

Abstrakt

Bakgrund: Psykisk ohälsa är ett växande problem bland unga, friskfaktorer och riskfaktorer identifierades. Salutogent perspektiv och kultur som hälsofrämjande var utgångspunkt i studien. **Syfte:** Syftet med föreliggande arbete var att undersöka erfarenheter av att delta i Hälsinge låtverkstad med fokus på sociala aspekter, kulturutövande och självupplevd hälsa. **Metod:** Kvalitativ intervjustudie, sju semistrukturerade intervjuer genomfördes med ungdomar som deltagit i Hälsinge låtverkstad (HL), i åldern 16-23 år, fyra tjejer och tre killar, från fyra olika kommuner i Hälsingland. Analysmetoden var inspirerad av systematisk textkondensering. **Resultat:** Deltagarna fick resurser från HL och från kulturutövandet. De har utvecklats inom kompetensen, som personer och självkänslan har stärkts. De har känt delaktighet i gemenskap, känt sig accepterade, kunnat vara sig själva och blivit sedda. Gemensamt intresse för folkmusik och dans gav gemenskapen djup, intresset i sig gav meningsfullhet. Spela, sjunga och dansa hade positiv effekt på den självupplevda hälsan. **Slutsats:** Delaktighet i gemenskap på HL gav positiva effekter på hälsan samt var ett stöd för kulturutövningen. Engagemanget gav meningsfullhet och stärkt KASAM. HL och kulturutövandet har gett deltagarna generella motståndsresurser (GMR) såsom kunskap, erfarenhet, självkänsla, engagemang, socialt stöd, kulturellt kapital, traditioner och en positiv syn på livet vilket stärkt KASAM och möjligheten att klara stressorer.

Nyckelord: dans, delaktighet, folklig dans, folkmusik, hälsa, KASAM, kultur, känsla av sammanhang, musik, psykisk hälsa, självkänsla

”Det var som ett spa för själen”

En kvalitativ studie om ungdomars erfarenheter av deltagande i Hälsinge låtverkstad

Eriksson Åsa

Mittuniversitetet, Sundsvall
Institutionen för hälsovetenskap
Folkhälsovetenskap, nivå C
Maj 2012

Innehållsförteckning

Förord.....	4
1. Bakgrund	5
1.1 Psykisk ohälsa bland unga.....	5
1.2 Vad påverkar psykisk hälsa.....	5
1.3 Kultur och hälsa.....	6
1.4 Teoretiskt ramverk, känsla av sammanhang	7
1.5 Hälsinge låtverkstad, HL.....	8
1.6 Problemformulering	9
1.7 Syfte	9
2. Metod	9
2.1 Urval.....	9
2.2 Frågor	10
2.3 Genomförandet.....	11
2.4 Dataanalys	12
2.5 Etik	13
3. Resultat.....	13
3.1 Utveckling	14
3.1.1 Kompetens.....	14
3.1.2 Stärkt som person	15
3.2 Delaktighet	16
3.2.1 Social gemenskap	16
3.2.2 Att kunna vara sig själv	17
3.2.3 Bli sedd.....	18
3.3 Kärleken till folkmusik och folklig dans	19
3.3.1 Hur spel, dans och sång påverkar välbefinnandet	19
3.3.2 Folkmusikens betydelse.....	19
3.4 Hälsa och välbefinnande	20
4. Diskussion	21
4.1 Resultatdiskussion	21
4.1.1 Delaktighet	21
4.1.2 Utveckling	22
4.1.3 Kärleken till folkmusik.....	23
4.1.4 Salutogent perspektiv	23
4.2 Metod	24
4.2.1 Urval.....	25

4.2.2 Etisk reflektion	25
4.2.3 Kvalitetskriterier.....	25
5. Implikationer	26
6. Slutsats	27
7. Referenser.....	29
Bilaga 1 Inbjudan	32
Bilaga 2 Frågeguide.....	33
Bilaga 3 Analysblad	34

Förord

Det är många som har gjort det möjligt för mig att genomföra denna uppsats och jag vill här och nu passa på att tacka för hjälpen.

Först vill jag rikta ett stort tack till alla som deltog i intervju, för att de gav av sin tid och att de berättade om sina erfarenheter av att delta i låtverkstan och hur kulturutövandet påverkar dem. Mötet med er är fina och starka minnen för mig och det har haft stor betydelse igenom hela arbetet.

Stort tack även till ledarna på Hälsinge låtverkstad som gav mig tillträde att studera deltagandet i verksamheten, de har även varit till hjälp och stöd.

Ett stort tack till min handledare Evelina Landstedt som med stort tålamod har väglett mig genom arbetet, jag kunde inte ha haft bättre handledning!

Sist men inte minst, ett stort tack till min familj för att ni har stått ut med mig!

Åsa Eriksson

Delsbo 22 maj, 2012

1. Bakgrund

1.1 Psykisk ohälsa bland unga

Psykiska problem har ökat i hela befolkningen i Sverige sedan 1980-talet, ökningen är särskilt uttalad i åldern 16-24 år (SOU 2006:77). Andelen tjejer och killar med psykosomatiska besvär fördubblades mellan åren 1988-2005 (Hagquist, 2009). Stressrelaterade besvär är vanligare bland tjejer/kvinnor än bland killar/män (Landstedt, 2012). I detta sammanhang är det intressant att undersöka vad som påverkar psykisk hälsa.

1.2 Vad påverkar psykisk hälsa

Individens engagemang i skolarbetet, positiv identitet, normer, värderingar, social kompetens, upplevelse av att livet har en mening, att ha god självkänsla har identifierades som friskfaktor som bidrar till utveckling av psykisk hälsa och välmående hos ungdomar (Benson, 1997; Scales, 1999). Friskfaktorer i omgivningen som upptäckts är positiva kamratförebilder, stöd från familjen, socialt stöd, en omgivning som uppskattar ungdomarna och ger dem ansvar, sätter gränser och ställer krav samt att det finns möjlighet att ha meningsfulla aktiviteter (Benson, 1997; Scales, 1999).

Låg självkänsla är en riskfaktor för depression, ångest samt ätstörningar (O'Dea, 2009). Positiv självbild och god självkänsla kan ha en skyddande effekt mot hälsoproblem (SOU 2006:77, s. 224). För att stärka självkänslan behöver unga människor lyckas med de uppgifter de har att genomföra (Bandura, 1997). För att lyckas behövs kompetens och för att erhålla sådan behövs övning. Tilltron till att ha förmåga att lyckas, self-efficacy, har betydelse för att fortsätta öva och är således viktig för att lyckas (McPherson & McCormick, 2006; Lazarus & Folkman, 1984). MaCarthur (2008) framhåller att viktiga anledningar till att unga musiker och elitgymnaster är motiverade att öva är self-efficacy, familjen och relationen till ledarna. Forskning visar att god tilltro till egen förmåga att klara av skolan minskar risken för depression (Labbe, 1995). Även tilltro till egen förmåga att klara sociala kontakter minskar risken för psykiska problem (Labbe, 1995). Scales, Benson, Leffert och Blyth (2000) liknar self-efficacy med personlig makt, deras studie visar att self-efficacy och självkänsla tillsammans bidrar till framgångar i skolan, till ökad motståndskraft och ökade copingfärdigheter. En annan studie visar att sambandet mellan låg självkänsla och svårigheter

i skolan startar med misslyckanden i skolan som i sin tur ger låg självkänsla (Andrews & Duncan, 1997).

Landstedt, Asplund och Gillander Gådin (2009) studie visar att goda relationer med andra ger självförtroende och glädje samt påverkar den psykiska hälsan positivt. Psykiskt välbefinnande bygger på förtroende, att bli respekterad och att få uppskattning för den man är samt att ha goda relationer med vänner, familj, klasskamrater och lärare (Landstedt et al. 2009; Armstrong, 2000; Scales, 1999). Att känna samhörighet på skolan har positiv effekt på ungas psykiska hälsa, när det gäller insatser för ungdomar med depression kan det dessutom vara effektivt att fokusera på att öka självkänslan hos dem snarare än enbart fokusera på att öka samhörigheten (Millings, Buck, Montgomery, Spears & Stallard, 2012). En tvärsnittsstudie bland skolungdomar på landsbygden visar att depressiva symptom relaterar till brister i socialt stöd, stöd från familjen, låg självkänsla och svag optimism (Weber, Puskar, & Ren, 2010). Samma studie föreslår att skolundervisningen skall arbeta för att förbättra optimism, självkänsla och socialt stöd för att minska depression hos tonåringar (Weber et al. 2010).

Elvstrand (2009) definierar delaktighet som något som skapas i samspel mellan individer, i skolan handlar social delaktighet om gemenskap, att få vara med i kamratgruppen. Skolans sociala funktion är viktig för eleverna, de delar inte upp den sociala funktionen och kunskapsbyggande (Elvstrand, 2009). Att känna trygghet i gruppen har stor betydelse för att kunna ta till sig undervisningen som i sin tur är en friskfaktor (Elvstrand, 2009). Gillander Gådin (2003) visar att en negativ utveckling av elevers hälsa och självkänsla kan förklaras genom ogynnsam utveckling av den psykosociala miljön på skolor.

1.3 Kultur och hälsa

Att delta i kulturaktiviteter i alla åldrar har ett samband med lägre dödlighet (Bygren, Konlaan & Johansson, 1996). Olika studier som Statens folkhälsoinstitut (2005:23, s. 12) sammanställt i skriften Kultur för Hälsa visar att musik har positiva effekter på fysisk och psykisk hälsa. I en studie rapporterar personer som lyssnar på musik åtföljt av diskussion om musiken och vilka bilder som framkommer signifikant mindre trötthet, depression och humörstörningar än andra inom samma studie (McKinney, Antoni, Kumar, Tims, & McCabe, 1997). Dans har positiv effekt på den psykiska hälsan hos tonårsflickor med mild depression (Young-Ja & Sung-Chan, 2005). Teater kan minska högriskbeteende och förbättra ungdomars sociala

förmågor (Slusky, 2004). Inom olika brittiska Kultur-hälsa-projekt förbättras deltagarnas hälsa, självkänsla, självförtroende och deras sociala kontaktnät ökar (Art for Health, 2000). I en studie identifierades kreativa aktiviteter såsom att ta lektioner eller utöva musik, teater eller annan konstform som en friskfaktor för ungdomar (Scales, 1999).

Kulturupplevelser är ofta sociala till sin natur, musik och dans är betydelsefull för gruppkänslan och tillhörighet (Statens folkhälsoinstitut, 2005:23, s. 75). Statens folkhälsoinstitut (2005:23, s. 77) föreslår att forskning om kulturens effekt på hälsan skall acceptera att det är svårt att skilja på om det är kulturupplevelse eller det sociala sammanhanget som har en effekt på hälsan. Att fokusera på sådant som går att bevisa till exempel om ett paket har haft effekt är troligen intressantare för framtiden och för beslutsfattare (Statens folkhälsoinstitut, 2005:23, s. 77). Sambandet mellan kultur och hälsa är komplext och svårt att mäta. Endast kvantitativa metoder räcker inte utan mer humanvetenskapliga metoder behövs för att förstå sammanhangen (Statens folkhälsoinstitut, 2005:23, s. 74).

1.4 Teoretiskt ramverk, känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky bidrog till folkhälsoforskningen med den salutogena synen på hälsa där det som skapar hälsa lyfts fram, fokus ligger på att söka efter ursprunget till hälsa istället för att söka det patogena, det som orsakar sjukdom. (Lindström & Eriksson, 2006). Antonovsky såg inte människor som antingen friska eller sjuka som två dikotomier utan att personer kan befinna sig på ett multidimensionellt kontinuum mellan hälsa och ohälsa (Antonovsky, 2005, s.38). Antonovsky utvecklade teorin KASAM, känsla av sammanhang, den bygger på tre komponenter begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005, s. 43). Av dessa komponenter anses meningsfullhet vara den viktigaste, det är den som ger motivation, känner människor ett engagemang finner de förståelse samt hittar de resurser som behövs (Antonovsky, 2005, s. 50). En del i teorin är de generella motståndsresurserna, (GMR), de kan vara fysiska, materiella och psykosociala som gör det lättare att uppfatta livet som begripligt, hanterbart och meningsfullt. Dessa faktorer kan vara pengar, kunskap, erfarenhet, självkänsla, hälsosamma levnadsvanor, engagemang, socialt stöd, kulturella kapital, intelligens, traditioner och syn på livet (Lindström & Eriksson, 2006). GMR kan ge erfarenheter som bidrar till starkare KASAM (Lindström & Eriksson, 2006, Antonovsky, 2005, s 47). Med stark

KASAM har individer lättare att tro på sin förmåga att klara komplexa situationer som de stöter på i livet (Lindström & Eriksson, 2006) som Antonovsky (2005, s. 57) benämner stressorer. Antonovsky menade att KASAM kan förändras under livet men att de tre första årtiondena i livet påverkar graden av KASAM mycket (Lindström & Eriksson, 2006; Antonovsky, 2005, s. 145). Studier har visat att hög KASAM har ett starkt samband med självupplevd hälsa, psykiskt välbefinnande och livskvalitet (Lindström, & Eriksson, 2006). Stark KASAM är skyddande mot den skadliga effekt höga krav från skolan kan ha på hälsan (Modin, Östberg, Toivanen, & Sundell, 2010).

1.5 Hälsinge låtverkstad, HL

Hälsinge låtverkstad startade 2003 för att främja folkmusiken bland unga i Hälsingland. Genom nära samarbete mellan Hälsinglands Spelmansförbund, Studieförbundet Bilda och Leaderkontoret Intryck Hälsingland blev projektet möjligt att genomföra. HL startade som EU-projekt, efter projekttiden tog kulturskolorna i Hälsingland en större del i finansieringen. Hälsinge låtverkstad består idag av spelverkstan, sångverkstan och dansverkstan. Ungdomar i åldrarna 13-18 år från Hälsingland får söka till HL, ungefärligt maxantal sammanlagt för alla verkstäder är 35 stycken/år. Uttagning sker inte via provspelning utan utefter instrumentuppsättning: dels ska det vara en spridning av melodiinstrument, dels behövs det kompinstrument som gitarr, bas och slagverk. Sökande till spelverkstan bör ha spelat sitt instrument i minst två år, sökande till sång och dans skall tycka om att sjunga eller dansa, däremot krävs inga förkunskaper för de verkstäderna. Det är bra att vissa deltagare har deltagit tidigare läsår så att några är vana. Deltagarna träffas under fem helger varje läsår samt under föreställningsveckan på sommaren. Pedagogiken bygger på gehörsspel i grupp och byggandet av gruppgemenskap. Alla verkstäderna skapar tillsammans en publik föreställning som innehåller sång, musik, dans och drama som uppförs under sommaren. Drama är ingen egen verkstad, alla får prova det genom de gemensamma föreställningarna. Slutproduktionen spelas in på skiva och/eller film.

1.6 Problemformulering

Psykisk ohälsa bland unga är ett växande problem och det behövs alternativa strategier för att skapa stödjande miljöer för ungdomar. Forskningen visar att engagemang, meningsfullhet och GMR-resurser stärker KASAM som i sin tur påverkar hälsan positivt. Även att lyckas, vara sedd, självkänsla, self-efficacy, delaktighet och goda relationer har positiva effekter på hälsan. Forskning visar att kultur kan vara hälsofrämjande men mer forskning behövs. Humanvetenskapliga studier föreslås för att komplettera kvantitativa studier, även studier av effekten av paket. I denna studie ses Hälsinge låtverkstad som ett paket som innehåller kultur och social gemenskap, det liknar ett projekt och det är möjligt att studera. Denna studie kommer att fokusera på vilket mervärde utöver kulturutövandet ett kulturprojekt kan ha för unga människor.

1.7 Syfte

Syftet med föreliggande arbete är att undersöka erfarenheter av att delta i Hälsinge låtverkstad med fokus på sociala aspekter, kulturutövande och självupplevd hälsa. I erfarenheter ingår upplevelser, betydelse och kunskap. Sociala aspekter kan handla om delaktighet i gemenskap, kulturutövande kan vara förmågor och självupplevd hälsa kan ses som en resurs.

2. Metod

Kvalitativ metod med intervjuer valdes då syftet med studien var att undersöka erfarenheter. Bryman (2009, s. 250) förslår kvalitativ metod när forskningen handlar om förståelse för den sociala verklighet som deltagare upplever i den miljö de befinner sig i. Författaren till denna studie hade viss förförståelse för ämnet då denne dansar folklig dans, detta bidrog med nyfikenhet och motivation att studera ämnet.

2.1 Urval

Kvalitativa intervjuer genomfördes med personer som har deltagit i Hälsinge låtverkstad. Låtverkstans ledare fungerade som grindvakter, dels genom att de gav tillåtelse att studera

ämnet, dels genom att de gav tillträde till lämpliga informanter (Bryman, 2009, s. 282-283). Med anledning av att Hälsinge låtverkstad firar 10 års jubileum 2012 så skickade ledarna ut inbjudan till firandet till alla tidigare deltagare, omkring 300 stycken. För att hitta deltagare till denna intervjustudie inbjöds de vid ett första skede genom nämnda brev som innehöll kort information om intervjustudien, om någon var intresserad av att delta uppmuntrades de att kontakta författaren, men ingen hörde av sig.

Deltagarlista med alla elever från 2003-2011 erhöles från ledarna. Författaren efterfrågade tips på informanter, tre ledare gav tips på olika personer som de trodde skulle vilja ställa upp. Efter den första intervjun erhöles fler tips av den informanten. Valet av vilka som skulle kontaktas styrdes av tipsen om troligen villiga informanter, önskan att få lika många tjejer som killar samt geografisk spridning. Åtta personer kontaktades via telefon där kort verbal information om studien gavs varpå alla var positiva redan då till att delta. Kort skriftlig information om studien där alla informationskriterier togs upp (bilaga 1) sändes via e-post till dessa. Efter detta kontaktades personerna via telefon för att höra om de ville delta i en intervju vilket samtliga ville, intervjuer bokades med sju av dessa personer. En av dem som ville delta befann sig långt ifrån Hälsingland under perioden för insamling av material så intervju med denne kunde inte genomföras. Sju personer i åldern 16-23 år deltog i intervjuerna, fyra tjejer och tre killar. De bodde i fyra olika kommuner i Hälsingland. Informanterna hade deltagit mellan 1-4 år, stor andel av dem deltog så sent som under 2011. Flera hade provat två verkstäder, två hade gått sång, fyra hade gått dans och fem hade deltagit i spel i varierande antal år i vardera, vissa hade deltagit i spel med olika instrument olika år.

2.2 Frågor

I brevet om jubileumet till HL:s alla deltagare uppmuntrades de att svara på frågor i en webbenkät om vilken betydelse låtverkstan har haft för deltagarna. Enkäten utformades av författaren tillsammans med ledarna och fungerade som pilotstudie inför denna intervjustudie samt som komplement till låtverkstans ordinarie utvärderingar. Frågorna i enkäten var öppna och handlade om hur viktigt och betydelsefullt följande var; umgänget med de övriga deltagarna, musicerandet, dansandet och föreställningsarbetet. Vidare fanns frågor om det viktigaste intrycket HL gett, om deltagandet påverkat vad de gör idag, om deltagandet har påverkat hälsan samt om det var roligt att delta och i så fall vad och varför. Innan intervjuerna

startade hade sju personer hunnit svara på enkäten vilket gav värdefull kunskap vid skapandet av frågeguiden samt vid kommande intervjuer. För att konstruera en frågeguide till intervjuerna utgick författaren från syftet med studien. Frågeguiden (bilaga 2) bestod inte av så många konkreta frågor utan mer av teman på olika nivåer. Den första nivån var att beskriva deltagandet, nästa handlade om hur deltagandet upplevdes, därefter vilken betydelse deltagandet hade då de deltog samt nu, sista nivån bestod av vad deltagarna hade tagit med sig från låtverkstan såsom kunskap och erfarenheter. Vid varje nivå försökte författaren fråga om de tre områdena som fanns i syftet, sociala aspekter, kulturutövandet samt självupplevd hälsa. Frågor om hur deltagarna mår av att spela, sjunga och dansa ställdes också.

2.3 Genomförandet

Data samlades in genom kvalitativa semi-strukturerade intervjuer som genomfördes på en för båda parterna lämplig plats och tidpunkt. Tre intervjuer genomfördes på deltagarnas skolor efter skoltid, fyra genomfördes i låtverkstans lokal. Intervjuerna inleddes med kort muntlig information om studien och frågan om deltagaren samtyckte till att delta i inspelad intervju vilket alla samtyckte till. Intervjuerna tog mellan 30 – 80 minuter, de första två intervjuerna blev längre än de påföljande. En anledning var att författaren var ovan och osäker, en annan att författaren var nyfiken på detaljer från verksamheten och den nyfikenheten mättades något efter de två första intervjuerna. En annan orsak var att mer erfarenhet gav mer effektiva intervjuer.

Intervjuprocessen var flexibel (Bryman, 2009, s. 301) då det fanns en intervjuguide med olika teman. Ofta kom intervjupersonerna in på de teman som skulle beröras utan att frågor ställdes. Uppföljningsfrågor ställdes ofta för att ge större förståelse för sammanhang och när intervjupersonerna berörde för syftet intressanta områden. Intervjuerna spelades in med hjälp av en diktafon. Kort tid efter intervjuerna transkriberades de, på så sätt kunde författaren reflektera efter varje intervju om vad som framkommit och i vissa fall framkom nya frågor som kunde ställas i kommande intervjuer. Detta för att förbättra och förfina tekniken och studien.

2.4 Dataanalys

Analysmetoden var inspirerad av systematisk textkondensering, i och med detta analyserades texten systematiskt i olika steg (Malterud, 2009, s. 100-110). Genomläsning av materialet, sammanlagt 65 sidor transkriberade intervjuer var det första steget. Efter genomläsningen fick författaren ett helhetsintryck, sju viktiga teman som var återkommande i alla intervjuer hittades. Ett empirinära förhållningssätt (Widerberg, 2002, s. 145) användes då teman hämtades från intervjumaterialet men de hade också betydelse för studiens syfte. De sju relevanta temana var: hälsa/välbefinnande, social gemenskap, utveckling, delaktighet/bli sedd, vara sig själv/självkänsla, folkmusik/dans samt allmänt om låtverkstan. Därefter genomgicks materialet och meningsenheter i texten som handlade om de olika temana markerades med olika färger, en för varje tema. Nästa steg var att sammanföra dessa meningsenheter som hörde till varje tema för att sedan abstrahera dem till kondenserade meningar och skapa koder från dessa för att se vad materialet visade.

Arbetet skedde systematiskt, ett analysblad (bilaga 3) skapades för varje intervju med tre spalter, meningsbärande enheter, kondenserade meningar och koder i varsin spalt. I detta steg i analysen studerades materialet från de olika intervjuerna separat, därmed fanns fortfarande en bild och minnen kvar från intervjuerna såsom kroppshållning, tonläge vilket var värdefullt för att analysera texten. Om någon fråga var ledande lades mindre vikt vid svaret. I nästa steg undersöktes om de ursprungliga sju teman fortfarande var relevanta, materialet behövde även ordnas efter en logik för att kunna utläsa ett resultat. De kondenserade meningarna och koderna märktes med intervjunummer men utan ursprunglig temafärg skrevs ut, sammanlagt 18 sidor, dessa granskades och sorterades manuellt efter vilken huvudkategori eller underkategori de tillhörde. Dessa kondenserade meningar och koder märktes igen med olika färger som stod för olika kategorier och sorterades i högar. Resultatet sammanställdes genom att kategori för kategori försöka skriva ned vad ungdomarna hade berättat om utifrån syftet intressanta områden. Redan från första genomläsningen uppfattades hälsa och välbefinnande som ett mycket centralt och övergripande tema, då det ingår i alla kategorier dels på manifest nivå då det finns uttalat men även på latent nivå, genom att författaren tolkar att exempelvis känna delaktighet social gemenskap är en friskfaktor. Tre huvudkategorier och sju underkategorier upptäcktes, se tabell 1.

2.5 Etik

Deltagarna fick muntlig och skriftlig information innan intervjun och muntlig direkt innan intervjun som innefattade informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet (Bryman, 2009, s. 440). Innan intervjuerna genomfördes tillfrågades de om de samtyckte till att delta samt om de godkände att intervjun spelades in vilket alla gjorde. Ingen av deltagarna var 15 år eller under så inga föräldrar kontaktades, däremot så intygade den yngste deltagaren som var 16 år att föräldrarna visste om intervjun och att de tyckte att det var okej att denne deltog. För personer som deltagit i låtverkstan under många år speciellt för ledarna kan det finnas en risk att det i vissa fall blir tydligt vem som har bidragit med information till studien. Hänsyn till detta har tagits vid redovisningen av resultaten där strävan i redovisningen har varit att det inte skall vara möjligt att förstå vem som har lämnat informationen (Bryman, 2009, s. 445).

3. Resultat

Tabell 1. Visar vilka huvudkategorier och underkategorier som hittades i materialet med Hälsa och välbefinnande som övergripande då det ingår i alla kategorier

Övergripande	Hälsa och välbefinnande		
Huvudkategori	Utveckling	Delaktighet	Kärleken till folkmusiken
Underkategori	Kompetens	Social gemenskap	Hur spel, sång och dans påverkar välbefinnandet
Underkategori	Stärkt som person	Att kunna vara sig själv	Folkmusikens betydelse
Underkategori		Bli sedd	

Låtverkstan har haft stor betydelse för alla intervjudeltagarna, de har upplevt deltagandet som mycket positivt. Det är helheten som har varit lockande och gjort att ungdomarna har trivts och tyckt att deltagandet har varit roligt. I den helheten ingick utveckling inom folkmusik, dans, spel, sång och scenvana samt att utvecklas som person, delaktighet i social gemenskap, att kunna vara sig själv och att bli sedd. I och med detta har ungdomarna mått bra av att delta i låtverkstan, de har också mått bra av att spela och dansa och av att vara nära folkmusiken som ligger dem varm om hjärtat. Alla har fortsatt att vara aktiva inom folkmusik och dans.

Deltagarna i denna studie fick veta att låtverkstan fanns via musiklärare, syskon, vänner, skolkonserter eller spelmanslag. En bidragande orsak till att de började var att någon bekant berättade att det var roligt. Enligt deltagarna förbättras verksamheten i låtverkstan allteftersom genom att den utvärderas och är flexibel samt hämtar inspiration från gästlärare. På frågan om någonting skulle ha varit annorlunda så var alla samstämmiga, inget behöver ändras, allt var bra! Flera poängterade betydelsen av att låtverkstan får finnas kvar så fler får chans att delta.

3.1 Utveckling

3.1.1 Kompetens

Samtliga deltagare intygade att de hade utvecklat sina kompetenser inom sång, dans och spel på Hälsinge låtverkstad. Att utvecklas upplevdes som mycket positivt och en viktig faktor till att det var roligt att delta i låtverkstan, *”Roligast att lära nytt, man får aldrig nog av att lära nytt”* sade deltagare 4. Deltagarna berättade att de utvecklades bit för bit för varje helg och varje år. Inom dans och sång beskrev deltagarna att de fick lära sig från grunden så man kunde komma utan förkunskap men ändå känna sig bekväm med att stå på scenen inför publik på föreställningarna. En beskrev att *”man vandrade närmare målet hela tiden och det var inge bråttom utan såhär väldigt lagom uppmuntrande steg framåt”* deltagare 5. Flera deltagare beskrev att utvecklingen av kompetensen bygger dels på låtverkstan men också på deltagande i lokala spelmanslag, kulturskolan och att de själva har fokuserat tålmodsmässigt för att bli bra.

I låtverkstan har de inspirerat varandra, blivit samspelade och utvecklats av att spela med andra. Deltagarnas scenvana utvecklas också i och med att de arbetar med och genomför en föreställning som innehåller spel, sång, dans och drama och det upplevdes som positivt och roligt av deltagarna. *”Låtverkstan var en resa utan dess like, man har fått följt sin egen, andras utveckling och låtverkstans utveckling”*, sade deltagare 1, samma person gläds mycket åt all utveckling och att den visar att saker går att genomföra bara viljan finns. Två deltagare tar upp att det var en jobbig tid då de hade mycket krav från skolan samtidigt, en av dem menar att det stundom är mycket intensivt på låtverkstan också vilket kan göra att några upplever det som jobbigt.

Alla som deltog i intervju berättade att de har haft stor användning av det de har fått med sig från låtverkstan. Samtliga deltagare använder kompetensen inom olika band, spelmannslag och grupper inom folkmusik och folklig dans och på så sätt lever kompetensen från låtverkstan vidare och sprids till andra. Flera av deltagarna hade planer på att studera vidare inom musik och dans. Några funderade på att utbilda sig för att sedan jobba som pedagoger inom spel/dans, samtliga kommer minst fortsätta på hobbynivå med folkmusik. Låtverkstan har varit en dörröppnare *”den har öppnat upp så man ser vilka möjligheter som finns”* sade deltagare 4, *”början på en start”* menade deltagare 2.

3.1.2 Stärkt som person

Alla deltagare berättade att de har vuxit som människor och fått bättre självkänsla/självförtroende i och med sitt deltagande i låtverkstan. Här finns olika aspekter som att själva kulturutövandet såsom att spela, dansa, sjunga och att utvecklas inom det stärker självkänslan vilket flera deltagare intygade. De beskrev att kunna spela ett instrument eller att kunna dansa gav stolthet och bekräftelse som gav bättre självkänsla. En deltagare beskrev att hon blir stärkt som person av musiken för att hon brinner för den. En annan nämnde att det är kul att få uppskattning för sitt spel. En annan aspekt är att deltagarna har vuxit på många plan och utvecklats/stärkts som person av helheten i låtverkstan. *”Låtverkstan gav nytt perspektiv på allt”* sade deltagare 1. Flera intygade att de har utvecklats som personer en sade:

”Jag var ganska hård innan, jag tyckte att alla skulle vara på ett sätt att man inte kunde vara annorlunda. Men sen när man var med på alla grupp grejer som man gjorde där och lekar så vart det att man öppnade sig som person det är svårt att förklara men så är det”, deltagare 3.

Två andra beskrev att de har utvecklats från att ha varit blyg till att vara mer självsäker *”från noll till hundra och jag är fortfarande på väg, så nu vågar man”* som deltagare 6 uttryckte det. Några personer menade att deltagandet i låtverkstan gjorde att de växte så de vågade vara sig själv även utanför låtverkstan i gymnasiet. *”Låtverkstan har gett galet mycket”* menade deltagare 1, denne tyckte att det är mer än en resurs utan att deltagandet har gett något som finns inom en.

3.2 Delaktighet

3.2.1 Social gemenskap

Alla deltagare beskrev att det var lätt att komma in i gruppen och känna gemenskap från första helgen. En menar att nästan halva tiden handlade om att skapa gemenskap, denne hade sökt för att lära sig nya låtar men upplevde det mycket positivt att träffa mycket roliga människor. Flera betonade att alla kunde vara sig själva i denna gemenskap. En beskrev att alla var öppna och då hittar man speciella saker hos alla och att man kan ha roligt fast man är så olika. Många beskrev att det gemensamma intresset för folkmusik bidrog till att man kände gemenskap, *”det var som att kastas in i en ny värld, ett paradiset helt enkelt”* deltagare 1. Gemenskapen gjorde att de längtade till låtverkstadshelgerna. Just att spela, dansa och arbeta med föreställningen tillsammans beskrivs som bidragande orsak till djupare vänskap. Alla kunde vara med alla och man fick vara med även om man var annorlunda och ingen lämnades ensam och utanför.

”Man får komma in direkt hur man än är även om man är annorlunda eller liten eller nånting så får man ändå komma in. Och man får ju vänner hur man än är. Så det är skönt och så kan alla vara med alla det är ju också en grej” deltagare 6. *”Det är ingen som är utanför om man säger så. Det tror jag absolut inte det är aldrig nån som sitter ensam”.* deltagare 4.

Alla beskrev att det är stor skillnad på gemenskapen i låtverkstan jämfört med en skolklass där någon menade att det inte existerar någon gemenskap och trygghet i skolan, *”det är som skilda världar”* sade deltagare 1. Många hittade nya vänner på låtverkstan som de fortfarande har kontakt med efter att de har slutat, *”man får vänner för livet”* sade deltagare 2. De beskrev att de kom varandra nära, deltagare 1 sade *”man blev vän med så många och så mycket”*. Ledarna gör ett bra jobb med att skapa gemenskap menade flera, en beskrev överlappningen med både nya och gamla elever som betydelsefull när det gäller att skapa gemenskap och ta med en sådan kultur. Gemenskapen bidrog till att informanterna kände sig trygga i låtverkstan men även att de tog med den känslan utanför låtverkstan, *”för man visste att man hade folk bakom ryggen, på sin sida”* sade deltagare 4. Några deltagare lyfte fram gemenskapen med alla vännerna och beskrev låtverkstan som en extra familj som har påverkat hälsan positivt. Många beskrev att de blev hoppfulla och insåg vad bra världen är i och med låtverkstan och gemenskapen där. Deltagare 5 sade *”man förstod värdet av att vara*

varandra nära". Flera deltagare beskrev låtverkstadshelgerna som en semester, en fritid som man kan slappna av på, koppla bort allt annat och bara fokusera på dans och musik. Även det de gjorde utöver spel och dans som att leka tills man svettades, social samvaro, bastubad, spela fritt, "jamma" och att det var roligt där lyfts fram som orsaker till att man mådde bra. "Det var som ett spa för själen, jag minns bara glatt folk och fin musik" som deltagare 5 uttrycker det.

3.2.2 Att kunna vara sig själv

Många beskrev att det var skönt att vara på låtverkstan för man kunde vara sig själv. Några berättade att de alltid har varit blyga men att i låtverkstan vågade de vara sig själv utan att gömma sig och att de vågade prata. En beskrev att allas personligheter fick komma fram och att de inte var begränsade utan öppna och färgglada. En annan menade att denne alltid kunde vara sig själv och märkte på andra att de öppnade sig i låtverkstan. Ytterligare en menade att denne alltid kunde vara sig själv även utanför låtverkstan men att musiken hade varit ett stöd i det. På låtverkstan var alla sig själv och då var alla det automatiskt utan påklistrad attityd och avväpnade från första gången som en beskrev det. Deltagare 5 tog upp att många förminskas i övriga samhället och har svårt att höras men på låtverkstan fick alla skina på sitt sätt:

"Jättemånga kom fram som annars kan känna sig begränsade på grund av utseende, minsta tendens om hur man bör vara kan bromsa en oerhört. Det är nästan aldrig man får se folk så avskalade och att få vara med sånt folk så att man blir van med det, det är bland det lyxigaste, vänja sig med att folk är sig själv sådär. Och det blir ju så mycket roligare för då är ju varje person ett äventyr i sig".

Alla upplevde att det var stor skillnad mot för i skolan där det är svårare att vara sig själv, många vågar inte det. De beskrev att personer kan bli utanför eller mobbade i skolan om de sticker ut minsta lilla såsom att gilla folkmusik. Flera beskrev att vara intresserad av folkmusik och dans inte är så vanligt och populärt i skolorna där allt ska vara tufft och coolt och det kan vara jobbigt att sticka ut för att man dansar, spelar eller sjunger folkmusik. En beskrev att en ung spelman blivit kallad fjant i skolan för att denne spelade fiol. Många tenderade att beskriva låtverkstan som en fristad och att "man slipper de jobbiga personerna i skolan" som deltagare 2 sade. Deltagare 5 menade att det ligger i folkmusik branschens natur att vara sig själv "folkmusik hör till en del av musikbranschen som rent naturligt kräver lite

att man är den man är” och att inom musik i övrigt sade samma person att ”det ställs bara krav på ens relation till instrumentet inte på något annat”. Deltagare 2 uttryckte ”man behöver inte spela nån annan inom folkmusik och på Låtverkstan, man kan släppa hästarna fria”. Några deltagare uttalade att få vara sig själv har bidragit till god hälsa. Att våga vara sig själv även utanför låtverkstan är det flera som nämner. Att våga resa och arbeta utomlands nämner en som följd av deltagandet.

3.2.3 Bli sedd

Ledarna beskrivs som varma, glada, stabila, jämlika och inte dominerande. De var lätta att vända sig till även för dem som var blyga vilket bidrog till att eleverna kunde känna sig sedda och viktiga. Alla fick komma med idéer, om man hade en idé så lyssnade de på den. Ledarna såg alla, de glömde ingen bara för någon var tyst och lämnade ingen utanför utan försökte få alla att synas. Om någon sticker ut musikaliskt eller på annat sätt så kan de göra det, med fin skicklighet fick alla plats och sin del och alla fick vara med och bygga med det de kan. *”Man hör sitt instrument spela roll”* sade deltagare 5, deltagare 1 sade *”man kände sig delaktig för man fick synas”*. Ledarna gjorde ungdomarna delaktiga men de ställde också krav och eget ansvar enligt en deltagare. Ungdomarna såg upp till varandra oavsett ålder. En beskrev att eftersom vi blev som en stor familj så fick man fler kontakter med vuxna som blev som extra föräldrar och det gav trygghet.

Föreställningsarbetet har med tiden utvecklats mot ökad delaktighet genom att alla får egna solon, repliker eller en stund när varje person har allas blickar på sig så alla får synas och det upplevdes som skönt av deltagarna. En deltagare beskrev att det är mycket betydelsefullt att ledarna är öppna för nytt, för ungas idéer och deras egna kompositioner att det är fint gjort. Det upplevdes som mycket roligt att arbeta med föreställningarna som utvecklats till riktig show, *”underbart med teater”* sade deltagare 4. Ungdomarna hade möjlighet att komma med idéer och påverka föreställningen, en deltagare menade att man kan säga att det är ungdomarna som gör föreställningen. Föreställningsveckan upplevdes som riktigt rolig och mycket positivt att prestera tillsammans *”kul att få visa publiken vad bra vi är och höra applåder och uppskattning efteråt”* som deltagare 2 sade.

3.3 Kärleken till folkmusik och folklig dans

3.3.1 Hur spel, dans och sång påverkar välbefinnandet

Samtliga deltagare i studien beskrev att de mår bra av att spela, sjunga och dansa. Flera beskrev att göra det tillsammans med andra också har betydelse och många gånger förstärker det välbefinnandet. Några nämnde att de längtar hem till sitt instrument ifall de har en dålig dag *"man blir ju lycklig så fort man rör fiolen liksom, det är ju det bästa jag vet att spela"* sade deltagare 3. *"Det är lättare att spela än att berätta, man låter hjärtat spela"* sade deltagare 1, för den personen har spelet stöttat mycket, *"hjälp till att orka med"* och varit som en terapi. *"Man känner att man mår bra i själen"* sade deltagare 2. Ytterligare någon beskrev att det är lättare att spela än att prata med någon, *"det är som att höra ens tankar genom att spela något man tänker vid improvisation"* sade deltagare 5.

Flera av deltagarna som spelar berättade att de komponerar egna låtar och att det får dem att må bra psykiskt om de mådde dåligt innan. En person beskrev att denne uppskattar att kunna konservera glädje och påhittighet i en komposition. Även att spela efter noter beskrivs som positivt och avslappnande, *"världen får en annan dimension och problem förminskas"* enligt deltagare 5. Att dansa upplevdes också som mycket positivt, alla deltagare som gått dans poängterade att de mår bra och blir glad av att dansa. Deltagare 7 beskrev att man mår bra både psykiskt och fysiskt *"man får ju använda hela kroppen både hjärnan och såhär för man måste ju tänka"*. Dansarna beskrev att man också mår bra av att höra och vara nära folkmusiken *"för den är också läkande i sig"* som deltagare 6 sade, samma deltagare menade att folkmusik och dans hör ihop och gör *"att man blir hel"*. Deltagarna beskrev att det ger mycket glädje att uppträda inför publik och få intensiv feedback och glädje tillbaka, *"min mening i livet är att beröra och beröras"* sade deltagare 5. Alla deltagarna berättade att dans och/eller musik är en stor del av livet och bidrar till att livet känns meningsfullt och de är glada att de en gång började.

3.3.2 Folkmusikens betydelse

Alla deltagare beskrev att folkmusiken är mycket viktig och betydelsefull för dem. Även de som deltog i dans beskrev ett starkt band till folkmusiken. Deltagare 5 menar att folkmusiken är urmänsklig och att *"den bygger på själ"*, deltagare 1 att *"den är odödlig"* och den musikform som berör mest, *"folkmusiken är mitt allt"*, en tredje säger att folkmusiken är tidlös, deltagare 4 sade *"jag känner glädje av folkmusik"*. Alla deltagare beskrev att de

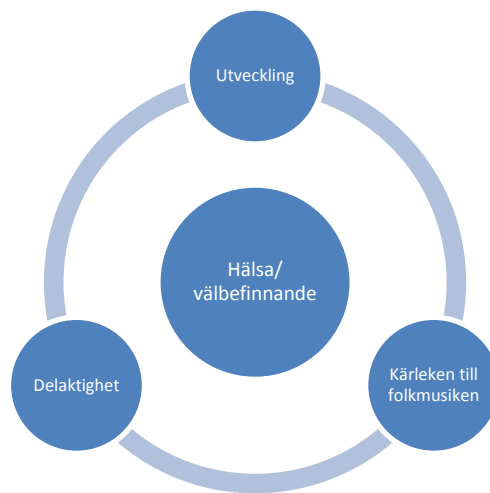
brinner för genren genom att vara aktiva i olika spelmannslag och grupper men också för att lära andra och för att få upp ögonen för folkmusik hos andra ungdomar. Spelmansstämmorna har stor betydelse då de träffar många bekanta där, de spelar ihop och lär sig nya låtar, får möjlighet att dansa och lära sig nya danser. De upplever stor gemenskap då ålderskillnader suddas ut och att det är en perfekt semester. Några nämnde att låtverkstan bidragit till att folkmusik blir mer populärt bland unga, många unga går numer på spelmansstämmor och det kan vara ett stöd till att fortsätta om ingen på hemorten eller på skolan gillar folkmusik. Deltagarna är medvetna om att de är traditionsbärare inom folkmusik och dans samtidigt som de skapar nytt med traditionen i ryggen.

3.4 Hälsa och välbefinnande

Deltagarna beskrev rakt ut att låtverkstan har haft betydelse för hälsan genom att verksamheten har hjälpt till att styra in på en bra bana i livet, varit en hjälp till insikt. Deltagare 1 sa *”låtverkstan är rolig på ett hälsosamt vis”*. Deltagandet i låtverkstan har gett lycka, gjort att man mått bra, varit ett stöd och en livlina för många och gett positiv framtidssyn. Deltagandet har gjort att livet har känts meningsfullt och värt att leva *”låtverkstan var ljuset i livet under den här perioden”* berättade en deltagare. Flera har beskrivit att kunna vara sig själv har bidragit till god hälsa. Några reflekterade över att många ungdomar som mår dåligt nog skulle må bra av att delta i något sammanhang liknande låtverkstan för att känna gemenskap.

Alla deltagare beskrev att de har fått resurser från låtverkstan såsom utvecklat kompetens inom sång, spel, dans och föreställningsarbete, fått nya och goda vänner, fått nya kontakter inom folkmusikvärlden, de har växt som människor och fått bättre självkänsla. De har känt delaktighet i gemenskap och de har haft möjlighet att vara sig själva. Helt klart har deltagandet i Hälsinge låtverkstad bidragit till att deltagarna har mått bra och det har påverkat hälsan positivt. Dels sade de det rakt ut under intervjuerna, dvs. det handlade här om manifest nivå. Dels berättade de om faktorer som klassas som friskfaktorer såsom känt engagemang i ett intresse, känt meningsfullhet, delaktighet, gemenskap, att ha utvecklats inom sin kompetens och som person, stärkt självkänsla, blivit sedd, fått förståelse och möjligheter att hantera olika situationer i livet. När de inte säger rakt ut att något gett välbefinnande/hälsa men med stöd av tidigare forskning om friskfaktorer så handlar det om latent nivå. I denna

studie kan konstateras att hälsa och välbefinnande är centralt (figur 1) och det kan ses som en sammanbindande länk eftersom nästan allt deltagarna har berättat påverkar hälsan positivt.



Figur 1. Visar att Hälsa och välbefinnande är centralt i resultatet. I cirklarna omkring visas det som HL och intresset för folkmusik och dans har gett ungdomarna och som i sin tur ger hälsa och välbefinnande.

4. Diskussion

4.1 Resultatdiskussion

4.1.1 Delaktighet

Deltagarna har känt sig delaktiga i en gemenskap, de kände sig sedda och accepterade och det borde ha haft positiv effekt på de ungas psykiska hälsa enligt tidigare forskning (Millings et al., 2012; Elvstrand, 2009; Gillander Gådin, 2003). Pedagogiken och ledarna lyfts fram som betydelsefulla för delaktigheten, speciellt föreställningsarbetet med varsina ”solon” lyfts fram men även att deltagarna kände sig hörda hade betydelse. Flera deltagare lyfte fram att de kunde vara sig själva, att alla accepterades hur de än var och att de mådde bra av det vilket styrker tidigare forskning som framhåller att psykiskt välbefinnande bland annat bygger på förtroende samt att bli respekterad och få uppskattning för den man är (Landstedt et al., 2009; Scales, 1999).

De flesta beskrev att det är stor skillnad från skolan där många inte kan vara sig själva, de beskrev att om någon avviker minsta lilla finns risk att bli mobbad och att den gemenskap

som finns i låtverkstan oftast inte alls finns i skolan. Det gemensamma intresset för folkmusik och dans bidrog till att det var lättare att knyta an till varandra. Gemenskapen har gett trygghet som kan beskrivas som socialt stöd vilket är en friskfaktor (Benson, 1997; Scales, 1999). Lindström och Eriksson (2006) menar att socialt stöd är en generell motståndsresurs som stärker KASAM. Flera nämnde att de upplevde hela gruppen som en extra familj, att de har goda relationer med vännerna och att de har fått nya vänner. Deltagarna har även blivit sedda och uppskattade av varandra och av ledarna samt känt trygghet, dessa faktorer klassas som friskfaktor (Landstedt et al. 2009; Benson, 1997; Scales; 1999; Armstrong, 2000). Elvstrand (2009) visar att trygghet är en förutsättning för att unga ska ta till sig kunskap. Deltagarna har även tagit med sig denna trygghet utanför låtverkstan, man hade folk på sin sida som en sade. Eftersom folkmusik inte är ett så vanligt intresse så har gemenskapen med andra med samma intresse varit ett stöd och ett sammanhang för att fortsätta med sitt engagemang inom folkmusik och dans. Detta engagemang ger meningsfullhet i livet vilket stärker KASAM (Antonovsky, 2005, s. 50).

4.1.2 Utveckling

Ungdomarnas intresse för folkmusik och dans utvecklades ytterligare genom deltagandet i Hälsinge låtverkstad. Deltagarna utvecklade även sina kompetenser på låtverkstan, de lärde sig mer inom ämnena vilket ger GMR och stärker känslan av sammanhang (Lindström & Eriksson, 2006). De nya färdigheter som deltagarna fick och möjligheten att visa upp dem genom föreställningarna har inneburit att de har ”lyckats” med sina uppgifter vilket stärker självkänslan (Bandura, 1997).

Deltagarna beskrev att de lärde sig bit för bit utan stress. Detta ökar troligen deltagarnas tilltro till att klara uppgifterna, self-efficacy vilket kan motivera till att fortsätta öva och därigenom lyckas med sina uppgifter (McPherson & McCormick, 2006; Lazarus & Folkman, 1984). Även relationen till varandra och till ledarna kan tillsammans med self-efficacy göra deltagarna motiverade att öva vilket Macarthur (2008) framhåller. Att alla får delta och synas i föreställningen oavsett hur skickliga de är ökar troligen också tilltron till att de ska klara uppgifterna och kan ha bidragit till psykiskt välbefinnande då de fått uppskattning för den de är (Landstedt et al., 2009; Scales, 1999).

Nya kompetenser och de nya kontakterna har ökat chanserna att delta i grupper och band på fritiden vilket gör att de troligen kommer att känna ett engagemang inom folkmusik och dans

långt framöver. Att vara engagerad gör att livet känns meningsfullt och motiverar att både förstå och hantera eventuella hinder eller stressorer i livet (Antonovsky, 2005, s. 50).

Deltagarna beskrev att de har utvecklats som människor, att de har blivit stärkta som personer och att deras självkänsla har stärkts. Av resultatet att döma ser det ut som att det delvis är delaktigheten i gemenskapen, gruppövningar och delvis utveckling inom musik och dans som har stärkt självkänslan. Forskning framhåller att god självkänsla är positivt för psykisk hälsa (Benson 1997; Millings et al., 2012; O'Dea, 2009; Scales, 1999; Weber et al., 2010).

4.1.3 Kärleken till folkmusik

På direkta frågor har deltagarna berättat att de mår bra av att spela, sjunga och dansa. Detta går i linje med tidigare studier som har visat att musik ger positiva effekter på hälsan både fysiskt och psykiskt (Statens folkhälsoinstitut, 2005:23, s. 12) Många beskrev spelandet som en typ av terapi, som de kan ta till istället för att prata med någon och som ett redskap att uttrycka sig med. Detta stödjer forskning av McKinney et al. (1997) som visade att musik som terapi var bra för psykisk hälsa. Dansarna lyfter fram att de blir glada av att dansa och att det har gett både fysiskt och psykiskt välbefinnande vilket stödjer tidigare forskning (Young-Ja & Sung-Chan, 2005). Att spela och dansa tillsammans med andra beskriver deltagarna som en ytterligare dimension, de mår ännu bättre av det. Det gemensamma intresset för folkmusik och dans har förenat ungdomarna och de brinner för genren

Deltagarna beskriver banden till folkmusiken och dansen som mycket starka. Ungdomarna är traditionsbärare inom folkmusik och folklig dans vilket kan ses som kulturellt kapital som i sin tur kan definieras som en generell motståndsresurs som stärker KASAM (Lindström, & Eriksson, 2006). Deltagarna har ett starkt engagemang för folkmusik och dans det utgör GMR som stärker känslan av sammanhang och som i sin tur gör det lättare för människor att klara påfrestningar i livet. De erfarenheter från föreställningsarbetet som innehåller drama kan öka ungas sociala förmågor och minska högriskbeteende (Slusky, 2004). Även Scales (1999) lyfter fram kreativa aktiviteter och kulturellt kapital som friskfaktorer.

4.1.4 Salutogent perspektiv

Det salutogena perspektivet fokuserar bland annat på att identifiera de GMR, generella motståndsresurser som hjälper människor att röra sig i riktning mot en positiv hälsa. (Lindström & Eriksson, 2006). I detta sammanhang gör denna studie en viktig upptäckt nämligen att Hälsinge låtverkstad kan ses som GMR som hjälper deltagarna att få stark

KASAM. Stark KASAM kan sedan underlätta för deltagarna att möta stressorer i livet. De GMR som Lindström och Eriksson, (2006) nämner som även deltagarna beskrivit att de fått genom låtverkstan är ökad kunskap, erfarenhet, självkänsla, engagemang, socialt stöd, kulturellt kapital, traditioner och en positiv syn på livet.

Låtverkstan har gett verktyg, verksamheten har lärt ut grunderna och traditionen inom dans, sång och spel. Låtverkstan har också gett värdefulla kontakter inom folkmusik och dans dels genom vännerna från låtverkstan, dels genom mötet med de ordinarie och gästande pedagogerna. Folkmusikvärlden blir mer begriplig och hanterbar genom låtverkstan vilket stärker känslan av sammanhang (Lindström, & Eriksson, 2006).

Flera nämner att de fått en positiv och hoppfull syn på livet vilket i sig är en friskfaktor (Benson, 1997; Scales, 1999), det kan också göra att det känns meningsfullt och fullt möjligt att begripa och hantera problem eller stressorer i livet (Antonovsky, 2005, s 58). Stark KASAM är även skyddande mot krav från skolan kan ha negativ inverkan på hälsan, (Modin, Östberg, Toivanen, & Sundell, 2010) vilket styrker att deltagarna har nytta av erfarenheterna från HL även i skolan.

4.2 Metod

Forskningsfrågan avgjorde att den kvalitativa metoden valdes, det skulle visserligen vara intressant att statistiskt mäta skillnader i hälsa mellan låtverkstans ungdomar och andra men i denna studie ligger fokus på ungdomarnas erfarenheter. Den kvalitativa metoden föreslås då forskningen vill förstå människors erfarenheter, upplevelser och värderingar (Materud, 2009, s. 30-32) och när vikt läggs på berättelser (Bryman, 2009, s. 35). Intervjuerna var semistrukturerade, därmed fanns utrymme för flexibilitet (Bryman, 2009, 301). Det var möjligt att ställa följdfrågor vid intressanta ämnen, även att låta deltagarna själva glida in på för dem intressanta ämnen och berättade fritt utan att bli styrda. Ingen fråga ställdes om självkänsla och att bli stärkt som person utan det var något de berättade om utan att bli styrda. En inte så strikt frågeguide fanns som stöd men oftast kom deltagarna själva in på alla för syftet viktiga teman. En svårighet med denna metod är att intervjuerna kunde bli ganska olika då författaren läste av och anpassade varje intervju efter respektive deltagare. Ingen pilotintervju genomfördes innan den första intervjun vilket gjorde att de två första tog lång tid och saknade den struktur som de kommande hade. Bitvis kändes situationen ovan och svår för

författaren, detta märktes dock inte i materialet från de två inledande intervjuer då de var rika på för syftet relevant information.

4.2.1 Urval

Med tanke på att de flesta av informanterna så pass nyligen hade deltagit i låtverkstan men inte just detta år så minns de fortfarande ganska väl hur det är att delta samtidigt som de har hunnit reflektera hur det är i efterhand. Alla utom en hade deltagit mellan två och fyra år vilket innebär att informanterna hade stor erfarenhet av HL. Detta visar även att deltagarna har trivts på låtverkstan eftersom de återkom. Om urvalet istället bestått av deltagare som enbart gått ett år hade kanske resultatet sett annorlunda ut. En brist kan vara att enbart elever som någon hade tipsat om tillfrågades och samtliga hade nog en stark koppling till låtverkstan. Detta avspeglas troligen i deras erfarenheter som genomgående är mycket positiva. Troligen finns det de som går endast ett år och kanske inte trivdes på låtverkstan. Intervjuer med föräldrar och/eller ledare hade kunnat genomföras för att få deras syn på ämnet. Ingen av deltagarna hade gått mer än ett år i sång och ingen identifierade sig mest som sångare utan de var numer endera dansare eller spelmän/kvinnor. Detta syns i resultatet då utveckling och beskrivningar av sång nästan inte existerar.

4.2.2 Etisk reflektion

Vid intervjuerna kan vissa av frågorna eller samtalet i sin helhet fått deltagarna att börja tänka mer på tiden i låtverkstan och intervjun kan ha orsakat att de börjat reflektera över saker de annars inte tänkt på. De två första intervjuerna tog ganska lång tid och kan ha känts påfrestande för deltagarna. Alla deltagare fick både muntlig och skriftlig information om studien som innehöll informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet (Bryman, 2009, s. 440). Alla samtyckte till att delta och alla deltagare var glada att få delta, de var nyfikna, positiva och tillmötesgående rakt igenom.

4.2.3 Kvalitetskriterier

Bryman (2009, s. 258) föreslår att kvalitetskriterierna vid kvalitativ metod skall bestå av trovärdighet och äkthet. Trovärdigheten består i sin tur av tillförlitlighet, överförbarhet, pålitlighet samt en möjlighet att styrka och konfirmera. Genom att författaren under intervjuerna återkopplade hur denne uppfattat det sagda stärktes tillförlitligheten (Bryman, 2009, s. 258). Alla faser i forskningsprocessen är noggrant beskrivna vilket styrker pålitligheten (Bryman, 2009, s. 261). Genom att fylligt beskriva den kontext som studien och

personerna befinner sig i såsom fysiska, sociala och kulturella aspekter underlättas överförbarheten (Bryman, 2009, s. 260). Olika aspekter såsom ledande frågor och oerfarenhet att genomföra en intervju kan störa och påverka resultatet. Varje intervju planerades så att inget såsom val av lokal, tidpunkt, klädsel, bemötande, stämningen och relation skulle påverka hur bekväm respondenten kände sig. Därmed försökte författaren minska risken att påverka pålitligheten av studien (Hamberg, Johansson, Lindgren & Westman, 1994). Författarens förförståelse kan ha påverkat studien då denne är intresserad av folklig dans och har haft kontakt med låtverkstan även innan studien, dock inte som elev. Genom att ha förförståelse kan det vara svårt att vara objektiv (Malterud, 2009). Genom att redovisa förförståelsen samt genom att försöka anta ett granskande synsätt stärks trovärdigheten (Bryman, 2009, s. 260). Forskningsprocessen kan ha gynnats av förförståelsen då den gett motivation och även underlättat tolkning och förståelse (Malterud, 2009). Genom att många citat från olika deltagare redovisas i resultatet försökte författaren ge en rättvis bild av vad deltagarna sade under intervjuerna, genom detta styrks äktheten (Bryman, 2009, s. 261).

5. Implikationer

Med tanke på den positiva effekt deltagandet i låtverkstan, spel, sång och dans har haft på ungdomarnas hälsa, speciellt den psykiska så öppnar detta upp för att i framtiden satsa mer på liknande kulturprojekt för unga. Psykisk ohälsa bland unga och i hela befolkningen är ett växande problem där sjukvården inte har alla lösningar. De har inte resurser för att jobba förebyggande på det sätt som Hälsinge låtverkstad och andra aktiviteter där unga får utvecklas och känna delaktighet gör. Anpassade kulturprojekt skulle kunna fungera som komplement till medicinska och terapeutiska behandlingar i samarbete med sjukvården.

Denna studie kan ha betydelse när framtida kulturinsatser för barn och unga skall utformas så de blir attraktiva och till nytta för många så fler kan hitta något intresse som engagerar. Studien visar att deltagande i låtverkstan har haft positiva effekter på deltagarnas hälsa och deras senare val i livet och detta kan och skall lyftas. Egentligen borde kulturens och kulturutövandets positiva effekter för unga och deras psykiska hälsa vara lika känd bland allmänheten som positiva effekterna av fysik aktivitet. Kultur på recept skulle kunna vara ett sätt att sätta frågan på agendan. Att automatiskt tänka på att kultur för unga kan vara lösningen vid risk för psykisk ohälsa borde vara ett mål.

Låtverkstan har betytt mycket för deltagarna vad gäller att bli sedd, känna gemenskap, ungdomarna fick ett sammanhang där de kunde vara sig själva och ändå vara accepterade, känna sig delaktiga. Låtverkstan beskrevs som en fristad, vissa menade att det var skönt att slippa alla jobbiga från skolan och det verkar ha varit betydelsefullt för dem. Just betydelsen av att kunna vara sig själv känns centralt och borde studeras ytterligare i vidare forskning

Sist men inte minst så måste man komma ihåg att motorn i Hälsinge låtverkstad är folkmusik och den folkliga dansen. Deltagarna beskriver att den ligger dem varmt om hjärtat och de brinner för att fler ska upptäcka vad den kan ge. Det är beklagligt att genren, speciellt den folkliga dansen, ofta behandlas styvmoderligt av kulturskolorna där nära på inget utrymme ges. Detta står i kontrast till nydaningen med ung scenisk folklig dans, ofta byggda av koreografer såsom den bedrivs i Hälsinge låtverkstad. Fler skulle kunna få ett intresse att brinna för om fler fick chans att prova folkmusik och folklig dans.

6. Slutsats

Syftet med föreliggande arbete är att undersöka erfarenheter av att delta i Hälsinge låtverkstad med fokus på sociala aspekter, kulturutövande och självupplevd hälsa.

- **Sociala aspekter.**

Deltagarna har känt delaktighet i en social gemenskap och möjlighet att vara sig själv och bli accepterad för den de är, det har haft stor betydelse och positiv inverkan på ungdomarnas hälsa. Denna delaktighet har varit ett socialt stöd, stärkt dem som personer samt varit ett stöd för att ägna sig åt deras intresse för folkmusik och folklig dans. Deltagarna har fått goda vänner och kontakter som de har nytta av efter HL tiden.

- **Kulturutövandet**

Deltagarna har utvecklat sina kompetenser inom sång, spel, dans och drama och de har verkligen tyckt om att utvecklas. Deltagarna är mycket engagerade inom genren folkmusik och folklig dans och det har förenat dem. Detta engagemang ger livet mening och stärker KASAM som i sin tur stärker hälsan. Att behärska instrument, sång, dans och drama har uppträtt och få lyckats stärker självkänslan som ger många friskfaktorer.

- **Självupplevd hälsa**

Ungdomarna har mått bra av att spela, sjunga och dansa. De har vuxit som personer och deras självkänsla har stärkts, dels av delaktigheten i social gemenskap på låtverkstan och dels av att behärska det de har lärt sig inom sång, spel, dans och drama. Stärkt självkänsla är en friskfaktor.

- **KASAM**

Ungdomarna har fått med sig generella motståndsresurser såsom ökad kunskap, erfarenhet, självkänsla, engagemang, socialt stöd, kulturellt kapital, traditioner och en positiv syn på livet. I detta sammanhang gör denna studie en viktig upptäckt nämligen att Hälsinge låtverkstad kan ses som GMR som hjälper deltagarna att få stark KASAM. Det stora engagemang ungdomarna känner omkring folkmusik och dans ger ökad meningsfullhet som är den viktigaste komponenten i KASAM. Stark KASAM kan sedan underlätta för deltagarna att möta stressorer i livet.

- **HL och hälsa – övergripande**

Den största betydelsen med HL ur ett hälsoperspektiv är att verksamheten finns, att de unga kan träffas, utvecklas, känna gemenskap och stöd och vilja att fortsätta med folkmusiken ökar. Att samlas kring folkmusiken, spela, sjunga och dansa ger meningsfullhet. HL kan också fungera som inspirationskälla till annan verksamhet. HL har gett ett mervärde till ungdomarna utöver kunskaper och färdigheter inom folkmusik.

- **Implikationer**

Det går inte att blunda för de positiva effekter ett kulturprojekt för unga kan ha. Med växande psykisk ohälsa bland unga kan kultur vara ett komplement till sjukvården dels som behandling men kanske framförallt förebyggande.

7. Referenser

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Andrews, J. A., & Duncan, S. C. (1997). Examining the reciprocal relation between academic motivation and substance use: Effects of family relationships, self-esteem, and general deviance. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, (6), 523-49.

Armstrong, C. (2000). Young people's perceptions of mental health. *Children & Society*, 14, (1), 60-72.

Art for health. A review of good practice in community-based arts projects and initiatives which impact on health and wellbeing. London: Health Development Agency; 2000. Hämtad 2012-05-17 från www.nice.org.uk/niceMedia/.../arts_mono.pdf

Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Basingstoke: W H Freeman & Co*; 1997.

Benson, P. C. (1997). All kids are our kids: What communities must do to raise caring and responsible children and adolescents. San Fransisco, *CIRKA: Jossey-Bass*.

Bryman, A. (2009) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.

Bygren, L. O., Konlaan, B. B., & Johansson, S. E. (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in choir as determinants for survival. Swedish interview survey of living conditions. *BMJ*, 313, (7072), 1577-80.

Elvstrand, H. (2009). Delaktighet i skolans vardagsarbete. Avhandling Linköpings universitet, Institutionen för beteendevetenskap och lärande. Hämtad 2012 05 från: http://scholar.google.se/scholar?q=Delaktighet+i+skolans+vardagsarbete.+Avhandling+Link%C3%B6pings+universitet%2C+Institutionen+f%C3%B6r+beteendevetenskap+och+l%C3%A4rande&btnG=&hl=sv&as_sdt=0%2C5

Gillander Gådin, K. (2003). Do changes in the psychosocial school environment influence pupils' health development? Results from a three-year follow-up study. *Scandinavian Journal of public health*, 31, (3), 169-177.

Hagquist, C. (2009). Psychosomatic health problems among adolescents in Sweden—Are the time trends gender related? *European Journal of Public Health*, 19, (3) 331-336.

Hamberg, K., Johansson, E., Lindgren, G., & Westman, G. (1994). Scientific rigour in qualitative research—Examples from a study of women's health in family practice. *Oxford University Press*. 11(2), 176-181

Labbe, E. E. (1995). Treatment of childhood migraine with autogenic training and skin temperature biofeedback: a component analysis. *Headache*;35 (1):10-3.

Landstedt, E., Asplund, K., & Gådin, K. G., (2009). Understanding adolescent mental health: The influence of social processes, doing gender and gendered power relations. *Sociology of Health & Illness*, 31, (7), 962-978.

Landstedt, E. (2012). Seventeen and stressed – Do gender and class matter? *Health Sociology Review*; 21, (1), 82-98.

Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: *Springer Publishing Company*; 1984.

Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Contextualizing Salutogenesis and Antonovsky in Public Health Development false. *Health Promotion International*, 21, (3), 238-244.

Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur AB.

MacArthur, L. J. (2008). The drive to strive: Exploring the experiences of elite-level adolescent artistic performers. *ProQuest Information and Learning*, 69, (6-A), 21-43.

McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and Music Performance. *Psychology of Music*, 34, (3), 322-336.

McKinney, C.H., Antoni, M. H., Kumar, M., Tims, F. C., & McCabe, P. M. (1997). Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. *Health Psychology*, 16, (4), 390-400.

Millings, A., Buck, R., Montgomery, A., Spears, M., & Stallard, P. (2012). School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression. *Journal of Adolescence*. Published online ahead of print 27 March 2012.

Modin, B., Östberg, V., Toivanen, S., & Sundell, K. (2010). Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health complaints. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *Journal of Adolescence*. 34(1), 129-39.

O'Dea, J. A. (2009). Self perception score from zero to ten correlates well with standardized scales of adolescent self esteem, body dissatisfaction, eating disorders risk, depression, and anxiety. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 21, (4), 509-517.

Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., & Blyth, D. A. (2000). Contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents. *Applied Development Science*, 4, (1), 27-46.

Scales, P. C. (1999). Reducing Risks and Building Developmental Assets: Essential Actions for Promoting Adolescent Health. *Journal of School Health*, 69, (3), 113-119.

Socialdepartementet. (2007). En förnyad folkhälsopolitik. Prop. 2007/08:110.

Slusky, R. I. (2004). Decreasing high-risk behavior in teens. A theatre program empowers students to reach out to their peers. *Health Care Executive*, 19, (1), 48-9.

Statens folkhälsoinstitut. (2005). *Kultur för hälsa*. R 2005:23.

SOU 2006:77 Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder Hämtad maj 2012 <http://www.regeringen.se/content/1/c6/06/74/72/ff3f46fd.pdf>

Weber, S., Puskar, K. R., & Ren, D. (2010). Relationships between depressive symptoms and perceived social support, self-esteem, & optimism in a sample of rural adolescents. *Issues Ment Health Nursing, 31*, (9), 584-588.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Young-Ja, J., & Sung-Chan, H. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience, 115*, (12), 1711-1720.

Bilaga 1 Inbjudan

Inbjudan till att delta i en intervjustudie om Hälsinge låtverkstad!

Syftet med studien är att undersöka erfarenheter av att delta i Hälsinge låtverkstad med fokus på sociala aspekter, deltagande i kulturaktivitet och självupplevd hälsa. Jag som gör undersökningen heter Åsa Eriksson och är intresserad av kopplingen mellan kultur och hälsa. Dina erfarenheter ger värdefull kunskap som kan användas för att utveckla Hälsinge låtverkstad och liknande projekt.

Om du vill delta i en intervju kommer vi att ses på någon lämplig plats. Samtalet som kanske tar 45- 60 minuter kommer jag att spela in på om du samtycker till det. Den inspelade intervjun kommer jag att skriva ner och analysera tillsammans med övriga intervjuer. Deltagandet är helt frivilligt. Medverkan i studien kan när som helst avbrytas utan särskild förklaring. Allt material, inspelning och nedskrivet material kommer att förvaras så inga obehöriga kan ta del av dem. Jag kommer att aidentifiera materialet så ingen kan utläsa vem som har bidragit med vad. Det material som framkommer i studien sammanställas i en c-uppsats. Den kommer att publiceras på internet.

Om du samtycker till att delta kommer vi kunna boka var och när intervjun kan ske. Som tack för din medverkan kommer du att få en cd-skiva.

Vänliga Hälsningar / Åsa Eriksson

För mer information kontakta Åsa Eriksson, 0738-547124, 0653-40010.

mail: aser0900@student.miun.se

Bilaga 2 Frågeguide

Utgick ifrån syftet med studien som var: Syftet med föreliggande arbete är att undersöka erfarenheter av att delta i Hälsinge låtverkstad med fokus på sociala aspekter, kulturutövande och självupplevd hälsa. I erfarenheter ingår upplevelser, betydelse och kunskap. Sociala aspekter kan också vara gemenskap, kulturutövande kan vara förmågor och självupplevd hälsa kan ses som en resurs.

Inledningen	Beskrivningar	Vilka verkstäder och hur många år? Hur kommer det sig att du började i Hälsinge Låtverkstad?
Inledning	Beskrivningar Varför?	Beskriv ditt deltagande när det gäller: <ul style="list-style-type: none"> • sociala aspekter • kulturutövande • självupplevd hälsa
Sonderande mer mot kärnan	Hur? Upplevelser Roligt? Gemenskap?	Hur upplevde du ditt deltagande när det gäller : <ul style="list-style-type: none"> • sociala aspekter • kulturutövande • självupplevd hälsa
Kärnan	Upplevelser	Hur upplever du att kulturutövandet spela teater, spela instrument, sjunga och/eller dansa när det gäller: <ul style="list-style-type: none"> • Påverkar det hur du mår? • Känner du stolthet?
Kärnan	Vad? Betydelse	Vad betydde deltagandet för dig då när det gäller: <ul style="list-style-type: none"> • sociala aspekter • kulturutövande • självupplevd hälsa
Kärnan	Vad? Betydelse	Vad betyder deltagandet idag när det gäller: <ul style="list-style-type: none"> • sociala aspekter • kulturutövande • självupplevd hälsa • självkänsla
Kärnan	Resultat Kunskap Resurser Konsekvenser	Vad har du tagit med dig från låtverkstan när det gäller? <ul style="list-style-type: none"> • sociala aspekter • kulturutövande • självupplevd hälsa
Avrundning	Tips	Brukar du rekommendera andra att söka? Vad hade kunnat vara annorlunda på låtverkstan? Har du något att tillägga?

Bilaga 3 Analysblad

Exempel på analysblad, dock användes liggande ark och programmet open office. Färgerna visar hur jag markerade meningsbärande enheter i texten, grönt för hälsa, orange för utvecklas, gult för självkänsla/vara sig själv, rosa för gemenskap. Jag hade även fler färger för teman som inte syns på detta ark. De meningsbärande enheterna flyttades ihop i olika temagrupper så gott det gick. När alla kondensat och koder var klara startade en ny process för att hitta kategorier som materialet kunde ordnas efter. Siffran anger vilken intervju texten kommer ifrån. Detta skrevs ut och klipptes isär, lades i olika kategorihögar.

Intervjutext, märkt med temafärg	Kondenserade meningar	6	Koder
Om man kopplar till det här med hälsa, då tänker jag kanske på det här med att må bra, om vi hoppar tillbaka till låtverkstan när du gick här tycker du att det påverkar dig och ditt välbefinnande under uppväxten?		6	
		6	
		6	
		6	
		6	
		6	
		6	
		6	
		6	
		6	
Jo det gjorde det ju på grund av att man fick en annan eller en till familj nästan så att på så sätt så man längtade ju alltid hit och få träffa allihopa.	HL har påverkat hälsan på grund av att man fick en extra familj, längtade till HL för att träffa alla	6	Extra familj i HL
		6	Längtade dit
Ja men man fick utvecklas och just på den fronten. att få finnas själv samtidigt gjorde i alla fall jag så på det sätter så gjorde det att jag mådde bättre. Och jag kunde stå för det jag tyckte och tänkte, än vad jag kunde göra innan.	Man utvecklades	6	Utvecklades
		6	
Fick finnas själv kunde stå för det jag tyckte och tänkte mådde bra av det		6	Fick finnas själv
		6	
Då tolkar jag dig som att då har det betydelse än idag.		6	
		6	
		6	
Ja det har det ju och sen att man får behålla vännerna som fortfarande. Så på så sätt fick man ju mycket gemenskap med dom och mycket folk runt omkring sig som man träffade hela tiden. Som också gör att man mår bra. Så att det hänger ihop.		6	
		6	
		6	
	HL har betydelse ännu, har kvar vännerna. Fick mycket gemenskap som gör att man mår bra.	6	HL har betydelse
		6	
		6	Mådde bra av gemenskap
		6	
	6		