

Alexander Bjotveit

Erlend Daaland Wormdahl

Lars Tuastad



Evaluering av prosjektet MOT82

MusikkOppfølgingsTilbud for mennesker med psykisk lidelse i Åsane



Utgitt av Bjørgvin DPS, Helse Bergen

Forord

I denne evalueringsrapporten får du innblikk i hvordan deltakerne opplever å være med i MOT82 – et nystartet musikkoppfølgingstilbud for mennesker med psykisk lidelse i Åsane. Prosjektet er initiert av Bjørgvin DPS og gjennomført i samarbeid med kommunale instanser, ettersom utgangspunktet er behovet for samhandling og oppfølging.

Evalueringsrapporten er utført av musikkterapistudentene Alexander Bjotveit og Erlend Daaland Wormdahl ved Griegakademiet, UIB, i tett samarbeid med Lars Tuastad, musikkterapeut ved Bjørgvin DPS og førsteamanuensis ved Griegakademiet, UIB. Tuastad er også prosjektleder for MOT82. Prosjektet MOT82 har vært finansiert av Helse Vest, mens studentenes bidrag i arbeidet med evalueringsrapporten er finansiert av POLYFON kunnskapsklynge for musikkterapi.

Takk til: Deltagerne ved MOT82, brukerrepresentant ved MOT82, musikkterapeutene ved Bjørgvin DPS og MOT82, samarbeidspartnerne i Bergen kommune, Helse Vest og POLYFON kunnskapsklynge for musikkterapi for økonomisk støtte og Helse Bergen for trykking.

Bergen, 18. oktober 2016

Alexander Bjotveit

Erlend Daaland Wormdahl

Lars Tuastad

Innhold

Evaluering av prosjektet MOT82	1
MusikkOppfølgingsTilbud for mennesker med psykisk lidelse i Åsane	1
Forord	2
Innhold.....	3
1.0 Innledning.....	4
1.1 Bakgrunn	4
1.2 Musikkaktiviteter ved MOT82	4
1.3 Rekruttering til MOT82	5
1.4 Kapasitet og dekningsområde for MOT82	5
1.5 Musikkterapeutisk forankring ved MOT82	5
1.6 Behov for oppfølging i psykisk helse.....	6
2.0 Metode.....	7
2.1 Mål og metode	7
3.0 Resultat	8
3.1 Praktisk informasjon	8
3.2 Tilfredshet.....	13
3.3 Betydning.....	17
3.4 MOT82 – veien videre	22
4.0 Oppsummering og konklusjon	27
4.1 Oppsummering.....	27
4.2 Konklusjon	28
5.0 Kilder.....	29

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

MOT82 – MusikkOppfølgingsTilbud for mennesker med psykisk lidelse, er et samarbeidsprosjekt mellom Helse Bergen (ved Bjørgvin DPS og Klinikk Psykisk helsevern for barn og unge), Bergen kommune (ved Arna/Åsane kulturkontor og Psykisk helse Arna/Åsane), og Universitetet i Bergen (ved POLYFON kunnskapsklynge for musikkterapi). MOT82 vektlegger musikkterapi i en oppfølgingsfase for mennesker med psykiske lidelser. Mennesker som har hatt tilbud om musikkterapi i behandling får dermed mulighet til å delta i musikk- og kulturaktiviteter i lokalsamfunnet med hjelp og støtte fra en kvalifisert musikkterapeut. MOT82 er lokalisert ved U82, som er et kommunalt kulturverksted som ble etablert i 1982 for befolkningen i Åsane. Kulturverkstedet er åpent for voksne på dagtid og ungdom på kveldstid, og inneholder blant annet øvingsbinge med bandutstyr, studio med mulighet for å gjøre innspillinger, konsertsal, kafé og digitalt verksted.

MOT82 bygger på en tretrinnsmodell adaptert fra prosjektet Musikk i fengsel og frihet (Nilsen, 1996; Tuastad, 2014): I trinn 1 foregår musikkterapeuttilbud inne på Bjørgvin DPS og ved Klinikk psykisk helsevern for barn og unge, i trinn 2 foregår musikkterapeuttilbud ute ved kulturverkstedet U82, og på trinn 3 fungerer musikk som egendrevet kulturaktivitet i lokalsamfunnet.

Målsettingene for musikkoppfølgingstilbudet MOT82 er:

- Deltagelse i prosjektet skal gi mot til å mestre hverdagslivet utenfor institusjon bedre gjennom aktiv deltagelse i meningsfull musikkaktivitet.
- Deltagelse i prosjektet skal gi mot til å ta i bruk eksisterende kulturtilbud i lokalsamfunnet og utvide det sosiale nettverket.
- Deltagelse i prosjektet skal legge til rette for gode musikalske og sosiale opplevelser som kan gi grunnlag for styrking av egenverd, samhørighet, mestring og selvtillit (hentet fra gamut.no, 2015).

Innen psykisk helsearbeid finnes det ingen andre lignende oppfølgingstilbud ledet av kvalifiserte musikkterapeuter. Ved Bjørgvin DPS er det i dag ansatt to musikkterapeuter i til sammen 140 % stilling. Stillingsressursen tilhører spesialisthelsetjenesten og er underlagt Helse Bergen. Ved MOT82 har det vært ansatt en musikkterapeut i 50 % stilling fra september 2015, og en musikkterapeut i 20 % stilling fra august 2016. Stillingene ved MOT82 er finansiert ved hjelp av samhandlingsmidler fra Helse Vest. I søknaden om samhandlingsmidler har et av målene vært å få til et samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten og primærhelsetjenesten. Aktørene i søknaden har vært Helse Bergen (ved Bjørgvin DPS og Klinikk Psykisk helsevern for barn og unge) fra spesialisthelsetjenesten, Bergen kommune (ved Arna/Åsane kulturkontor og Psykisk Helse Arna/Åsane) fra primærhelsetjenesten og Universitetet i Bergen (ved POLYFON kunnskapsklynge for musikkterapi). MOT82 er finansiert ved hjelp av samhandlingsmidler til og med desember 2016.

1.2 Musikkaktiviteter ved MOT82

Musikkaktivitetene ved MOT82 har bestått av bandøvinger, instrumentundervisning, kor, musikkafé og studioaktivitet som innspilling og miksing. I tillegg har det vært mulighet for konsertopptredener ved U82, tilstelninger i regi av Arna/Åsane kulturkontor, på Kulturuken ved Bjørgvin DPS, og på utesteder i Bergen. Et av bandene knyttet til MOT82 har også spilt inn album hos en profesjonell produsent i et av Bergens anerkjente studioer. MOT82 skal være en sosial arena med trygge rammer og trygge utfordringer.

1.3 Rekruttering til MOT82

Fra Bjørgvin DPS kan man bli henvist til MOT82 hvis man ønsker dette. I skrivende stund er det venteliste på å delta i oppfølgingstilbudet fra Bjørgvin DPS. Ungdommer kan bli henvist til MOT82 via BUP Åsane, PBU ved Haukeland sykehus, og via helsesøstre fra skoler i nærområdet. Familie og venner er velkommen til å delta på musikkaktivitetene ved avtale. I tillegg arrangeres det fast hver uke musikkafé, som er et lavterskeltilbud ved U82 åpent for alle som ønsker å delta.

1.4 Kapasitet og dekningsområde for MOT82

Musikkoppfølgingstilbudet MOT82 er hovedsakelig et tilbud for personer fra Bjørgvin DPS og Klinikk psykisk helsevern for barn og unge. Innbyggertallet som dekkes for DPS-område Bjørgvin (dette omfatter Modalen, Osterøy, Meland, Radøy, Lindås, Austrheim, Fedje, Masfjorden, samt Arna og Åsane bydeler i Bergen) var i 2015 95.982 innbyggere (Helsedirektoratet, 2015). Disse tallene er inkludert personer under 18 år. I 2014 var det registrert 24.758 polikliniske konsultasjoner og 9.402 døgnopphold ved Bjørgvin DPS i dette området (Helsedirektoratet.no). I musikkoppfølgingstilbudet MOT82 har det deltatt 47 deltagere fra januar 2016¹.

1.5 Musikkterapeutisk forankring ved MOT82

Musikkterapi har høyeste anbefaling i Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser (2013). Kunnskapsgrunnlaget for anbefalingen er vurdert til høyeste evidensnivå. Anbefalingen viser til at musikkterapi er særlig virkningsfullt på negative symptomer og at musikkterapi kan inngå i både psykisk helsevern og kommunalt arbeid (Helsedirektoratet, 2013, s. 70-71).

Effektstudier og systematiske gjennomganger av musikkterapi har gitt støtte til at musikkterapi bedrer generell klinisk helsetilstand, generell psykisk helsetilstand og sosialt funksjonsnivå og reduserer depressive symptomer, angst og negative symptomer. Videre presiseres det at effekten stiger med økt timeantall og at “effekten av musikkterapi er bedre når timene blir gjennomført av en kvalifisert musikkterapeut” (gamut.no). Negative symptomer handler blant annet om sosial isolasjon og vansker med å kommunisere egne og å forstå andres følelser (Helsedirektoratet, 2013, s. 131). Musikkterapi er også anbefalt som et medikamentfritt behandlingstilbud (Helsedirektoratet.no, 2016) etter Helse- og omsorgsdepartementets påbud om å etablere et reelt alternativ til medikamentell behandling i alle regioner (Regjeringen.no).

Musikkterapien ved MOT82 er basert på ressursorientert musikkterapi (Rolvsvjord, 2010) og samfunnsmusikkterapi (Ansdell, 2014; Pavlicevic & Ansdell, 2004; Stige, 2002; Stige & Aarø, 2012). Innen begge disse perspektivene blir synet på musikkens kontekstuelle betydning og handlingsdimensjon understreket (DeNora, 2007; Ruud, 1998; Small, 1998). Musikk sees på som en hverdagsressurs som kan muliggjøre et sett av helserelaterte potensialer (Ruud, 1997/2013; DeNora, 2000, 2007). Videre har musikken en økologisk funksjon ved at den setter i gang prosesser i og mellom mennesker, prosesser som skaper ringvirkninger i individ og mellom grupper og samfunn. I ressursorientert musikkterapi og samfunnsmusikkterapien legges det vekt på recovery – eller det som er blitt oversatt til norsk som et tilfriskningsperspektiv (Solli, 2012; Solli, Rolvsjord, & Borg, 2013). Innen dette perspektivet blir tilfriskning ikke utelukkende sett på som et resultat, men som en unik personlig prosess. Tilfriskning knyttes dermed til personlige opplevelser av håp, mening, identitet og ansvar, hvor det er mulig å leve et godt liv til tross for psykiske lidelser.

Tilfriskningsperspektivet er også en rød tråd i Bergen kommune sin Plan for psykisk helse (2016). Når det gjelder omtale av kulturtilbudene i planen, vises det til at Bergen kommune har etablert ulike aktivitetssentre

¹ Med forbehold om at disse tallene ikke er komplett. Vi har ikke hatt tilgang på informasjon om antall oppmøte før januar 2016.

for mennesker med psykiske lidelser i hver bydel, som gir tilbud om ulike rekreative aktiviteter. Det er likevel generelt få aktivitetssentre som kan imøtekomme behovet for musikkaktiviteter for mennesker med psykisk lidelse. Viktige unntak her er sentrumsnære Amalie Skrams Hus og prosjektet Kunst, kultur og psykisk helse (KKPH), som begge jobber aktivt med brukermedvirkning og med ulike kreative uttrykk. MOT82 er et supplerende lokalt musikktilbud for befolkningen i Arna/Åsane. Det er et pilotprosjekt som jobber for å utvikle en overførbar modell for musikkterapi som et gjennomgående tilbud i Bergen ved spesialisthelsetjenesten (trinn 1: Bjørgvin DPS og Klinikk Psykisk helsevern for barn og unge), i kommunalt bydelsnivå (trinn 2: MOT82 ved U82) og i det lokale kulturliv (trinn 3: Arna/Åsane).

1.6 Behov for oppfølging i psykisk helse

Sosial støtte er viktig og bra for en god psykisk helse, og kan virke forebyggende mot psykiske lidelser (Dalgard, 2006). Helsedirektoratet skriver følgende:

Ensomhet er ofte framtredd hos personer med alvorlig psykisk lidelse, og sosiale nettverk kan bidra til å styrke funksjonsevnen. Nære relasjoner og godt nettverk kan både bidra til å forebygge psykiske problemer og være til god hjelp og støtte når problemer har oppstått. Mange har liten tilknytning til allmenne sosiale arenaer og opplever i større grad enn andre å være utenfor sosiale fellesskap. [...] Å legge til rette for sosiale fellesskap og meningsfulle aktiviteter er en sentral oppgave innen psykisk helsearbeid. Aktivitetene må ta utgangspunkt i den enkeltes interesser og i størst mulig grad foregå på allmenne arenaer.

(Helsedirektoratet, 2013, s. 97-98)

Et godt og variert oppfølgingstilbud kan føre til færre reinnleggelser for personer innen psykisk helse (Helsedirektoratet, 2015b, s. 104). I 2010 ble det gjort en meta-analyse av forskning som studerer relasjonen mellom sosiale relasjoner og dødelighet (Holt-Lunstad, Smith, Layton, & Brayne, 2010). Forskerne fant her at mangel på gode sosiale relasjoner hadde en større påvirkning på dødelighet enn faktorer som røyking, alkoholkonsum og lite fysisk aktivitet. Helsedirektoratet oppfordrer til et variert oppfølgingstilbud som tilpasses den enkelte deltager, og som dekker essensielle livsområder som sosiale nettverk og kultur- og fritidstilbud (Helsedirektoratet, 2013, s. 95).

2.0 Metode

2.1 Mål og metode

Denne rapporten presenterer en evaluering av MOT82 som oppfølgingstilbud, med vekt på brukernes opplevelser av prosjektet. Evalueringens hovedmålsetting er:

Å utarbeide kunnskap om musikkterapi for mennesker med psykiske lidelser som er i en oppfølgingsfase.

Delmålet er:

Å utvikle kunnskap om implementering av musikkterapi som oppfølgingstilbud i psykisk helse gjennom prosjektet MOT82 ved dokumentering og evaluering av praktisk arbeid.

Ved gjennomgang av tidligere evalueringsrapporter av musikkterapiprosjekter i oppfølging og ettervern, har spesielt to rapporter fra rusomsorgen vært nyttige: en fra Hjellestadklinikken (Dale, 2014) og en fra Fredrikstad KoRus Helse-Øst (Kielland, 2015). Begge disse evalueringsrapportene har brukt semi-strukturert intervju som metode. Vi fant det hensiktsmessig å bruke spørreskjema, da vi ønsket å inkludere flest mulig informanter innenfor studiens tidsrammer. Fordeler ved spørreskjema, sammenlignet med intervju, er blant annet at de er mindre tidkrevende, kan fordeles til flere informanter samtidig, man får svar på de samme temaene av alle informantene, og anonymitet kan i stor grad forsikres. Ulemper ved spørreskjema er blant annet at spørsmålene er forhåndsbestemt og dermed avgrenser hvilke svar man får, uklarheter ved spørsmålene kan ikke oppklares, og ikke alle er bekvem med å uttrykke seg skriftlig (Malterud, 2011). Med hensyn til disse svakhetene valgte vi å utarbeide spørsmålene i samarbeid med en brukerrepresentant og å gi mulighet for å gi utfyllende kommentarer ved de fleste spørsmålene.

Siden januar 2016 har det vært totalt 47 unike deltagere med i MOT82. Utvalget for brukerundersøkelsen var aktive deltagere i MOT82 ved innsamlingstidspunkt fra 22.08.16 til og med 02.09.16. I denne tidsperioden var det 20 deltagere. 20 av 20 deltagere har dermed svart på brukerundersøkelsen.

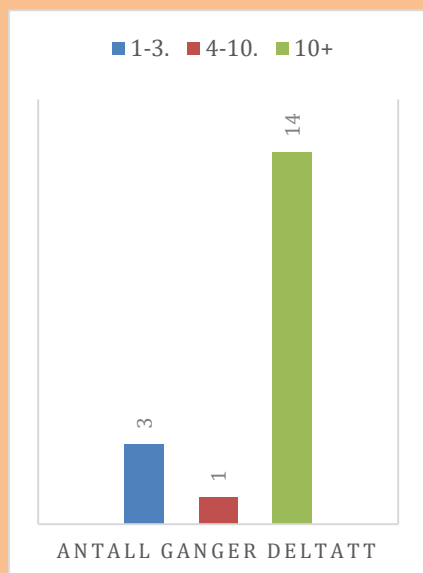
Spørreskjemaet besto av totalt 25 spørsmål inndelt i 4 deler: praktisk informasjon, tilfredshet, opplevd betydning, og generelle spørsmål om MOT82. Spørsmålene er presentert i rapporten slik de ble presentert for deltagerne, med uthevet skrift på enkelte nøkkelord i spørsmålene. Vi har hatt fokus på anonymitet i utarbeidelsen av spørsmålene og spørreskjemaet har fått godkjenning av NSD – Norsk senter for forskningsdata. Det var mulig å gi skriftlige kommentarer ved de fleste spørsmålene. Kommentarer som kom fram er sitert og uthevet med grønn skrift. En av kommentarene er utelatt på grunn av anonymitetshensyn, ellers er alle kommentarene inkludert. Sitatene gjengir innhold, og er tilpasset skriftspråket (bokmål).

3.0 Resultat

3.1 Praktisk informasjon

Den første kategorien i spørreskjemaet inneholdt seks spørsmål om praktiske opplysninger. Det første spørsmålet viser hvor mange ganger man har deltatt i MOT82, mens de resterende fem spørsmålene er ment som konkrete tilbakemeldinger angående utformingen av MOT82.

1) Hvor mange ganger har du deltatt i MOT82?



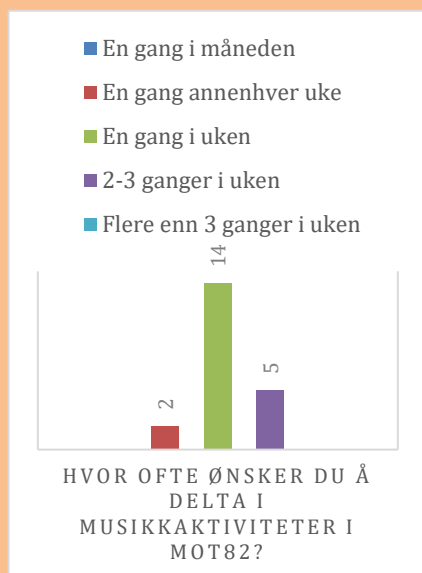
Figur 1

Resultater:

- 14 personer – 10 ganger
- 1 personer – 4-10 ganger
- 3 personer – 1-3 ganger

18 av 20 personer svarte på dette spørsmålet.

2) Hvor ofte **ønsker** du å delta i musikkaktiviteter i MOT82?



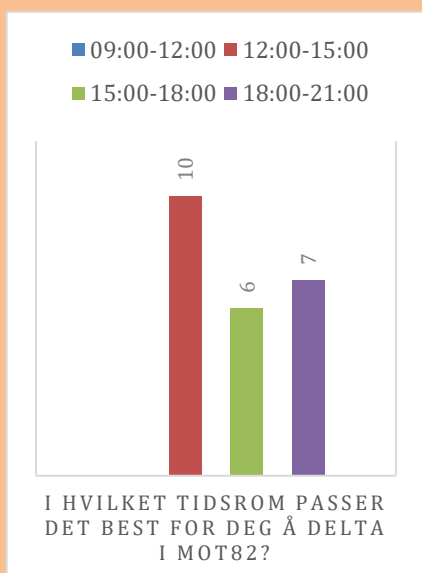
Figur 2

Resultater:

- 14 personer – En gang i uken
- 5 personer – 2-3 ganger i uken
- 2 personer – En gang annenhver uke

En person oppga ønske om både en og to-tre ganger i uken.

3) I hvilket **tidsrom** passer det best for deg å delta i MOT82?



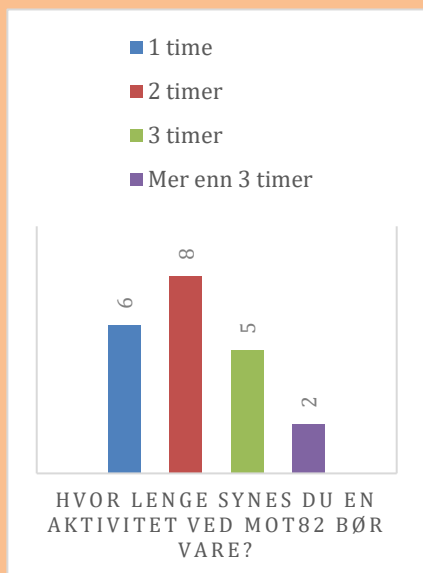
Figur 3

Resultater:

- 10 personer – 12:00-15:00
- 7 personer – 18:00-21:00
- 6 personer – 15:00-18:00

19 av 20 personer svarte på dette spørsmålet. Tre personer valgte å ringe rundt to eller tre svaralternativer. Ingen svarte at det passet best for dem å delta i MOT82 i tidsrommet 09:00-12:00.

4) Hvor lenge synes du en aktivitet ved MOT82 bør vare?



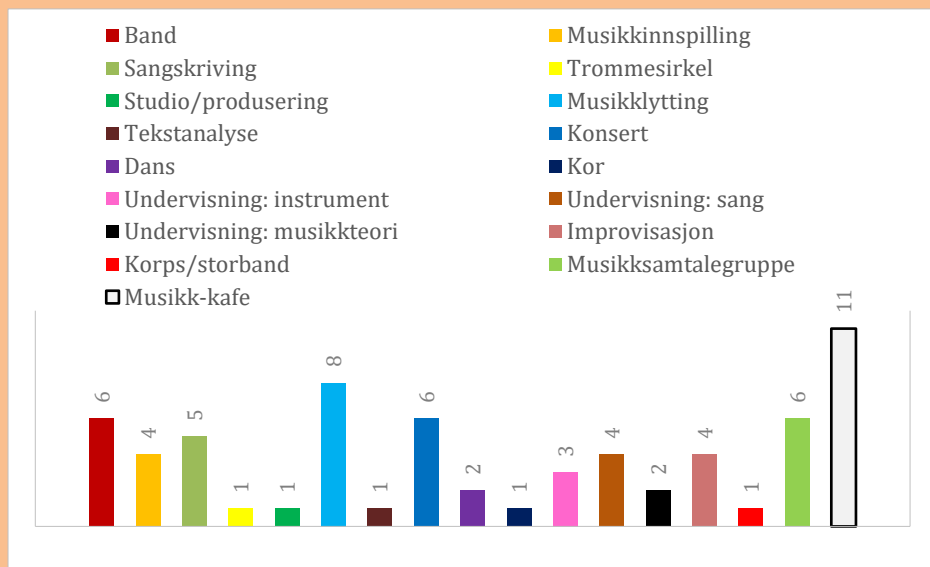
Figur 4

Resultater:

- 8 personer – 2 timer
- 6 personer – 1 time
- 5 personer – 3 timer
- 2 personer – Mer enn 3 timer

En person ringet rundt to alternativer på dette spørsmålet

5) Ring rundt aktiviteten/e du har deltatt på i MOT82



Figur 5

På spørsmål om hvilke aktiviteter deltagerne hadde deltatt på i MOT82 ble det svart følgende:

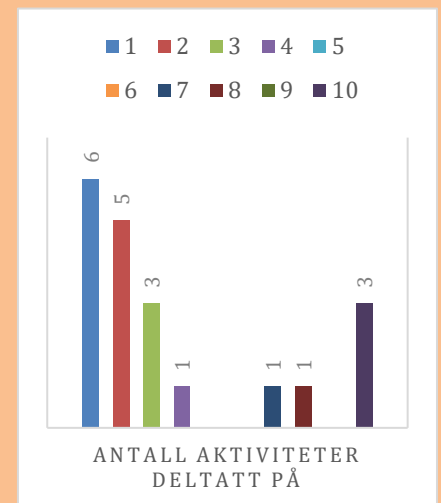
11 personer – Musikk-kafé, 8 personer – Musikklytting, 6 personer – Bandspilling, 6 personer – Konsert, 6 personer – Musikkksamtalegruppe, 5 personer – Sangskrivning, 4 personer – Musikkinnspilling, 4 personer –

Undervisning: sang, 4 personer – Improvisasjon, 3 personer – Undervisning: instrument, 2 personer – Dans, 2 personer – Undervisning: musikkteori, 1 person – Trommesirkel, 1 person – Studio/produsering, 1 person – Tekstanalyse, 1 person – Kor, 1 person – Korps/storband

Én person skrev også at hun/han hadde deltatt på musikkterapi/sangterapi med fokus på å få utløp for negativ energi og overskudd av stress.

Med utgangspunkt i disse svarene kan vi også se hvor mange aktiviteter hver enkelt oppgir at de har deltatt på. Det følgende er dermed antall ulike aktiviteter personen har oppgitt at hun/han har deltatt på.

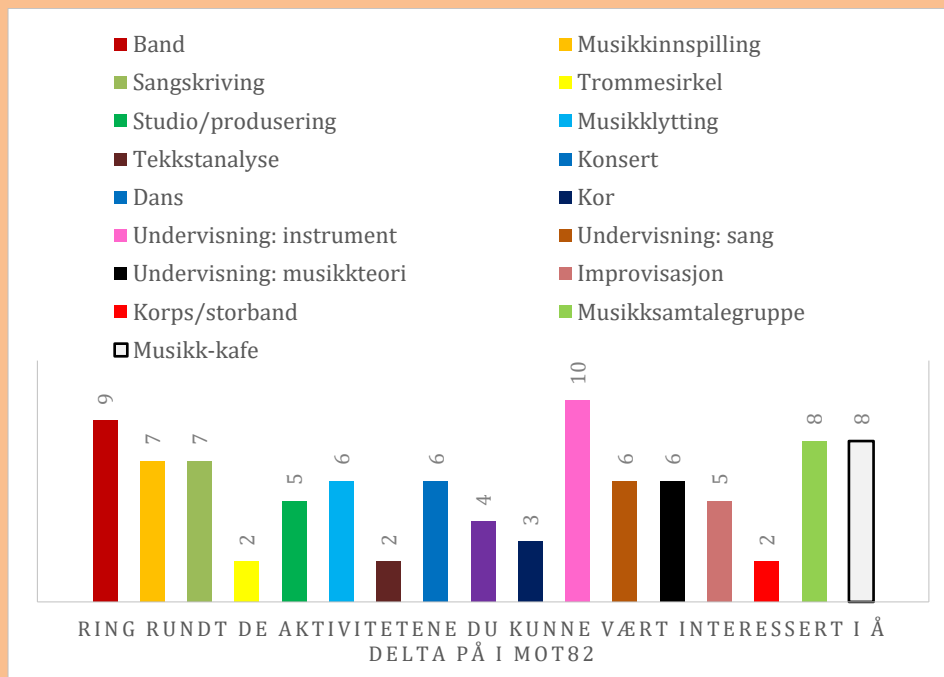
- 6 personer – 1 aktivitet
- 5 personer – 2 ulike aktiviteter
- 3 personer – 10 ulike aktiviteter
- 3 personer – 3 ulike aktiviteter
- 1 person – 8 ulike aktiviteter
- 1 person – 7 ulike aktiviteter
- 1 person – 4 ulike aktiviteter



Figur 6

I svarene på dette spørsmålet kan det være noen misforståelser og feilkilder. Det er oppgitt deltagelse på aktiviteter som vi ikke vet om at har foregått på MOT82. I tillegg kan det tenkes at 'spontane' aktiviteter som ikke har vært planlagte er enkle å glemme ved utfyllingen av et slikt spørreskjema. Vi tenker likevel at tallene gir et bilde av bredden og omfanget av aktiviteter ved MOT82. Vi ser også en verdi i å sammenligne svarene fra dette spørsmålet med spørsmål 6 ved videre utforming av MOT82 og eventuelle andre tilbud.

6) Ring rundt de aktivitetene du kunne vært interessert i å delta på i MOT82



Figur 7

På spørsmål om hvilke aktiviteter man kunne vært interessert i å delta på i MOT82, ble det svart følgende:

10 personer – Undervisning: instrument, 9 personer – Band, 8 personer – Musikksamtalegruppe, 8 personer – Musikk-kafé, 7 personer – Musikkinnspeiling, 7 personer – Sangskrivning, 6 personer – Musikklytting, 6 personer – Konsert, 6 personer – Undervisning: sang, 6 personer – Undervisning: musikkteori, 5 personer – Studio/produsering, 5 personer – Improvisasjon, 4 personer – Dans, 3 personer – Kor, 2 personer – Trommesirkel, 2 personer – Tekstanalyse, 2 personer – Korps/storband.

18 av 20 personer valgte å svare på dette spørsmålet. Merk at noen deltagere ringet kun rundt andre aktiviteter enn det de hadde oppgitt i spørsmål 5, mens andre ringet rundt både aktiviteter de hadde deltatt på tidligere og nye aktiviteter de kunne vært interessert i. Her kan det ha vært ulike tolkninger av spørsmålet.

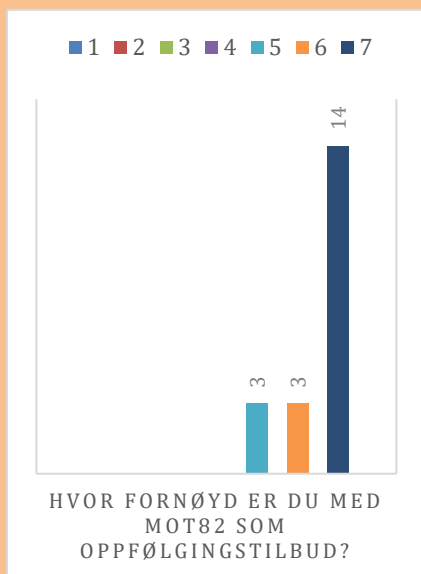
3.2 Tilfredshet

Under overskriften «tilfredshet» var det plassert seks spørsmål hvor deltagerne kunne uttrykke hvor fornøyd de var med ulike aspekter ved MOT82. Svarene ble markert på en skala fra 1 til 7 (se figur 8) hvor 7 var plassert under beskrivelsen «svært fornøyd», 5 var plassert under «fornøyd», 3 under «mindre fornøyd», og 1 under «ikke fornøyd». I tillegg var det mulig å komme med skriftlige kommentarer under hvert spørsmål.

Ikke fornøyd	Mindre fornøyd	Fornøyd	Svært fornøyd			
1	2	3	4	5	6	7

Figur 8

7) Hvor fornøyd er du med MOT82 som oppfølgingstilbud?



Figur 9

Resultater:

- 14 personer – 7 (svært fornøyd)
- 3 personer – 6
- 3 personer – 5 (fornøyd)

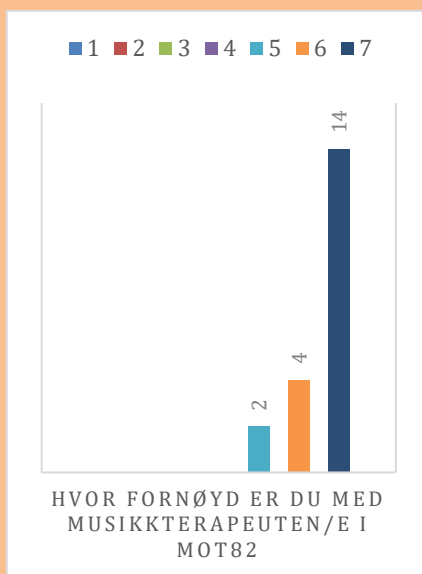
Alle svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

”Tilbudet har hatt en omfattende positiv påvirkning på mitt liv.”

”Jeg føler mestring og det gir meg masse glede og ikke minst mening.”

8) Hvor fornøyd er du med **musikkterapeuten/e** i MOT82?



Figur 10

Resultater:

- 14 personer – 7 (svært fornøyd)
- 4 personer – 6
- 2 personer – 5 (fornøyd)

Alle svarte på dette spørsmålet.

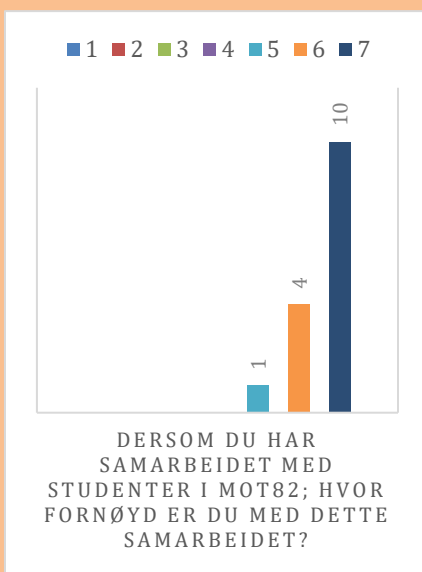
Sitater:

”De er profesjonelle og svært sympatiske folk.”

”Alle er helt super og forståelsesfull.”

”Veldig flinke.”

9) Dersom du har samarbeidet med **studenter** i MOT82; hvor fornøyd er du med dette samarbeidet?



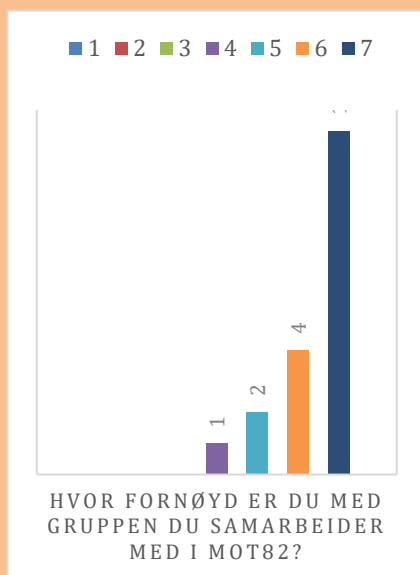
Figur 11

Resultater:

- 10 personer – 7 (svært fornøyd)
- 4 personer – 6
- 1 personer – 5 (fornøyd)

15 av 20 svarte på dette spørsmålet. Noen av deltagerne oppga at de ikke hadde samarbeidet med studenter på MOT82.

10) Hvor fornøyd er du med gruppen du samarbeider med i MOT82?



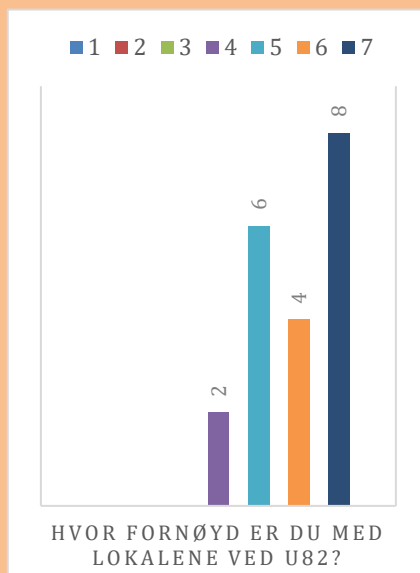
Figur 12

Resultater:

- 11 personer – 7 (svært fornøyd)
- 4 personer – 6
- 2 personer – 5 (fornøyd)
- 1 person – 4

18 av 20 deltagere svarte på dette spørsmålet. Grunner til å ikke svare kan være at man kun har deltatt i individuelle timer.

11) Hvor fornøyd er du med lokalene ved U82?



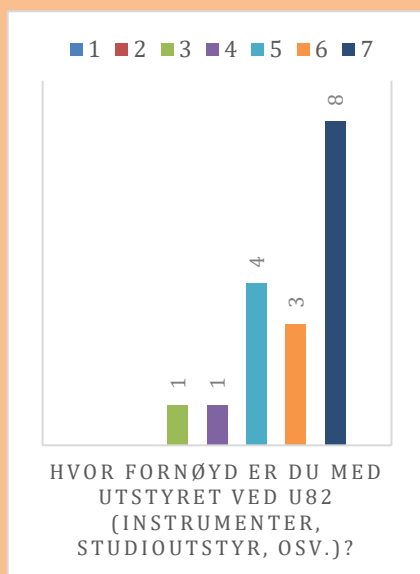
Figur 13

Resultater:

- 8 personer – 7 (svært fornøyd)
- 4 personer – 6
- 6 personer – 5 (fornøyd)
- 2 personer – 4

Alle svarte på dette spørsmålet.

12) Hvor fornøyd er du med utstyret ved U82 (instrumenter, studioutstyr, osv.)?



Figur 14

Resultater:

- 8 personer – 7 (svært fornøyd)
- 3 personer – 6
- 4 personer – 5 (fornøyd)
- 1 personer – 4
- 1 personer – 3 (mindre fornøyd)
- 17 av 20 personer svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

”Kvalitet på lokaler/utstyr vil påvirke terapeutisk kvalitet: terapi handler om å se muligheter”.

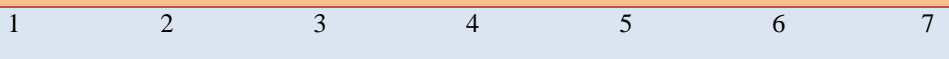
“Siden utstyret deles med andre er det ofte utstyr som er i stykker eller mangler”.

3.3 Betydning

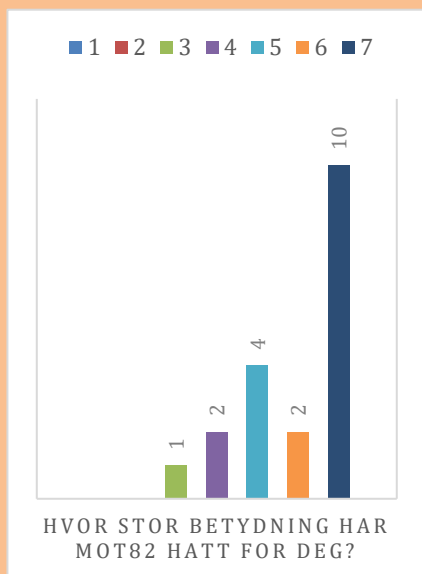
Her kommer seks spørsmål om hvor stor grad deltagelse i MOT82 oppleves betydningsfullt. Svaralternativene er tilpasset spørsmålene og er derfor litt ulike (se figur 15, 17, 19, 21, og 23). Disse vil bli beskrevet under hvert spørsmål. Det var i tillegg mulighet for å kommentere under hvert spørsmål.

13) Hvor stor betydning har MOT82 hatt for deg?

Liten betydning Noe betydning Stor betydning Svært stor betydning



Figur 15



Figur 16

På en skala fra 1 til 7 (se figur 15) hvor 7 var plassert under beskrivelsen «svært stor betydning», 5 var plassert under «stor betydning», 3 under «noe betydning», og 1 under «liten betydning», ble svarene:

- 10 personer – 7 (svært stor betydning)
- 4 personer – 5 (stor betydning)
- 2 personer – 6
- 2 personer – 4
- 1 person – 3 (noe betydning).

19 av 20 personer svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

”Prosjektet har gitt meg bedre selvværd og et verktøy til å bedre kunne uttrykke meg selv.”

”Jeg føler jeg lever og det gir meg mening og lykkefølelse. Det har reddet meg.”

”Jeg er sikker på at dette tilbudet har vært utrolig meningsfullt. Er sikker på at dette har vært veldig nyttig.”

”Betyr mye å ha noe å gå til en gang/flere ganger i uken. Vet ikke hva jeg skulle gjort uten det. Er superglad for at det er sånne tilbud.”

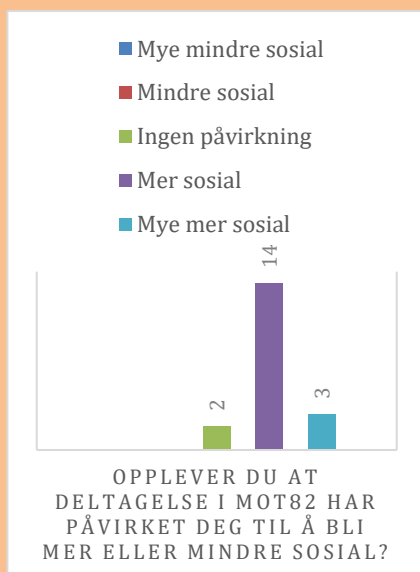
”MOT82 tilbyr den formen for terapi jeg trenger for å klare å holde meg i jobb, får utløp for stress jeg pådrar meg i jobb. Musikterapi jevnlig utgjør for meg forskjellen mellom uttørket og arbeidsførhet.”

14) Opplever du at deltagelse i MOT82 har påvirket deg til å bli mer eller mindre sosial?

Mye mindre sosial Mindre sosial Ingen påvirkning Mer sosial Mye mer sosial

Figur 17

Svaralternativene ved dette spørsmålet vises i figur 17.



Figur 18

Resultater:

- 14 personer – Mer sosial
- 3 personer – Mye mer sosial
- 2 personer – Ingen påvirkning

Ingen deltagere svarte at de opplevde at de var blitt mindre eller mye mindre sosial etter deltagelse i MOT82. 19 av 20 svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

”Eneste sosiale jeg gjør i løpet av uken”

”MOT82 har fått meg ut av to års isolasjon og gitt meg mot til å delta i andre terapiformer.”

”Her møter man folk med felles interesse.”

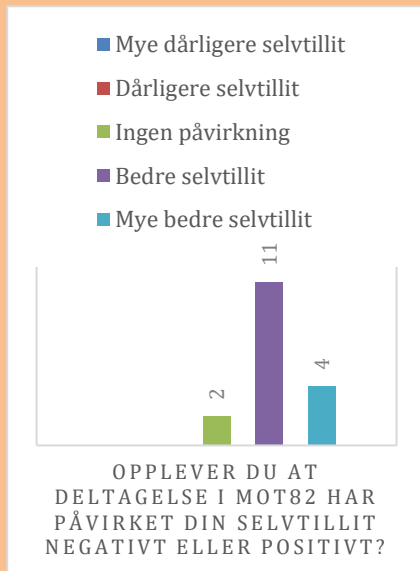
”Musikterapi balanserer negative følelser slik at de ikke står i veien for det sosiale samspillet med andre mennesker.”

15) Opplever du at deltagelse i MOT82 har påvirket din **selvtillit** negativt eller positivt?

Mye dårligere selvtillit Dårligere selvtillit
Ingen påvirkning
Bedre selvtillit Mye bedre selvtillit

Figur 19

Det var oppgitt fem ulike svaralternativer til dette spørsmålet, som vist i figur 19.



Figur 20

Resultater:

- 11 personer – Bedre selvtillit
- 4 personer – Mye bedre selvtillit
- 2 personer – Ingen påvirkning

Ingen deltagere svarte at de hadde fått dårligere eller mye dårligere selvtillit av å delta i MOT82. 17 av 20 personer svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

”Mestring i musikk påvirket min mestringsfølelse generelt, jeg er derfor nå tilbake i jobb, samt at jeg studerer igjen. Dette kunne ikke skjedd ved noen annen form for terapi.”

16) Hvor ofte opplever du **mestring** i musikkaktivitetene i MOT82?

Svært sjeldent

Av og til

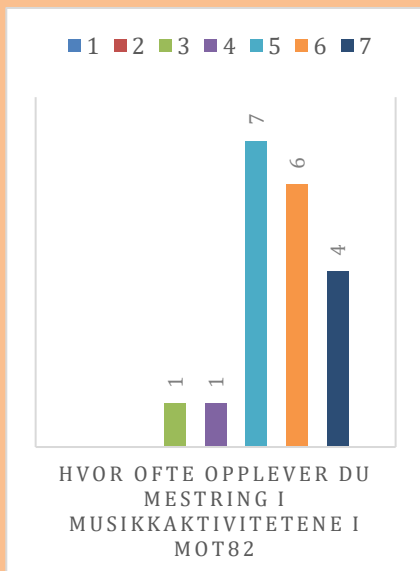
Ofte

Svært ofte

1 2 3 4 5 6 7

Figur 21

Her var svaralternativet en skala fra 1 til 7 (se figur 21) hvor 1 var plassert under beskrivelsen «svært sjeldent», 3 under «av og til», 5 under «ofte», og 7 under «svært ofte».



Figur 22

Resultater:

- 7 personer – 5 (ofte)
- 6 personer – 6
- 4 personer – 7 (svært ofte)
- 1 person – 4
- 1 person – 3 (av og til)

19 av 20 personer valgte å svare på dette spørsmålet

Sitater:

”Jeg opplever at aktivitetene løpende utfordrer mine evner, så jeg hele tiden blir dyktigere.”

”Lærer av andre, får inspirasjon av andre.”

17) Opplever du at deltagelse i MOT82 har påvirket andre sider ved deg? I så fall, positivt eller negativt?

Dette var et åpent spørsmål, uten svaralternativer. 8 av 20 personer svarte med skriftlig kommentar på dette spørsmålet.

Sitater:

”Jeg synger, og har noe å gå til. Føler meg sett.”

”Stort sett har det gjort min hverdag mye bedre og jeg er mye lettere til sinns.”

”Absolutt positivt. Å delta har ført til et bedre syn på mennesket.”

”Musikkterapi hjalp meg tilbake i jobb, jobbmestringen tar meg videre i livet.”

”Jeg har fått nye venner og har stor glede av å synge, spesielt med andre.”

”Positivt.”

”Positivt. Musikk betyr nesten alt for meg. Når vi har øvinger er jeg mer sosial. Jeg blir i bedre humør og det er lettere å være sosial.”

”Miljømessig positivt.”

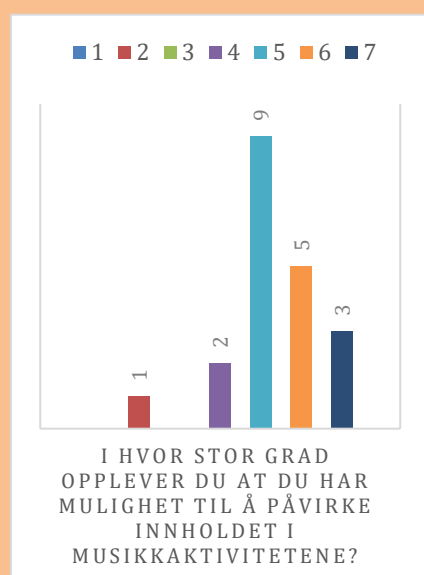
18) I hvor stor grad opplever du at du har mulighet til å påvirke innholdet i musikkaktivitetene?

Svært liten grad Liten grad Stor grad Svært stor grad

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Figur 23

Her var svaralternativet en skala fra 1 til 7 (se figur 23) hvor 7 var plassert under beskrivelsen «svært stor grad», 5 var plassert under «stor grad», 3 under «liten grad», og 1 under «svært liten grad».



Figur 24

Resultater:

- 9 personer – 5 (stor grad)
- 5 personer – 6
- 3 personer – 7 (svært stor grad)
- 2 personer – 4
- 1 person – 2

Alle svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

”Prosjektet er veldig brukerstyrt, hvor alle har mulighet til å påvirke innholdet.”

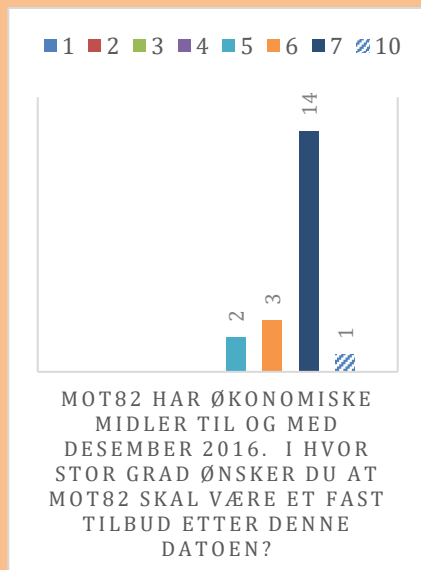
”Vi får komme med forslag til musikk og aktiviteter.”

3.4 MOT82 – veien videre

De følgende syv spørsmål omhandler framtiden for MOT82, samt generelle spørsmål knyttet til målsettingene for MOT82 (se punkt 1.1 i denne rapporten). Svaralternativene her er også tilpasset hvert enkelt spørsmål.

19) MOT82 har økonomiske midler til og med desember 2016. I hvor stor grad ønsker du at MOT82 skal være et fast tilbud etter denne datoen?

Svaralternativene her var en skala fra 1 til 7 (se figur 23) hvor 7 var plassert under beskrivelsen «svært stor grad», 5 var plassert under «stor grad», 3 under «liten grad», og 1 under «svært liten grad».



Figur 25

Resultater:

- 14 personer – 7 (svært stor grad)
- 3 personer – 6
- 2 personer – 5 (stor grad)

Én person markerte ikke sitt svar på skalaen, men skrev tallet 10 ved siden av skalaen.

Sitater:

”Det er eneste plass jeg får fred fra en ellers vanskelig hverdag. Vil aldri bli uten.”

”Tilbudet er veldig viktig for meg og min trivsel.”

”Jeg har forsøkt de fleste andre former for terapi: samtaleterapi, etc. Effekten av musikkterapi overgår for meg alle andre former for terapi.”

”MOT82 er et veldig positivt tilbud. Det har stor innvirkning på mental helse.”

”Et godt tilbud til musikkinteresserte.”

”Jeg er bekymret på hva som venter meg uten dette tilbudet.”

20) I dag er det ikke plass til flere deltagere i MOT82. I hvor stor grad tror du **andre** kan ha nytte av et tilbud som MOT82?

Skalaen vist i figur 23 var også svaralternativet for dette spørsmålet.



Figur 26

Resultater:

- 11 personer – 7 (svært stor grad)
- 6 personer – 5 (stor grad)
- 1 person – 6
- 1 person – 4
- 1 person – 3 (liten grad)

Alle svarte på dette spørsmålet.

Sitater:

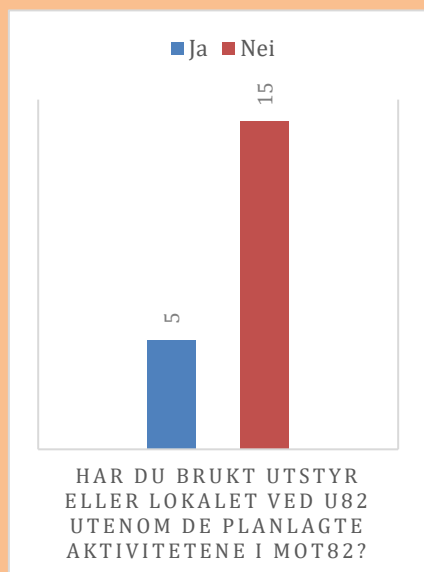
"De fleste med psykiske problemer vil ha nytte av et lignende tilbud."

"Det er et helt supert tilbud for de som finner redning ved musikk."

"Men må ha litt interesse for musikk. Alle har en stemme og alle kan delta."

"Samtaleterapi gir mulighet for å hente ting frem. Musikkterapi gir mulighet til å hente ting frem OG få utløp for det. Jeg tror langt flere ville ha nytte av å forsøke en så helhetlig form for terapi."

21) Har du brukt utstyr eller lokalet ved U82 utenom de planlagte aktivitetene i MOT82?
Ved dette spørsmålet var det to alternativer: ja og nei.



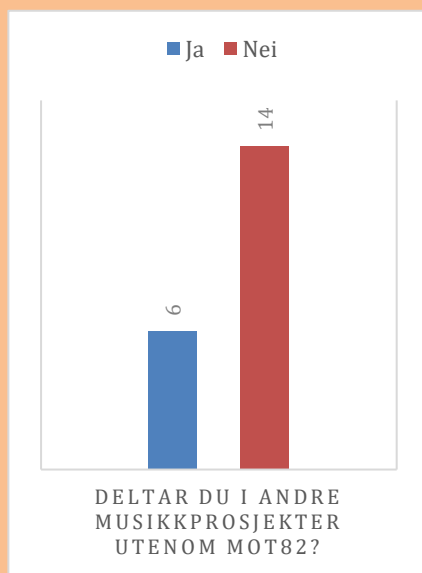
Figur 27

Resultater:

- 15 personer – nei
- 5 personer – ja

Alle svarte på dette spørsmålet.

22) Deltar du i andre musikkprosjekter utenom MOT82?
Her også var svaralternativene "ja" og "nei".



Figur 28

Resultater:

- 14 personer – nei
- 6 personer – ja

Alle svarte på dette spørsmålet.

23) Dersom du har spilt konsert i MOT82; hvordan opplever du å spille konsert?

Dette var et åpent spørsmål, uten svaralternativer. 8 av 20 personer svarte med kommentarer på dette spørsmålet.

Sitater:

”Spennende og skummelt. Det er viktig for å opprettholde følelsen av å jobbe mot noe. Føle mestring og at jeg kan klare ting jeg også.”

”Grenseflyttende, men meget tilfredsstillende. Gode opplevelser der en utvikler seg som person.”

”Nervepirrende, lærerikt, og fantastisk.”

”Gøy, og folk er glade.”

”Bra.”

”Musikk er en trygg måte å vise seg frem på, og å være ærlig på. Konsertene tar dette på kornet.”

”Synes det er gøy. Men litt skummelt.”

”Har ikke vært med på det.”

24) MOT82 finner sted ved ungdomshuset U82, i nærheten av Åsane bussterminal og i samme lokaler som Frivilligsentralen. Er det noen **fordeler eller ulemper ved denne plasseringen av MOT82?**

Også et åpent spørsmål, uten alternativer. 11 av 20 personer svarte her.

Sitater:

”At tilbudet finner sted i lokaler sammen med folk utenfor psykiatrien, er en kjempefordel, da det fjerner stigmatisering av å være i psykisk behandling.”

”Fordel: nær buss. Ulempe: lang reisetid.”

”Sånn som det er nå så fungerer dette helt fint. Det er ganske sentralt.”

”Ulemper er inn/utkjøring. Ellers er den ideelt plassert med tanke på transport.”

”God plassering. Sentralt i forhold til bussforbindelser. Hvilket også gir MOT82 mulighet til å bli by-omfattende.”

”Den er grei for meg”.

”Veldig bra og sentralt. Lett tilgjengelig.”

”Et godt stykke (reise) synes jeg, er 20 min med bil.”

”Det er langt vekke fra der jeg bor og der jeg går på skole.”

”Det er sentralt.”

”Det er veldig sentralt.”

25) Har du ellers noen forslag til hvordan tilbudet kan forbedres?

Også et åpent spørsmål, uten svaralternativer. 8 av 20 personer svarte med kommentarer på dette spørsmålet.

Sitater:

“At det aldri må slutte.”

“Flere bør få mulighet til å være med.”

“Mer midler, bredere tilbud (trenger mer midler), individuell oppfølging (midler).”

“God terapi/oppfølging koster mye penger. Dårlig oppfølging koster i lengden veldig mye mer penger. Våg å satse, tenke stort, tenk helhetlig, og tenk langsiktig! (om musikkterapi holder meg i jobb; hva koster det å holde musikkterapitilbudet ved hevd kontra utbetaling av uføretrygd/jevnlige sykehusopphold?) You do the math!”

“Litt større rom, mer instrumenter.”

“Jeg synes det er bra som det er.”

“Det er egentlig bra som det er.”

“Alt er bra som det er”.

4.0 Oppsummering og konklusjon

4.1 Oppsummering

Denne evalueringsrapporten gir innsikt i hvordan deltagere opplever å være med i MOT82 – et nystartet MusikkOppfølgingsTilbud for mennesker med psykisk lidelse lokalisert ved kulturverkstedet U82 i Åsane. MOT82 er finansiert ved hjelp av samhandlingsmidler fra Helse Vest, og er et samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten (ved Bjørgvin DPS og Klinikk Psykisk helsevern for barn og unge), primærhelsetjenesten (ved Arna/Åsane kulturkontor og Psykisk Helse Arna/Åsane) og Universitetet i Bergen (ved POLYFON kunnskapsklynge for musikkterapi). Ved kulturverkstedet U82 deltar unge og voksne med psykiske lidelser på bandøvinger, i kor, på musikkafè, innspillinger, konserter og på individuelle musikktimer. Prosjektet har holdt på i litt over et år, og har samhandlingsmidler ut desember 2016.

MOT82 vektlegger musikkterapi i en oppfølgingsfase og bygger på et tilfriskningsperspektiv (recovery). Selv om musikkterapi er en relativt ny arbeidsmåte innen psykisk helsearbeid, viser statlige signal at musikkterapi raskt vil kunne spille en viktig rolle i dette feltet i tiden fremover. To eksempler synliggjør dette:

- 1) I Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser (2013) blir musikkterapi anbefalt på det sterkeste, basert på høyeste evidensnivå.
- 2) Musikkterapi er anbefalt som et medikamentfritt behandlingstilbud etter Helse- og omsorgsdepartementets påbud om å etablere et reelt alternativ til medikamentell behandling i alle regioner (Helsedirektoratet.no, 2016).

Helsedirektoratet vektlegger dessuten nødvendigheten av gode og varierte oppfølgingstilbud som tiltak som kan resultere i færre reinnleggelses for personer innen psykisk helse (2015). I et slikt landskap vil evalueringsrapporten av prosjektet MOT82 være viktig både på et lokalt plan og på et nasjonalt plan fordi det gir kunnskap om brukernes opplevelser av et pilotprosjekt som vektlegger musikkterapi for mennesker med psykisk lidelse som er i en oppfølgingsfase. Rapporten gir innsikt i brukernes personlige opplevelser knyttet til faktorer som for eksempel motivasjon, tilfredshet, mestring, og selvtillit. Vi får dessuten kunnskap om organisering, utforming og forbedringspotensialer ved MOT82.

Brukerundersøkelsen har en høy deltagelsesrate. Siden januar 2016 har 47 personer deltatt i MOT82. 20 av disse var aktive i MOT82 i datainnsamlingsperioden (22.08.16 - 02.09.16) og samtlige 20 deltok i spørreundersøkelsen. Det følgende kan leses ut i fra resultatene fra spørreskjemaet:

- **Motivasjon** – Det var en uttrykt interesse for deltagelse i MOT82. Flertallet hadde allerede deltatt over 10 ganger og uttrykte et ønske om å delta ukentlig. Det var også uttrykt en stor interesse for å delta i andre musikkaktiviteter enn hva brukerne hadde deltatt på tidligere. Spørsmålet om musikkaktiviteter man kunne være interessert i å delta i, indikerer her at et fremtidig tilbud ved MOT82 bør inneholde et vidt spekter av musikkaktiviteter.
- **Tilfredshet** – Alle uttrykte at de var svært fornøyd eller fornøyd med MOT82 som oppfølgingstilbud. Flertallet uttrykker at de er svært fornøyd med musikkterapeutene og samarbeidet med studentene og de andre deltagerne ved MOT82. Det var større variasjon på svarene om tilfredshet med lokaler og utstyr. Dette kom tydeligst til uttrykk i forhold til utstyret ved U82, der noen av brukerne svarte at de var mindre fornøyd. Et av sitatene forklarer dette med at utstyret ofte er i stykker eller mangler.
- **Betydning** – Flertallet uttrykker at deltagelse i MOT82 har hatt svært stor eller stor betydning for dem. Deltagerne uttrykker videre at de opplever å ha blitt mer sosial, at de har fått bedre selvtillit, og at de

opplever mestring i musikkaktivitetene. Når det gjelder spørsmål om brukermedvirkning er ikke svarene like entydige. Helhetsbildet med tanke på brukermedvirkning er at de fleste av deltagerne opplever stor eller svært stor grad av påvirkningsgrad (17 av 20 personer). 2 personer svarte at det var liten grad av brukerinnflytelse mens 1 person svarte at det var svært liten grad av brukerinnflytelse på innholdet i musikkaktivitetene. Denne variasjonen speiler muligens at MOT82 er et relativt nytt tilbud der mye av innholdet skapes underveis, samt at deltagerne vil kunne ha ulike behov når det gjelder for eksempel grad av strukturering og tilretteleggelse fra musikkterapeut.

- **Ønske om videreføring og utvidelse av MOT82** – Alle deltagerne uttrykte et klart ønske om at MOT82 skal bli et fast tilbud etter nyttår 2016. Dette kom klart frem i avkrysningen på skalaen og i skriftlige kommentarer. Et klart flertall uttrykte også en tro på at andre personer kan ha nytte av et tilbud som MOT82.
- **Musikkaktiviteter utenom MOT82** – En fjerdedel av deltagerne svarte at de hadde brukt utstyr og lokalet ved MOT82 utenom de planlagte aktivitetene, og 6 av 20 svarte at de deltok i andre musikkprosjekter utenom MOT82. Dette viser at deltagerne til en viss grad tar i bruk U82 lokale og deltar i musikk/kulturaktiviteter i lokalsamfunnet også utenom de tilrettelagte musikkaktivitetene med musikkterapeut i MOT82 prosjektet.
- **Fordeler ved plassering av MOT82** – At tilbudet var sentralt, lett tilgjengelig og i delte lokaler med personer utenfor psykisk helse, ble uttrykt som fordeler ved plasseringen av MOT82. To av elleve sitater uttrykker misnøye med at U82 ligger for langt vekke fra hjemstedet.
- **Utforming av MOT82** – På spørsmål om forbedringspotensialet ved MOT82, svarer litt over halvparten at man er fornøyd med tilbudet slik som det er i dag. De øvrige forslagene til forbedring kan skisseres opp i følgende punkter:
 - Flere bør ha mulighet til å delta i MOT82, m.a.o. tilbudet bør utvides.
 - MOT82 bør få flere midler slik at man kan få et bredere tilbud og samtidig ha mulighet for å gi individuell oppfølging.
 - Det er ønske om forbedringer på lokalitet og utstyr («litt større rom, mer instrumenter»).
 - Det argumenteres for at det er helse-økonomisk fornuftig å satse på oppfølgingstilbud. Forhindring av innleggelse og institusjonsopphold er dyrt sett i forhold til å ha et meningsfylt aktivitetstilbud ledet av musikkterapeut.

4.2 Konklusjon

20 av 20 deltagere i MOT82 prosjektet har svart på spørreskjemaet i denne brukerundersøkelsen. Det vitner om et stort engasjement fra deltagerne, noe som også blir speilet i svarene som gis. Deltagerne tilbakemelder at MOT82 er svært viktig for dem, både på et personlig plan men også fordi det er med på å utvide det sosiale nettverket og hindrer isolasjon. Flere uttrykker redsel for at tilbudet skal avsluttes, slik dette brukersitatet illustrerer:

«Våg å satse, tenk stort, tenk helhetlig, og tenk langsiktig! (om musikkterapi holder meg i jobb; hva koster det å holde musikkterapitilbudet ved hevd kontra utbetaling av uføretrygd/jevnlige sykehusopphold?). You do the math!»

De nasjonale anbefalingene av musikkterapi i psykisk helsevern og kommunalt helsearbeid tilsier at det er behov for å utvikle kommunale musikkterapitilbud og at samhandling med spesialisthelsetjenesten bør vektlegges. Erfaringene fra MOT82 kan da være ett grunnlag å bygge videre på, både med tanke på tjeneste- og kunnskapsutvikling.

5.0 Kilder

- Ansdell, G. (2014). *How music helps in music therapy and everyday life*. Farnham: Ashgate.
- Dale, R. (2014). *Evaluering av prosjekt "musikkterapi" ved Hjellestadklinikken Stiftelsen Bergensklinikkene*. Bergen: KoRus vest Bergen, Stiftelsen Bergensklinikkene.
- Dalgard, O. S. (2006). *Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid*. Rapport (Nasjonalt folkehelseinstitutt : online), Vol. 2006:2.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2007). Health and music in everyday life - a theory of practice. *Psyke & Logos* 28: 271-278.
- Gamut.no. Music therapy and mental health. Retrieved from <http://uni.no/en/uni-health/musikkterapi-og-psykisk-helse/>
- Gamut.no. (2015). MOT 82 – MusikkOppfølgingsTilbud for menneske med psykisk lidning. Retrieved from <http://uni.no/nb/uni-helse/gamut/mot-82-musikkoppflgningstilbud-for-menneske-med-psykisk-liding/>
- Helsedirektoratet. (2013). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med psykoselidelser*. Rapport IS-1957. Oslo: Helsedirektoratet [Norwegian Directorate of Health].
- Helsedirektoratet. (2015a). *Distriktpsikiatriske tjenester 2014: Driftsindikatorer for distriktpsikiatriske sentre*. Rapport IS-2395. Oslo: Helsedirektoratet [Norwegian Directorate of Health].
- Helsedirektoratet. (2015b). *Internasjonalt perspektiv på psykisk helse og helsetjenester til mennesker med psykiske lidelser*. Rapport IS-2314. Oslo: Helsedirektoratet [Norwegian Directorate of Health].
- Helsedirektoratet.no. (2016, 19.06.2016). Legemiddelfri behandling i psykisk helsevern. Retrieved from <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helsevern/legemiddelfri-behandling-i-psykisk-helsevern>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B., & Brayne, C. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review (Social Relationships and Mortality). *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
- Kielland, T. (2015). *Musikkterapi i kommunalt rusarbeid*. Brumunddal: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Kometansesenter rus - region øst.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Nilsen, V. R. (1996). Musikk i fengsel og frihet. *Nordisk Tidsskrift for Musikkterapi*, 5(2), 113-118. doi:10.1080/08098139609477879
- Pavlicevic, M., & Ansdell, G. (2004). *Community Music Therapy*. London: London : Jessica Kingsley Publishers.
- Plan for psykisk helse 2016 - 2020 Bergen kommune. *Gode liv i et inkluderende samfunn*.
- Regjeringen.no. (2015, 26.11.2015). Medikamentfrie tilbud i psykisk helsevern - oppfølging av oppdrag 2015. Retrieved from <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/medikamentfrie-tilbud-i-psykisk-helsevern---oppfolging-av-oppdrag-2015/id2464239/>
- Rolvsvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. 1997/2013. *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (1998). *Music therapy : improvisation, communication, and culture*. Gilsum, N.H.: Barcelona Publishers.
- Small, C. (1998). *Musicking: the meanings of performing and listening*. Hanover, N.H.: University Press of New England.
- Solli, H. P. (2012). Med pasienten i førersetet; Recovery-perspektivets implikasjoner for musikkterapi i psykisk helsearbeid. doi:10.5278/ojs/mipo/2edleel2
- Solli, H. P., Rolvsvjord, R., & Borg, M. (2013). Toward Understanding Music Therapy as a Recovery-Oriented Practice within Mental Health Care: A Meta-Synthesis of Service Users' Experiences. *Journal of Music Therapy*, 50(4), 244-273.
- Stige, B. (2002). *Culture-centered music therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Stige, B., & Aarø, L. E. (2012). *Invitation to community music therapy*. New York, NY: Routledge.
- Tuastad, L. (2014). *Innanfor og utanfor : rockens rolle innan kriminalomsorg og ettervern*. (PhD), University of Bergen, Bergen.

