

Manskorsang som aktivitet – Ka' handle det om?

Per Ivar Hagen

I likhet med mine sangerbrødre har jeg stor glede av å synge i kor. Det gjelder både på øvelser, seminarer, konserter og turer. Hyggelige opplevelser og gode minner er blitt flerfoldige opp gjennom årene. Lysten til å fortsette er av og til blitt satt på prøve når konkurrerende gjøremål har stått i veien for prioriteringen. Men jeg fortsetter. Jeg møter opp på øvelser i nær sagt all slags vær. Jeg trosser motstanden og er glad for det.

Alt dette har ført til at jeg ikke slutter å undre meg over hva er det som driver oss. Jeg ønsker derfor å gå nærmere inn på fire spørsmål som jeg ikke bare ser som viktige, men som jeg også har faglig bakgrunn for å si noe om. For det første: Hva er det ved korsang, inkludert manskorsang, som gjør den til en interessant fritidsinteresse? For det andre: Hva er motivasjonen for å synge i kor mer allment? For det tredje: Hva kjennetegner aktivitet og manskorsang sammenlignet med andre aktiviteter vi kunne velge å sysle med? For det fjerde: Hvordan påvirker deltakelse i meningsfulle aktiviteter helsen?

Min hensikt er ikke å gi et dekkende svar på spørsmålene. Til det er problemstillingene for kompliserte. Mitt anliggende er å oppsummere noen inntrykk og reflektere over vilkår som bidrar til å gjøre korsangen og mannsangen til et inkluderende prosjekt det er verdt å bruke tid og energi på. Jeg forsøker her å rette et generelt blikk på manskorsangen som aktivitet. Andre bidragsytere i boka vil gå nærmere inn på noen av spørsmålene.

Korsang som fritidsinteresse

Korsang som fritidsinteresse blir ofte omtalt som mer meningsfylt enn arbeid. Schelderup (2005) er opptatt av det sosiale aspektet ved å synge i kor. Møter, øvelser, konserter, turer bringer mennesker sammen. De blir etter hvert godt kjent med hverandre og representerer etter hvert en sosial kapital som kan ha en støttende funksjon i ulike sammenheng.

Fritidsinteresser handler generelt om tilhørighet, moro, avslapping, og det å ha verdifulle og ønskede roller. Arbeid blir opplevd som viktig ved at det gir økt tilfredshet på mange plan; ordnet strukturering av tidsbruk, regelmessige sosiale kontakter, regulerte aktiviteter, opplevelse av ønsket identitet (Thibodaux & Bundy 1998). Fritidsinteresser gir derimot større variasjon med hensyn til fleksibilitet i tidsbruk, valg av type aktivitet og muligheter for å

tilegne seg erfaringer som har betydning for rekreasjon i ordets egentlige betydning som gjenskapelse, måloppnåelse og mestring (Lobo 1998).

En masteroppgave av Reidun Skar fra 2005 gir et interessant bidrag til å forstå hvorfor fritidsaktiviteter oppleves som meningsfulle. Der undersøkte hun menns erfaringer med å drive hobbyaktiviteter ved siden av arbeid og familie. Hun intervjuet åtte menn som var engasjert i åtte forskjellige hobbyer; elgjakt, fuglejakt, korsang, fotballsupporter, hagestell, skøyter, fluefisking, golf. Resultatene viste at mennenes opplevelser hadde fire viktige fellestrekk. For det første er hobbyen mangfoldig og oppfyller flere behov, slik at den blir verdifull å fortsette med over flere år. Ikke minst skaper den en prosess av mestring og nysgjerrighet. Selv om hobbyene er praktisert over lang tid, er det alltid nye ting å lære, så oppfatningen om at en er utlært har lite for seg. For det andre er utøveren i sentrum, og utfallet av virksomheten er avhengig av det han gjør. Opplevelsen kan være så intens at vedkommende går opp i den slik at han glemmer tid og sted. Dessuten oppstår stadig nye situasjoner og overraskelser i utøvelsen, slik at evnen til å finne kreative løsninger utvikles. Det tredje aspektet ved hobbyen er at den bekrefter og forsterker tilhørigheten til miljø og tradisjoner, og den gir mulighet for å utvikle og forsterke en maskulin kultur. For det fjerde er et tilbakevendende tema at lyst, men ikke tid bestemmer hvordan utøveren organiserer hobbyaktivitetene, det vil si hvordan utøveren håndterer og prioriterer krav og forventninger fra arbeidsplass og familie i forhold til hobbyen. Om en lykkes i å løse dette dilemmaet, gir det rom for avslapping, rekreasjon og anledning til "time-out" fra arbeid og familie.

Jeg vil tro vi kjenner oss igjen i disse beskrivelsene. Det dreier seg ikke bare om å utføre en kjær fritidsinteresse, kjenne gleden ved å lære og mestre noe vi setter pris på og som en kan vise fram og opptre med, men også om å være medlem i en mannsguppe som gir tilhørighet og identitet. I tillegg er en i en situasjon der det forventes at en må stole på seg selv og finne en rolle eller væremåte en er komfortabel med innen fellesskapet. En korøvelse blir som et pusterom som innbyr til konsentrasjon om noe en har felles med andre uten å la seg forstyrre av uteverdenen. Deltakelsen krever en komplisert, men smidig tilpasning til familiens aktivitetsmønster; og en må finne fram til måter å håndtere dette på slik at en oppnår en rimelig balanse mellom arbeid, familie og fritid. Dette forutsetter også en forståelse av at fritidsinteressen ikke bare handler om den tiden en bruker, men av at den gir positive ringvirkninger for en selv og andre. Deltakelsen gir energi, inspirasjon og opplevelse av noe meningsfullt i dagliglivets gjøremål.

Motivasjon for å synge i kor

De allmenne motivene som er beskrevet ovenfor for å drive med fritidsaktiviteter, gjelder uavkortet også for sangkor. Men hvorfor egentlig synge i kor? Hva skiller det fra andre aktiviteter? Motivene for å delta i kor kan nok for de fleste deles i to hovedgrupper. Den ene handler om sosiale faktorer som kan være viktige for medlemskapet, den andre har sammenheng med sangen og musikken i seg selv. For hver enkelt er det neppe mulig å skille mellom disse forklaringene. Det handler under alle omstendigheter om en kombinasjon av indre og ytre motivasjonsfaktorer. Likevel er interessen for og gleden ved sangen og musikken nødvendig for at nettopp koret blir valgt framfor andre aktiviteter.

Å være medlem av et kor er å være medlem av en gruppe og dermed en sosial aktivitet. For mange er det viktig å treffe andre mennesker, bygge vennskap og nettverk og relasjoner som kan eksistere også utenfor den tilmålte tiden man bruker på øvelser og opptredener. Koret representerer en sosial arena hvor en blir kjent og hvor en i fellesskap arbeider mot kortsiktige og langsiktige mål. I dette fellesskapet lærer en hverandre å kjenne og får anledning å være noe større enn seg selv. Gjennom korsangen oppleves samarbeid og samhandling, der en hjelper hverandre og knytter sosiale bånd. De sosiale båndene kan gi opplevelse av felles identitet og gruppetilhørighet og er vesentlige forutsetninger for den enkeltes trivsel. Øvelser, konserter, sangerstevner, festivaler skaper rutiner og forutsigbarhet. Deltakelse på stevner og besøk av gjestekor fra inn og utland sørger for kontinuitet og forsterker tradisjoner og tilknytning.

Men det en samles rundt, er musikken, og det er neppe sannsynlig at kordeltakerne velger å fortsette uavhengig av musikkopplevelsen. I følge Sloboda (2005) er det generell enighet om at musisering vekker dype følelser. Det er lett å forestille seg at disse følelsene har sammenheng med en eller annen form for glede. Musisering gir oss mindre kjedsomhet, mer mental stimulering og mer lek og kreativitet. Jon-Roar Bjørkvold (2001) sier at det musiske menneskets livsbevis er ”Jeg føler, altså synger jeg – jeg synger, altså er jeg”.

Mange filosofer, forfattere og kunstnere har beskjeftiget seg med gleden, men innenfor psykologien er dette en av de følelsene det er forsket minst på. De fleste av oss kjenner gleden, samtidig kan det være vanskelig å vite akkurat hva den er og hvorfor vi er glade. For bedre å forstå sanggleden er det fruktbart å støtte seg til hva den positive psykologien sier. Tilhengere av denne tradisjonen trekker fram det lekende og kreative ved gleden og hevder at de positive følelsene utvider vårt tanke- og handlingsrepertoar. Vi kjenner igjen hvordan sterke interesser stimulerer lysten til å utforske mer, lære nye ting og gjøre egne erfaringer. Det er med andre ord ikke nødvendigvis slik at vi blir glade fordi vi for eksempel

synger eller leker, men vi synger og leker fordi vi er glade. Det som er gledens funksjon kan også være gledens årsaker og omvendt. Slik sett får vi en positiv spiral. Når vi har fått smaken av gleden, vil vi gjerne ha mer av den. At vi åpner for vårt handlings- og tankerom medfører også større ”flyt” – det som engelskspråklig faglitteratur kaller ”flow” – i en rekke prosesser. Flere hevder at det blir større flyt mellom inntrykk og uttrykk. Vi holder ikke tilbake uttrykket så sterkt; energien flyter mer fritt og oppmerksomheten og konsentrasjonen hindres ikke av forstyrrende tanker.

Sang kan frembringe en tilstand av ”flyt”, der all oppmerksomhet og konsentrasjon er rettet mot det å synge slik at en ikke er i stand til å tenke på noe annet. Denne typen opplevelser kan også kalles ”høydepunktopplevelser”. Dette er et begrep for gode og ønskelige opplevelser hvor frykt, angst, hemning, forsvar og kontroll er fraværende og undring, ærefrykt, ydmykhet og overgivelse preger opplevelsen. Spesielt er dette interessant når flere forskere innen musikkpsykologien mener at vi alle har medfødt talent for musisering. Dette står i motsetning til forestillingen om at bare noen få har musikalske talent og medfødte evner. Med andre ord er det mulig for alle mer eller mindre å ta del i slike grensesprengende opplevelser. Dette bør være oppmuntrende for de av oss som fra barnsben er blitt oppdratt til å tro at vi ikke har talent for musikk og sang. Sloboda (2005) framholder likevel at en må skille mellom de som har medfødt talent for det skapende i motsetning til ”normalfungerende”. Gruppen av spesielt talentfulle er imidlertid svært liten og kan ikke begrunne påstanden om at musikalitet er sterkt skjevfordelt i befolkningen.

Sissel Høyem Aune undersøkte i 2003 motivasjonen til sangere i et blandakor. Der ba hun informantene markere hva de så som viktigst, og svarene fordelte seg slik på svaralternativene: muligheter til å vedlikeholde/utvikle kropp og stemme (114), dyktighet/inspirerende dirigent (109), lære nytt repertoar/lære om musikk (107), det sosiale koret (84), opptredener (81), gir mer overskudd i det daglige liv (74). Slik hun tolket svarene, var det i overveiende grad de indre motivasjonsfaktorer som betydde mest. Slik hun formulerer det, var den viktigste motivasjonsfaktoren for sangøvelsen denne: ”Jeg går dit fordi jeg i dette arbeidet kjenner muligheten til å bruke stemme og kropp, og jeg har erfart at det finnes utviklingsmuligheter i dette arbeidet. Dette driver meg, uke etter uke, og en helg i hver måned, til å delta i korprøvene” (Høyem 2003 s.76).

Resultatene bør kanskje ikke generaliseres for sterkt, for dette koret hadde en dyktig dirigent og sannsynligvis et arbeidsmiljø som stimulerte til individuelt ansvar og ivaretagelse av felles interesser – og kanskje sanggleden spesielt. På den annen side ble det sosiale og opptredener lavere prioritert. Slik tidligere nevnt, er det neppe mulig å finne den optimale

kombinasjonen av motivasjonsfaktorene. Hvert kor har sitt særpreg. Hvorvidt mannskor har en annen profil enn blandakor, er et interessant spørsmål. Prioriterer mannskor mer det sosiale og opptredener fremfor interesse for videreutvikling av det sanglige? Erfaringer fra Trøndernes Mandssangforening kan kanskje peke i den retningen? Hvilken betydning har maskulinitet og humor å si for det sosiale? Mannskor har rimelig nok sin egenart, men det er lite sannsynlig at det forklarer forskjellene i prioriteringene. Viktige faktorer som påvirker opplevelsen er om koret har god organisering, effektive arbeidsmåter, inspirerende dirigent, et utviklende repertoar og et godt forhold mellom medlemmene og dirigenten.

Aktivitet og mannskorsang

Som vist ovenfor, er mannskorsang en betydningsfull fritidsinteresse med kvaliteter som andre fritidsinteresser også kan ha. Felles for disse fritidsinteressene er at deltakerne er aktive i en eller annen form. Begrepet aktivitet står derfor sentralt. Aktivitet er et kjernebegrep i det som etter hvert har utviklet seg til en tverrfaglig aktivitetsvitenskap (Bendixen et al. 2005). Aktivitetsvitenskap handler om valg, utføring og fortolkning av en aktivitet innen en kulturell ramme, der utføringen av aktiviteten skjer ut fra de forutsetninger utøveren har og den mening som utvikles i aktiviteten. Målet med aktivitetsvitenskap er å utvikle kunnskap og økt innsikt i hva som gir mulighet for deltakelse i aktiviteten. Spørsmålene en prøver å svare på, er hvorfor vi velger enkelte aktiviteter fremfor andre, hvilken betydning deltakelse i aktivitetene har å si for engasjement, glede, livskvalitet og helse. Aktivitetene det her snakkes om kan være fra trivielle dagliglivets handlinger og personlige og interessebaserte aktiviteter til deltakelse på samfunnsmessige områder, eksempelvis arbeid der omgivelsesmessige faktorer blant annet utdanning og økonomi har stor innvirkning på aktivitetsmulighetene.

Jeg har allerede pekt på flere sider ved mannskorsangen som er relevant i utøvelsen av korsang som aktivitet; blant annet trekk ved personen selv, motivasjon for å synge, talent for musikk og sang, tidligere erfaringer og ikke minst den mening det gir å utøve sang sammen med andre. For å forstå hvilken betydning slike interessebaserte aktiviteter har, vil utøverens aktivitetshistorie være av interesse. Slike aktivitetshistorier handler om spesielle ferdigheter og utviklingsforløp ved aktivitetene, meningsfullhet som erfaring over tid eller som selvforståelse der og da (Alsaker 2005). Når utøveren opplever nær identitetstilknytning til aktiviteten og kompetanse for utøvelsen av aktiviteten, blir dette sentrale elementer i å videreutvikle motivasjon for korsangen. I noen tilfeller har utøveren et nært forhold til musikk og sang fra yngre år, mens det i andre tilfeller er først i voksen alder at korsangen gir glede og mestring. Dette gir rimeligvis stor variasjon i identitetsopplevelsen og ulik grad av

kompetanse i sangferdighetene. Koret er en arena der positiv identitet utvikles og forsterkes ut fra tilbakemeldinger fra dirigent, kordeltakere og publikum. Aktivitetshistoriene kan derfor bidra til verdifull innsikt både for den enkelte og for de som tilrettelegger for aktiviteten. Aktivitetshistorier kan avdekke hvorfor sanggleden hemmes og hva en kan gjøre for å avlive myter om at deltakelse i sangkor er en umulighet for de som tror at de ikke har talent for dette.

Jeg vil tro at ved å bruke disse metodene til kunnskapsutvikling vil en kunne forstå bedre hvorfor korsangen er blitt en så verdifull aktivitet for mange. ”En gang mannsanger, alltid mannsanger”, heter det jo.

Også i et mannskor - i likhet med andre gruppeaktiviteter - finner vi stor variasjon i hvordan medlemmene deltar. Noen er mer aktive enn andre. Det gjelder både i sangutøvelsen, organisering, ledelse og sosiale relasjoner. Den svenske samfunnsforskeren Molin (2004) bruker begrepsanalyse som metode for å vise hvilke dimensjoner som inngår i aktiv deltakelse. Molins dimensjoner er engasjement, tilhørighet, autonomi, makt og interaksjon. Han dokumenterer at deltakelse er et komplekst begrep og at det er problematisk å lage en grense for deltakelse eller ikke-deltakelse. Det dreier seg om grader av deltakelse noe som henger sammen med forutsetninger hos personen selv og hvilke krav og forventninger som stilles fra omgivelsene. Dette underbygger de observasjoner vi gjør oss alle. Dimensjonene i deltakelsesbegrepet varierer blant medlemmene, uten at aktivitetsutøvelsen ved å synge blir mindre verdifull av den grunn.

Kort oppsummert, favner kvaliteten i musikkaktiviteten mer enn den musikalske kvaliteten. Det handler også om opplevelser knyttet til deltakelse, måten vi tar vare på hverandre og den spesielle sosiale situasjonen som skapes i samspill (Ruud 2001).

Mening og helse

Det er en alminnelig oppfatning at aktivitet i ulike former gir helsemessige gevinster. Synet på helse har endret seg fra å se på helse som fravær av sykdom til å se på helse som en ressurs. Helse handler for mange å ha overskudd i forhold til hverdagslivets krav. Ut fra dette kan vi forstå at helse omfatter alle sider ved mennesket og har både en subjektiv og en objektiv komponent. Subjektiv helse kan tolkes som personens opplevelse av velvære og funksjonsevne. Litt spissformulert er spørsmålet ikke hvordan man har det, men hvordan man tar det.

Ut fra dette har livskvalitet mye å si for hvordan helsetilstanden oppleves. Dette kommer til uttrykk i den internasjonale klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse (ICF) (WHO 2001). Denne klassifikasjonen understreker betydningen av aktivitet og

sosial deltakelse i sin alminnelighet og den er også et viktig premiss i Regjeringens satsning innen feltet forebyggende og helsefremmende arbeid (Helse- og omsorgsdept. 2003).

Også i et helseperspektiv blir kulturaktiviteter som å synge i kor dermed meningsfulle. Det er rimelig å påstå at utøvelse av aktiviteter som oppleves som betydningsfulle, slik som mannkorsang, kan fremme helsesituasjonen for utøverne. Ruud (2001) argumenterer for at livskvaliteten forbedres som følge av følelsesmessig involvering i musikkopplevelsen. Det gir handlingsmuligheter ved å mestre utfordringer, tilhørighet i forhold til relasjoner til andre mennesker, mening ved opplevelse av identitet og enhet og sammenheng i livet. Sissel Høyem Aune (2003) hevder i sin bok at korsang til og med virker inn på antall leveår. Hun refererer til en påstand fra et finsksvensk miljø i Finland, hvor finsksvenskene synger i kor, men finner gjør det ikke. I dette avgrensede området hevdes det at finsksvenskene lever lenger. Dokumentasjonen mangler for at korsangen er den avgjørende faktoren bak dette, men påstanden er interessant.

Perspektivet mening og helse kan utdypes på flere måter. En sentral forsker innen dette feltet er Aaron Antonovskys og hans teori om ”salutogenese” (1987). Antonovsky er opptatt av faktorer som gjør at folk er friske. Han skiller ut tre faktorer som fremmer helse; hvorvidt livssituasjonen oppleves som meningsfylt, er forståelig og er mulig å håndtere på en tilfredsstillende måte. Menneskets opplevelse av sammenheng i tilværelsen sammenfatter han i begrepet SOC (sense of coherence) eller ”sammenhengsopplevelse”. Den påvirkes av hvorvidt et individ er i stand til å håndtere/mestre sin livssituasjon, ser den som forståelig og opplever den som meningsfull. Høy grad av SOC indikerer dermed god helse.

Å overføre dette resonnementet på korsang er ikke uten videre klart. For det første fordi det ikke finnes noe entydig mål for hvilken betydning aktiviteter har på helsetilstanden. Vurderingen kommer både an på hvilke mål på helse en legger til grunn og hvilket syn en har på aktiviteter i sin alminnelighet. Dessuten kommer en fort inn i et vekselspill: Er det slik at livet gir mening til aktivitetene eller er det aktivitetene som gir mening til livet?

Slik jeg tidligere har vært inne på i forbindelse med korsangerens aktivitetshistorie, vil aktivitetsmønsteret, og dermed motivasjonen for å delta i korsang, påvirkes av ulike hendelser, alt fra påvirking av lysten til synge under oppveksten til forhold ved ens livssituasjon i moden alder. Påvirkningen kan slå i begge retninger. Dette er et poeng i Sussane Fortmeiers artikkel *Aktivitet, virksomhet og mening i livet* (2005). Hun omtaler A.N. Leontjevs virksomhetsteori, som hevder at menneskets egen aktivitet kan utvikle seg til en virksomhet under bestemte forutsetninger. Kjernen i resonnementet er at samfunnsmessige og historiske forhold legger føringer for hva som er mulig av meningsfulle aktiviteter, men de

blir til samme tid subjektivt bestemt. Når motiv og mål faller sammen, oppleves aktivitetene som meningsfulle, men dette henger igjen sammen med hvem som setter målene for virksomheten, og om de samsvarer med deltakernes personlige motiver og mål.

I vår kultur liker vi å mene at korsang som aktivitet i sin alminnelighet har rimelig høy status og gir stor grad av mening i befolkningen generelt. Imidlertid er det nødvendigvis ikke slik. Ubalanse i motiv og mål kan oppstå. Det gjelder både i spørsmålet om korsang er interessant nok, om en finner seg komfortabel i det koret en synger i og om ambisjonsnivået i koret er i samsvar med egne forutsetninger. Det er da rimelig å tenke seg; når ubalanse oppstår kan dette gi helsemessige konsekvenser. Det kommer an på omstendighetene. Utfordringen er da om mannskorsangeren motiveres ved å oppdage nye sider ved å delta eller om vedkommende finner andre egnede aktiviteter som gir mening. Tilfeldigheter avgjør ofte om det oppnås samstemmighet i motiv og mål. I den grad det skjer, er det all grunn til å hevde at det bidrar til å gjøre mannskorsangen til en virksom og meningsfull aktivitet som gir helsemessige gevinster.

Oppsummering

I denne artikkelen har jeg reflektert over noen sider ved korsang som fritidsinteresse og aktivitet - både generelt og mannskor spesielt.

Hvorvidt fritidsinteresser som korsang er mer meningsfylt enn arbeid i tradisjonell forstand, kan diskuteres. Meningsfylte fritidsinteresser kan imidlertid knyttes til en lang rekke forhold; som læring, kreativitet, tradisjoner, avslapping og rekreasjon, og deltakelse påvirkes av så vel indre som ytre motivasjonsfaktorer. Det gjelder både sosiale faktorer som følge av samspill og samvær i en gruppe og gleden ved å synge og musikken i seg selv.

Det meningsfylte med fritidsaktiviteter kan knyttes til både valg, utføring og fortolkning av aktiviteten innen en kulturell ramme. Det innebærer at utøvelsen skjer ut fra de forutsetninger utøveren har og ut fra meningen som utvikles i aktiviteten. Slik sett kan vi si at et individs aktivitetshistorie vil være viktig å avdekke for å forstå hvorfor noen synger i kor og andre ikke. Utfordringen er å skape betingelser for at den enkelte ut fra sin egen aktivitetshistorie inkluderes i fellesskapet. Kvaliteten i koraktiviteten handler ikke bare om ferdigheter i det å synge, men også om opplevelse av måten vi tar vare på hverandre og den spesielle situasjonen som skapes i samspillet.

Det er mange argumenter for at meningsfulle aktiviteter gir positiv innvirkning på egen helse. Hvordan dette skjer, har blant annet sammenheng med hvilke helsemål som legges

til grunn. Forbedring av livskvalitet og velvære blir ofte trukket fram som positive mål. Sangglede og positive følelser for musikk har utvilsomt betydning for vår tanke og vårt handlingsrepertoar. Om helsegevinster oppnås ved aktiviteten vil likevel være et spørsmål om hvordan den oppfattes. En måte å se dette på, er ut fra et virksomhetsperspektiv. Først når aktiviteten utvikler seg slik at mål og motiv blir sammenfallende, blir den meningsfull og kan gi positiv innvirkning på helsen.

Hvorvidt det å synge i mannskor skiller seg fra det å synge i andre typer kor, er et spørsmål flere har meninger om. Hvert kor har sitt særpreg avhengig av alder, ambisjonsnivå, direksjon og organisering. I så måte er et mannskor neppe ulikt andre kor. Forskjellen er som navnet sier at det består av bare menn. Det representerer et møtested for bare menn og derved en sjelden anledning til å utvikle en tidsmessig mannskultur - og et repertoar som publikum setter pris på.

Litteratur

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredens mysterium*. København; Hans Reitzels forlag.
- Alsaker, S. (2005). Aktivitetshistorier – mulighet og metode?. I: S. Horghagen, K. Jakobsen, N.E.Ness *Aktivitetsperspektiv på dugnad, deltagelse og dagligliv*. Tapir Akademisk forlag.
- Aune S.H. (2003). *Om sangpedagogikk*. Tapir Akademiske Forlag.
- Bendixen H.J. (2005). Occupational Science – begyndelsen. I: H.J.Bendixen, T.Borg, E.F. Pedersen, U. Altenberg (red.) *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv*. Fadl's Forlag.
- Bjørkvold J.R (2001). *Det musiske menneske*. Freidig Forlag, Oslo.
- Fortmeier S. (2005). Aktivitet, virksomhet og mening i livet. I: Bendixen H.J, T.Borg, Pedersen E.F. & U. Altenborg (red) (2005). *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv*. Fadl' Forlag.
- Helse- og omsorgsdepart. (2003) *Resept for et sunnere Norge*. Folkehelsepolitikken St.meld.Nr.16.
- Leontjev, A.N. (2002). *Virksomhet, bevidshed, personlighet*; på dansk ved B.S.Schneider Johansen. København: H. Reitzel.
- Lobo, F. (1998). Social transformation and the changing work-leisure relationship in the late 1990s *Journal of Occupational Science* 2, 147-154.
- Molin, M. (2004). Delaktighet innom handikappområdet – en begrepsanalyse. I: A.Gustavsson *Delaktighetens språk*. Handikapp & Samhälle, Lund, Studentlitteratur.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk – om musikk, helse og livskvalitet*. GCSM AS, Oslo.
- Schelderup, G. (2005). "Det er gøy!" – en undersøkelse om motiver for å synge i kor. *Masteroppgave ved Institutt for musikkvitenskap UiO*.

- Skar, R. (2005). *Male experiences engaging in hobby activities besides work and family – a qualitative study*. Academy for European Masters Degree Study in Occupational Therapy. Amsterdam.
- Sloboda, J.A. (2005). *Exploring the Musical Mind – Cognition, emotion, ability, function*. Oxford University Press, New York.
- Thibodaux, L.R., A.C Bundy (1998). Leisure. In D. Jones et al. (Ed) *Sociology & Occupational Therapy. An Integrated Approach*. Churchill Livingstone.
- WHO (2001). *International Classification of Function, Disability and Health*. Geneva; World Health Organisation.