tone eller.» Uttalelsen viser til at dirigenten demonstrerer tonen, og med det ikke bare gir et auditivt eksempel, men også en visuell demonstrasjon som viser hvordan for eksempel spesifikk munnstilling gjør det lettere å oppnå en ønsket tone. Videre sier informanten at det etter hvert ble enklere å holde stemmen sin stabil. En annen uttalte: «Jeg føler jo at jeg behersker min egen stemme mer enn hva jeg gjorde da jeg begynte. Tryggere på det, liksom. Så jeg har utvikla meg mye siden jeg begynte ja.» Én informant mener at pulstreningene har sammenheng med sangen: «For det er ikke bare stemmen som skal være med når du synger. Det er jo hele kroppen. Så det er jo noe sånn form for oppvarming det og.» Dette viser at korsangeren har forstått at det å synge i kor krever flere ferdigheter.

Dirigenten var oppmerksom på individuelle tilpasninger og la opp til differensierte øvelser der alle kordeltakerne utførte basisøvelser som for eksempel «pulssteg», mens andre gjennomførte flere koordinasjonsøvelser. Når vanskelighetsgraden økte, valgte noen av kormedlemmene å delta på et utvalg av øvelsene og var fornøyde med det. Andre deltakere stilte høyere krav til seg selv og var tilfredse først når de klarte å beherske alle. Ikke alle øvelser ble opplevd som like gode av informantene. Én uttalte: «Det er ikke bestandig like enkelt. I hvert fall ikke når jeg begynner med de oppvarmingene, for jeg merker det at jeg fort kan ramle ut og hvis jeg er ukonsentrert og ikke klarer å holde fokuset hele tida. Det er både hender og føtter som skal være med og. Ja, så skal det klappes, og så skal det en tone ut av munnen og. Det er mye å holde styr på. [...] Bare å prøve å henge seg på, komme på igjen, er ikke bestandig like enkelt.» En annen sier: «De der frem og tilbake opp og ned, det føler jeg ikke hjelper meg.» Å finne øvelser som passer alle kan være en utfordring. For noen er det ubehagelig å bevege seg utenfor komfortsonen sin.

Innlæringsmåter

Måten man lærer på var et sentralt tema i intervjuene og genererte mange koder og subkoder. Dirigenten i prosjektet arbeidet primært med gehørbasert innlæring. Dette innebærer å gjøre øvelser og lære reper-toar «på øret». Den mest brukte formen var at dirigenten sang fraser fra

repertoaret, og at korsangerne gjentok. Etter hvert fikk korsangerne tekststøtte, enten via prosjektor eller på papir. Mange av deltakerne uttrykte at de likte denne formen for innlæring, og én informant sa: «Nesten likere å ha igjen øynene og lære seg sangen utenat.» En annen, som leser noter, mente det er lettere å benytte noter. En tredje informant ble nesten svimmel av noter, og sa det slik: «Hva er liksom alle dem nøklene som går ned, hva symboliserer dem. Det er greit at det er ei fire fjerdedelstakt, men uansett så har du plutselig 16 streker med en klump på liksom. Og nei, det blir rot for min del.»

Imitasjonsøvelser var fast takst både på øving og på opptreden. De besto helst av at korsangerne imiterte dirigentens korte fraser, som oftest ble sunget, men også klappet eller deklamert. Rollene ble gjerne byttet, slik at en korsanger lagde eller improviserte en frase som resten av korsangerne repeterte. En frase kunne være en kort tekst i taleleie, en melodi, lyder og «lek» med stemmen ved å variere toneleie, volum og klangfarge. Etter hvert imiterte korsangerne lengre fraser, og vi organiserte disse til ostinat som ble repetert. Når flere grupper utførte kontrasterende ostinat samtidig, ble disse til et flerstemmig arrangement. Denne arbeidsformen ble også en del av konsertrepertoaret. Når informantene ble spurt om hva de syntes om denne type øvelser, svarte en: «Veldig kult da, når en får reaksjon på dem som er på konsertene våre og sånn.» En annen uttalte: «Det sa mange som har vært i andre kor og, at dem og har slitt med å få til sånne type øvelser. For oss så er det nesten det samme som å synge en sang, faktisk. [...] Vi begynte med den delen da vi begynte i koret, så for oss er det en del av koret og for oss så er det en del av sangen. Derfor så er det ganske tøft å bryte opp det med at, altså noen synger og noen lager rytmene. Det blir jo steiktøft, egentlig.» En tredje person opplever ledelsen av dirigenten slik: «Og det er helt greit at hun er uforutsigbar, for det er forutsigbart, at det er uforutsigbart.» Den siste uttalelsen viser til at vedkommende er vant til det uforutsigbare musikalske materialet som ligger i imitasjonsøvelser. Dirigenten utførte imitasjonsøvelser hver gang, og på den måten ble denne arbeidsformen både kjent og forutsigbar for korsangerne.

«Vi trodde det bare var sånn øvelsesoppvarming eller noe sånt, og plutselig holder vi på å lære oss en komplisert sang. Det er noe med å

ufarliggjøre det.» Sitatet er fra den ene informanten og refererer til hvordan koret jobbet med tekstfraser i en imitasjonssekvens. Dirigenten repeterte frasen mange ganger, og var eksakt i forhold tekst og rytmikk. Deretter tilførte hun melodien til tekstfrasen. Flere av informantene understreker viktigheten av å repetere det som skal læres, og at kroppen til slutt husker å gjøre det den har lært. «Ei og ei linje, så sang vi det til det satt ... det handler om tryggheten vi opplever du gir oss da.» En annen gjentok poenget: «Repetisjon, repetisjon, repetisjon. Vi har gått gjennom det så mange ganger, og da går du automatisk i modusen etter hvert for at du blir så innstilt på det.»

Også det å ha fokus på én ting om gangen virker forløsende på sangerne. «Dirigenten lurte oss rundt det, slik at vi lærte oss en setning, og så en setning til. Og så en setning til. Og til slutt satt jo sangen likevel.» En annen sier at: «Men så er det jo ikke så komplisert hvis du gjør det enkelt, med enkle teknikker ... Der kommer faglig kompetanse inn, spør du meg.»

En tredje mener det er viktig å kunne jobbe etter egne forutsetninger, og viser til koordinasjonsøvelser med stemme og kropp. Han sa det slik: «Og hvis det ikke hadde vært rom for at for eksempel jeg kunne ha kuttet ut hendene da, så hadde ikke det fungert for meg. Nei, for det som ble sagt, det er greit at det ikke er hender, føtter og stemme samtidig. Så nå gjør jeg det jeg får til.» Ikke alle synes det er lett å akseptere at man ikke trenger å klare hele øvelsen for likevel å oppleve mestring. En sier: «Fått beskjed om at hender, føtter og stemme og alt det der skal tas i bruk, og da må jeg ta alt sammen i bruk for hvis ikke er hele øvelsen feila for min del igjen da. [...] og så skal alt sammen være 100 prosent, helst.»

Respons

Respons vurderes av informantene som en del av innlæringsprosessen. Det å få en tilbakemelding på om man gjør en øvelse rett oppleves som viktig, og måten dette gjøres på er essensielt. Flere understreker at det har stor betydning at dirigenten veileder korsangerne fremfor å kritisere dem. Én informant uttrykker seg slik: «Det som er litt viktig spesielt for meg, det er at dirigenten veileder, som hun kaller det, at det ikke blir oppfattet

som kritikk [...] at føles ikke ut som jeg har gjort noe galt, bare en liten rettleddning [...] eller veiledning for å få det bedre. Det synes jeg, for min del, er kjempeviktig.» Dette er det flere som fremhever: «Veiledning, ikke kritikk, er viktig. For med én gang det blir oppfattet som kritikk så stenger jeg av.» En annen påpeker at veiledning er bra, på den måten at man får en konkret tilbakemelding av hvordan man kan gjøre en øvelse bedre: «Det er nesten som å gå på skole der alle får sine hjelpemidler for å lære det samme på et vis da. Vi får sidetallene i stedet for boka.» Å kunne påpeke et potensial for hvordan en øvelse kan utføres bedre eller lettere, og ha fokus på det som fungerer, kan oppfattes på denne måten: «For vi får tilbakemelding hvis vi gjør det bra, så får vi positiv tilbakemelding hvis det ikke er fullt så bra også. Så blir det ikke nevnt det vi gjør dårlig, da. Det blir nevnt at det liksom er bra, men det kunne vært, ja bedre?»

Andre snakker om den nonverbale responsen: «Kjempeviktig det med blikkontakten og at du ... at du føler at du blir sett og hørt.» Graden av utfordring opplevdes forskjellig blant kordeltakerne. Én ville gjerne ha større utfordringer da han etter hvert opplevde et stort overskudd både når det gjaldt det sanglige og å mestre repertoaret, mens en annen følte at det var en del ting han ikke mestret. Sistnevnte uttalte: «Jeg synes det er vanskelig å holde fokus og konsentrasjon oppe såpass lenge at en får til [...] noen ganger kommer jeg på og kjenner at det blir lettere. Andre ganger blir jeg litt sånn småirritert for jeg kjenner at jeg ikke får det til. [...] blir irritert på meg selv, for meg blir det et nederlag. Altså mislykkes da [...] Så det går mer på den at en føler en ikke mestrer det med en gang.» Han kommenterer videre at det er en bøyg å spørre om hjelp, han vil helst ikke fremstå som dum fordi han ikke får det til.

Flere informanter formidlet at de stolte på at dirigenten kunne «styre i land» en fremføring. Dette mente enkelte var avgjørende for å lykkes både som enkeltsangere og kor. Korsangerne formidlet at de hadde tillit til dirigenten. I et tilfelle skulle koret fremføre «Gabriellas sang», som var ønsket fra samarbeidspartner på et bestemt oppdrag.² Dirigenten anså den for krevende, men en av informantene gjorde hennes skepsis til

2 SDF ble bedt om å synge i en kirke i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. Vi skulle bli akkompagnert på piano av Stefan Nilsson, komponisten til «Gabriellas sang» fra filmen *Så som i himmelen*, derfor ble denne komposisjonen valgt.

skamme, da hun mente at dette var en sang som var «lett og ta og fort og lære». En annen problematiserte gjensidig tillit slik: «Jeg tenker på sånn som det med Grågåsa [en annen av sangene fra repertoaret], det er jo en sang som vi har arbeida veldig mye med da. Så det, lurer jo på om du virkelig hadde troa, visste du at det kom til å bli greit til slutt liksom? Det må jo ha litt med kompetansen din og gjøre og, tenker jeg. Så tenker jeg at det må jo være en grunn til at du har såpass stor tro på oss og da. For alle utfordringene vi får.» Informanten viser med dette at han opplevde at dirigenten hadde tro på at sangerne kunne mestre de oppgavene de fikk. De fikk utfordringer med et krevende repertoar. De fortalte at de stolte på dirigentens dømmekraft, og slik fikk korsangerne og dirigenten en felles tro på å kunne mestre de musikalske erfaringene.

Diskusjon

Deltakerne i fokusgruppeintervjuene formidler et mangfold av meninger, erfaringer og opplevelser om hva som er bra eller mindre bra for hver enkelt. Hvordan korøvingene blir ledet beskrives som viktig for deltakernes opplevelse av musikalsk utvikling. Oppvarmingsøvelser med vekt på pust og stemme og innøvingsmetoder som imitasjon og repetisjon blir beskrevet som et nødvendig grunnlag for den musikalske utviklingen, og bidrar i neste omgang til en opplevelse av mestring og velvære. Å fokusere på et element som naturlig pust, viser seg å hjelpe kordeltakerne i andre situasjoner og sammenhenger i livet. Flere av informantene formidler at de er sensitive for kritikk. At dirigenten gir eksakt respons i form av veiledning i stedet for kritikk blir beskrevet som avgjørende for videre motivasjon og egen læringsprosess.

Diskusjonen vil belyse hvorfor og hvordan øvelser, innøvingsmetoder og tillitsskapende respons kan danne et grunnlag for musikalsk utvikling og mestringsopplevelser. Å drive oppvarmingsøvelser er svært vanlig i kor, og vokal ferdighetstrening er sentralt (Caplin, 1997; Dahl, 2002; Høgset, 2004). Vokal ferdighetstrening var også et viktig faglig og metodisk fundament i SDF. I tillegg hadde prosjektkoret fokus på øvelser som fremmet ferdigheter på puls, rytmikk og koordinasjon. Informantene viser til forskjellige øvelser som de mener hjelper dem både musikalsk og mentalt

og som har overføringsverdi til andre kontekster i livet. Pusteøvelser fremheves som særlig viktige. Forutsetningene for en fri pust er at magen får være avspenst, slik at mellomgulvet får plass til sin bevegelse nedover. Dersom et menneske bærer på problemer, bekymringer, aggresjon eller sorg vil dette høyst sannsynlig komme til uttrykk i pusten, som blir mindre fri grunnet ekstra muskelspenninger (Arder, 1996). Når vi synger, forlenges utpusten og vi aktiverer de indre kjernemusklene (bukmuskulene). Dette får vi bedre til bare ved at musklene i utgangspunktet er avspenst, og vi kan lære å bruke disse på en fleksibel måte for å avpasse riktig mengde og fart på luftstrømmen når vi snakker eller synger. Når det kjennes godt synger vi på en sunn måte. Det er derfor grunn til å tro at avspenning- og pusteøvelser var avgjørende for at korsangerne i SDF opplevde at de forbedret egen evne til å synge. Pusteøvelsene oppleves også som meningsfulle for konsentrasjon og som et middel mot nervøsitet av informantene. Naturlig pust gir tilstrekkelig oksygentilgang, noe som er en forutsetning for velvære. Sangere utløser hormonet oksytocin under korøvelser (Theorell, 2010), noe som øker følelsen av å føle seg vel. Øvelser som fungerer godt for korsangerne fremmer dette hormonet og gir opplevelser av velvære.

Informantene løfter frem viktigheten av å mestre øvelsene og at innlæringsmetodene er en måte å oppnå dette på. Å ha en forventning om å greie en oppgave styrker muligheten for å faktisk mestre den (Bandura, 1997; Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det motsatte, å ha en forventning om å ikke greie en utfordring, kan være utgangspunktet dersom man har mange erfaringer med å mislykkes, slik en informant påpekte: «Det er ganske utfordrende å klare å stole på seg selv når du har levd nesten hele livet med å være usikker, dårlig selvtillit og sånn. Og plutselig stole på at du klarer.» Det er et mål i seg selv at deltakerne, som ofte er mennesker i en sårbar fase i livet, styrker selvoppfatningen gjennom koraktiviteten. Å tro at du «får det til» øker muligheten for å gjennomføre en utfordrende oppgave. Å tilrettelegge øvelser og aktiviteter som utfordrer den enkeltes komfortsone og samtidig er overkommelige å gjennomføre, kan være nøkkelen til å fremme mestring (Dyrstad et al., 2017).

En særegenhet med SDF var at koret fra starten ikke hadde etablerte normer for verken innhold eller arbeidsmåter. Kordeltakerne visste lite hva som var forventet av dem ut over at de måtte like å synge. Øvelsene kordeltakerne nevner i intervjuet gikk ut på å imitere musikalske elementer. Det som ble skapt skjedde der og da, og det fantes ingen fasit på forhånd om hvordan det skulle klinge. Imitasjonsøvelser utviklet seg til ostinater, som når de ble utført flerstemt utgjorde komposisjoner. Noen av kordeltakerne identifiserer denne arbeidsformen til egenarten i koret. Egenarten, eller diskursen i koret, forstås som fellesoppfatningen om hvordan noe er. Gjennom å tilpasse seg diskursen i en sangutdanning, som innebærer bestemte måter å tenke, handle og forholde seg til den på, påvirkes subjektene til å innrette seg på bestemte måter (Schei, 2016). Selv om SDF ikke er en sangutdanning, er det en læringsarena, og koret er et fellesskap enkeltsangeren blir en del av. Schei (2016) påpeker at dirigenten i kor ofte er sentral i å skape diskursen, og at korsangerne som subjekter ønsker å innrette seg etter denne. I SDF ble arbeidsformen med å skape arrangementer der og da en del av diskursen og en læringsarena med tett samspill mellom dirigenten og korsangerne. Det er interessant å sammenligne de gehørbaserte imitasjonsøvelsene mellom dirigent og korsangere med grunnleggende språkopplæring mellom mor og barn, der barnets evne, ønske og glede over å lage lyder sammen med mor er iboende (Solli et al., 2021). I koret ønsket alle sammen å lære det musikalske materialet som gjorde oss i stand til å musisere sammen.

Dersom man ikke greier å forholde seg til diskursen, oppstår stemmeskam i form av tilbaketrekning, ikke-deltakelse eller flauhet (Schei, 2011). Var det dét som skjedde da enkeltsangere i SDF av og til tok en pause underveis i øvingene uten å oppgi grunn? Etter en stund kom de tilbake og var klare for å delta igjen. Kanskje var årsaken at vi som kollektiv ikke greide å skape en diskurs der alle kormedlemmene opplevde mestring og velvære? En farbar vei for å skape et musikalsk fellesskap alle kan være en del av, kan være å etablere musikalske ferdigheter som inneholder et minste felles multiplum. Lek, imitasjon og improvisasjon kan være en nøkkel til å verdsette det musiske som skjer hos hver enkelt og mellom sangerne i læringsprosessene fremfor å skape en forventning om et bestemt sluttresultat.

Gjentakelse av øvelser i kombinasjon med eksakt veiledning på hvordan mestre øvelser øker både mestringsfølelsen og selvbevisstheten hos korsangerne, og øker også muligheten for å kunne utføre disse på egen hånd. Et vesentlig funn er at repetisjon som metode ble fremhevet som sentralt for kordeltakerne. Saville (2011, s. 69) utdyper temaet i sin teori om repetisjon som effektiv metode i læringsprosessen, særlig i faget musikk som arbeider med psykomotoriske ferdigheter: «However, simple imitation is not the most effective strategy for learning through repetition. If we want to increase the effectiveness of learning via repetition, feedback is the key to success.» Han fremhever at positiv respons hjelper studenter å fokusere på mulighetene som kan bringe optimalt resultat, men trekker også frem viktigheten av umiddelbar respons, med spesifikk tilbakemelding som gjelder ett problem eller utfordring i gangen (Saville, 2011, s. 69–70). Å arbeide med én ting om gangen og ha bestemte fokus er derfor en anbefaling i ledelse av kor for sårbare grupper. Samtidig må man være oppmerksom på at det fort kan bli kjedelig å repetere en frase mange ganger. Derfor vil det være nødvendig å variere innøvingsmønster for å opprettholde interesse og læringsevne. Det kan for eksempel være å variere toneart eller et bevegelsesmønster.

Individuelle tilpasninger viste seg å være nødvendig for kordeltakernes mestrings erfaring. Koordinasjonsøvelsene mellom stemme og kropp er et eksempel på det. Som dirigent kan man forsøke å tilpasse øvelser som alle mestrer, som for eksempel pulssteg. Men, det betyr at læringsprosesser er noe som foregår hos hver enkelt og noe du som dirigent ikke kan styre, men legge til rette for gjennom tilpassede oppgaver og positiv, eksplisitt respons.

En av kordeltakerne syntes det var vanskelig å be om hjelp i frykt for å fremstå som dum. En forutsetning for å tørre å spørre om hjelp var tillit til dirigenten. Tillit er menneskets følelse av at andres godhet, ærlighet og dyktighet er til å stole på, ifølge Fugelli (2003). Han skiller mellom personlig og profesjonell tillit, der den siste dimensjonen er knyttet til hvilken kompetanse profesjonsutøveren, i dette tilfellet dirigenten, har. I eksemplet med fremføring av «Gabriellas sång» hadde den ene av sangerne større tro på å komme i mål enn dirigenten. Sangeren stolte fullt

og fast på dirigentens dyktighet kombinert med en tillit til henne som person. I en undersøkelse om god ledelse i kor har Jansson (2019) kommet frem til fem ufravikelige egenskaper eller ferdigheter en dirigent må ha: kontakt, troverdighet, visjon, engasjement og autoritet. Kontakt er ufravikelig og muliggjør at dirigent og kordeltaker lettere kan arbeide godt sammen om det som er utfordrende. Kordeltakerne som ble intervjuet understreket viktigheten av respons fra dirigenten, og at den må være veiledende fremfor irettesettende. Mange av sangerne var følsomme og usikre på egne evner og ferdigheter, men var interesserte i å utvikle seg. Da blir det viktig å vite hva som skal gjøres bedre neste gang. Deltakerne påpekte at det ikke alltid var samsvar mellom det dirigenten sa og gjorde. Den ene informanten fremhever at dirigenten er god til å vise at hun har troen på sangerne og er raus med å gi positiv tilbakemelding til koret som «det der var veldig bra». Informanten savner likevel å få mer direkte tilbakemelding på hva som ikke alltid er helt greit, da han mener å se at dirigenten av og til lager noen grimaser som indikerer at det ikke høres særlig bra ut. Da kroppsspråket ikke korresponderte med det som ble sagt, ble tilbakemeldingen lite troverdig for korsangerne, og det ene absolute kriteriet for godt lederskap i kor manglet (Jansson et al., 2019). Om dirigenten skal gi kollektive tilbakemeldinger fremfor individuelle er basert på om det vil bli for vanskelig for sangerne å ta imot individuelle råd formidlet i plenum. Dilemmaet setter søkelyset på betydningen av å bli kjent med sangerne for å forstå hvilke typer forbedringstips som er greit for den enkelte å ta imot. Saville (2011, s. 70) viser til at dirigenter ofte gir det han kaller *delayed feedback*, som innebærer at man gir for mange beskjeder samtidig vedrørende et stort musikalsk materiale. Ifølge Saville (2011) legger dirigenten best til rette for læring ved å isolere en musikalsk utfordring eller et «problem» og gi spesifikk umiddelbar respons på én ting om gangen. Da informanten mente hun fikk «sidetallene i boka i stedet for bare boka», viste hun til nettopp en konkret løsning av et «problem». Et eksempel er når dirigenten viser og forklarer hvordan man skal forberede kroppen og munnstillingen for å treffe en spesiell tone, og prøver dette ut med korsangerne. Å først isolere denne problemstillingen og deretter sette den inn i den musikalske sammenhengen, blir oppfattet som konstruktivt.

Avsluttende refleksjoner

Hensikten med dette kapitlet er å bidra til kunnskap om musikalsk ledelse av korttilbud for sårbare grupper der mestring og velvære for deltakerne er målet. Vi har undersøkt hvordan deltakere i korsangtilbudet *Syng deg friskere* (SDF) har opplevd den musikalske ledelsen, og har særlig fokusert på hva, hvordan og hvorfor øvelser, innlæring og respons fungerer i forhold til deltakernes læringsprosesser og opplevelse av mestring. Funnene i denne undersøkelsen viser et mangfold av aspekter som oppleves virksomme for mestring og velvære, og avspeiler forskjellige forkunnskaper og erfaringer hos deltakerne. Samlet sett peker funnene mot at gehørbaserte øvelser og innstuderingsmetoder, som imitasjonsøvelser, fungerer godt. Tilstrekkelig repetisjon av det musikalske materialet er avgjørende for opplevelsen av læring og mestring. Deltakerne uttrykker at de er sensitive for kritikk og har lav terskel for å oppleve utrygghet. At korlederen gir umiddelbar, eksakt og veiledende respons oppleves som anerkjennende, skaper trygghet og bidrar til videre motivasjon og innsats. Mestring og (personlig) musikalsk utvikling viser seg å være grunnleggende for opplevelsen av velvære og for den enkeltes motivasjon. Å føle seg vel i et kor er åpenbart avgjørende for ønsket om å delta i en slik gruppe. Dette bør ligge til grunn for å tilby korsang for mennesker i sårbare grupper.

Som regel er innsats og strategier i en aktivitet knyttet til den enkeltes selvoppfatning, altså forventningen man har til egne evner og muligheter (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det er derfor nærliggende å tenke at dersom korsangerne har lave forventninger til egne evner og muligheten for å mestre korsang, har dirigenten en viktig rolle ved å legge til rette for å mestre utfordringene. For at instruksjonen skal «matche» den enkelte deltakers forutsetninger, kreves som regel noe individuell oppfølging og kontakt. At dirigenten gir hyppig anerkjennelse for arbeidet kordeltakerne utfører, stimulerer til motivasjon og tro på at de får det til. Dirigenten har ofte klare ideer om hva som er god pedagogisk ledelse, men det er ikke gitt at disse korresponderer med deltakernes erfaringer. Det kan være verdt å undersøke hva de som blir ledet opplever, for å kunne reflektere over og utvikle nye læringsstrategier for målgruppen man arbeider med. Funn fra dette prosjektet kan gi innsikt og inspirasjon til andre som vil lede korttilbud med samme målsetting som SDF.

Å synge i kor omfatter trening på både musikalske og relasjonelle aspekter. Å legge til rette for grunntrening av musikalske elementer som puls og rytme i tillegg til god stemmebruk, er trolig en god investering for at kordeltakerne skal mestre øvelser og repertoar. Å fokusere på elementer som naturlig pust, viser seg å være hjelpsomt både for velvære og bedre stemmebruk, og hjelper også kordeltakerne i andre situasjoner av livet. Blickkontakten mellom dirigent og deltakere fremheves også som kommunikasjonskanal, og kroppsspråket fra dirigent må korrespondere med verbal respons for at deltakerne opplever responsen som troverdig (Jansson, 2008). Dirigenten bør derfor tilstrebe å være oppriktig og troverdig i arbeidet sitt, men alltid være konstruktiv og veiledende også når tilbakemeldingene ikke er gjennomgående positive. Også i grupper som på grunn av sin helsesituasjon betraktes som sårbare, finner vi individuelle forskjeller der hver enkelt har sine referanser og erfaringer. Å kunne undervise fleksibelt kan være en god strategi for den enkeltes læringsprosess i gruppen. Et eksempel er gehørbasert innstudering. De aller fleste likte og mestret dette godt. Å differensiere ved å tilfredsstille de få som ønsket noter i tillegg vil oppleves støttende.

Verdens helseorganisasjon (Verdens helseorganisasjon, 2019) slår fast at god helse og deltakelse i aktiviteter henger sammen. Opplevelsen av blant annet mening, egenkraft og mestring er sentral for velvære og psykisk helse. Vår undersøkelse belyser hvordan den musikalske ledelsen av et korsangtilbud har betydning for deltakernes opplevelse av mestring og velvære. Kunnskapen er relevant for ledelse av ulike typer kortilbud, ikke bare de som har fokus på mestring og helse. Utdanningstilbud innen musikk og i krysningspunktet helse og musikk kan også ha god nytte av kunnskapen i sine undervisningstilbud.

Hvordan drives et kor? Hvilken forventning har en korsanger til hva en korøvelse skal være? En musikalsk leder eller dirigent kan skape et rom sammen med korsangerne som åpner opp for mange aktiviteter dersom dette rommet er tilstrekkelig trygt å være i. En kordeltaker uttalte til dirigenten at: «Og det er helt greit at du er uforutsigbar, for det er forutsigbart at det er uforutsigbart.» Man kunne tro at dette ikke er en «gjengs» kommentar fra en kordeltaker i et kor med særlige helseutfordringer. Det var innholdet som var uforutsigbart, men formen var kjent.

I så måte bør dirigenten ikke være redd for å utfordre kordeltakerne i det musikkfaglige arbeidet.

Å undersøke subjektive erfaringer med å delta i et helserelatert kor, med særlig vekt på hva som har betydning for den enkeltes mestring og velvære, er relevant for videre forskning. Det vil gi ytterligere kunnskap om hvilken musikalsk ledelse som fungerer godt for lignende målgrupper. Å gå mer i dybden på betydningen av, og forskjellige former for gehørbasert innlæring og hvordan respons gis peker seg også ut som aktuelle forskningstema.

Referanser

- Acocella, I. (2012). The focus groups in social research: Advantages and disadvantages. *Quality & Quantity*, 46(4), 1125–1136. <https://doi.org/10.1007/s11135-011-9600-4>
- Almvik, A. & Daling, G. (2021). Helse- og mestringskor – musikk som «medisin». I A. Almvik, C. F. Moe & S. Grav (Red.), *Samfunnsdeltakelse i første rekke. Psykisk helse i hverdagsliv og lokalsamfunn* (s. 130–147). Fagbokforlaget.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Arder, N.-K. (1996). *Sangeleven i fokus*. Ad Notam Gyldendal.
- Askheim, O. P. (2003). *Fra normalisering til empowerment. Ideologier og praksis i arbeid med funksjonshemmede*. Gyldendal.
- Bailey, B. A. & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33(3), 269–303. <https://doi.org/10.1177/0305735605053734>
- Balsnes, A. H. (2010). *Sang og velvære. En kartlegging av eksisterende forskning om sangens*
- Balsnes, A. H. (2011). «Sangen har gitt meg et nytt liv». I K. A. Stensæth & L. O. Bonde (Red.), *Musikk, helse, identitet* (s. 25–43). Senter for musikk og helse, Norges musikkhøgskole. <http://hdl.handle.net/11250/172249>
- Balsnes, A. H. (2014). Korsang – en kilde til folkehelse. *Socialmedicinsk Tidsskrift*, 91(1), 54–62.
- Balsnes, A. H. & Schuff, H. M. T. (2013). «Min styrke når jeg er svak på fremmed sted.» Om korsang, flyktninghelse og integrering. I H. M. T. Schuff, R. Salvesen & H. Hagelia (Red.), *Forankring og fornyelse: Festskrift for Ansgarskolen 1913–2013* (s. 316–335). Portal forlag.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Batt-Rawden, K. & Andersen, S. (2020). «Singing has empowered, enchanted and enthralled me» – choirs for wellbeing? *Health Promotion International*, 35(1), 140–150. <https://doi.org/10.1093/heapro/day122>
- Caplin, T. (1997). *Fra teknikk til musikk. En bok om korledelse*. Musikkhusets forlag.
- Clift, S. & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3(1), 79–96.
- Dahl, T. B. (2002). *Korkunst. En bok for dirigenter om sang, korarbeid og kommunikasjon*. Cantando forlag.
- Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J. & Baker, F. A. (2013). «To be heard»: The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, 41(4), 405–421. <https://doi.org/10.1177/0305735611430081>
- Dyrstad, A., Almvik, A., Ness, O. & Bjerkeset, O. (2017). Korsang som recovery – fremmede tiltak for personer med psykiske helseplager. *Scandinavian Psychologist*, 4, e17. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e17>
- Eikisund, Ø. (2019). *Koret som spenningsfelt – mellom det små og det store* [Doktorgradsavhandling, Norges musikkhøgskole]. NMH Brage. <http://hdl.handle.net/11250/2590585>
- Fugelli, P. (2013). Helsetjenestens gudestoff: tillit. I H. O. Engvold & K. Johnsen (Red.), *Klinisk kommunikasjon i praksis* (s. 86–91). Universitetsforlaget.
- Høgset, C. (2004). *Sangteknikk*. Norsk Noteservice as.
- Jansson, D. (2008). *Dirigentrollen mellom magi og metode* [Masteroppgave, Universitetet i Oslo]. DUO vitenarkiv. https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/26915/1/Master_DagJansson.pdf
- Jansson, D., Elstad, B. & Døving, E. (2019). Universality and situatedness in educating choral conductors. *Music Education Research*, 21(4), 344–358. <https://doi.org/10.1080/14613808.2019.1626362>
- Judd, M. & Pooley, J. A. (2013). The psychological benefits of participating in group singing for members of the general public. *Psychology of Music*, 42(2), 269–283. <https://doi.org/10.1177/0305735612471237>
- Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C. L., Williams, J. & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2018). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.

- Poggy, I. (2011). Music leadership: The choir-conductor's multimodal communication. I G. Stam & M. Ishino (Red.), *Integrating gestures: The interdisciplinary nature of gesture* (kap. 25). John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/gs.4.31pog>
- Ruud, E. (2010). *Music therapy – a perspective from the humanities*. Barcelona Publishers.
- Saville, K. (2011). Strategies for using repetition as a powerful teaching tool. *Music Educators Journal*, 98(1), 69–75. <https://doi.org/10.1177/0027432111414432>
- Schei, T. B. (2011). Kan stemmeskam overvinnes? Om helsefremmende aspekter ved profesjonelle sangeres identitetsarbeid. I K. A. Stensæth & L. O. Bonde (Red.), *Musikk, helse, identitet* (s. 85–105). Senter for musikk og helse, Norges musikkhøgskole. <http://hdl.handle.net/11250/172303>
- Schei, T. B. (2016). Hvem er en «ekte» sanger? Identitet, skam og selvdisiplinering i klassisk, pop- og jazzsang. I *Hjertesproget. 16 forsknings- og praksisbaserte studier av sangens egenskaper, vilkår og virkning*. Videntcenter for Sang. <https://videntcenterforsang.dk/wp-content/uploads/2016/01/Hvem-er-en-ekte-sanger.-Identitet-skam-og-selvdisiplinering-i-klassisk-pop-og-jazzsang.pdf>
- Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Solli, M., Akسدal, E. & Inderberg, J. P. (2021). Learning jazz language by aural imitation: A usage-based communicative jazz theory (art 1). *Journal of Aesthetic Education*, 55(4), 82–122. <https://scholarlypublishingcollective.org/uip/jae/article/55/4/82/291830/Learning-Jazz-Language-by-Aural-Imitation-A-Usage>
- Theorell, T. (2010). Musik och folkhälsa. *Socialmedicinsk tidsskrift*, 87(2), 51–60. <http://socialmedicinsktidsskrift.se/index.php/smt/article/view/669/487>
- Verdens helseorganisasjon. (2019). *Participation as a driver of health equity*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/324909>