

Ingunn Sandvik

Sommerfugler i vinterland

Om krysskulturelle unges opplevelser og
erfaringer gjennom deltakelse i kulturaktiviteten
Flere Farger

Masteroppgave i Folkehelse
Veileder: Kari Bjerke Batt-Rawden
Mai 2022

Ingunn Sandvik

Sommerfugler i vinterland

Om krysskulturelle unges opplevelser og erfaringer gjennom deltakelse i kulturaktiviteten Flere Farger

Masteroppgave i Folkehelse
Veileder: Kari Bjerke Batt-Rawden
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Bakgrunn: Flere Farger er et prosjekt i Program for folkehelsearbeid 2017-2027. Flere Farger tar utgangspunkt i det gamle og sosiale ritualet gaveutveksling. Sanger og danser fra deltakernes hjemland samles inn og settes sammen til en «fargesprakende forestilling».

Hensikt/formål: Gjennom denne studien ønsker jeg å utforske hvilken verdi krysskulturelle unges erfaringer og opplevelser har utover forestillingen som presenteres for publikum.

Metode: Gjennom en kvalitativ metode har jeg gjennomført fire individuelle intervjuer med krysskulturelle unge i alderen 17 til 22 år. Funnene ble analysert ved hjelp av Braun og Clarkes tematiske analyse.

Resultater: Studien viser at musikk gir deltakerne vitalitet og de bruker sang, musikk og dans til å forsterke og regulere følelser. De opplever sang, musikk og dans som et middel til å bli kjent med nye mennesker. Ved å vise frem og bli kjent med sang, musikk og dans fra ulike kulturer, opplever de økt forståelse for egen og andres kultur. Deltakerne deltar aktivt i prosessen fra idé til ferdig produkt. Positive tilbakemeldinger gir deltakerne mestringfølelse, noe som gir økt selvtillit. Gjennom disse opplevelsene og erfaringene klarer deltakerne å se forbindelsen mellom de forskjellige delene av livet sitt, noe som kan gi dem bedre livskvalitet.

Konklusjon: Ved å la unge krysskulturelle ta i bruk sine ressurser innen musikk, sang og dans og utvikle sine evner, kan dette ha en helsefremmende gevinst, både for enkeltmennesket og lokalsamfunnet. Denne studien viser at unge krysskulturelle trenger arenaer der de blir inkludert og kan ta aktiv del i et utviklende fellesskap.

Nøkkelord: krysskulturelle unge, salutogenese, helsefremmende, ressurser, musikk, sang, dans, medvirkning, fellesskap og mestring.

Abstract

Background: Flere Farger is a project in Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027. Flere Farger is based on the old and social ritual gift exchange. Songs and dances from the participants home country are collected and put together to a spectacular performance.

Purpose: Through this study I wish to explore which value the experiences of cross-cultural youths have beyond the performance that is presented to the audience.

Method: Trough quality method I conducted four interviews with cross-cultural youths in the age between 17 to 22 years old. The findings were analyzed with Braun and Clarkes thematic analysis.

Results: The study shows that music gives the participants vitality, and they use song, music and dance to reinforce and regulate emotions. They experience song, music and dance as a means of getting to know new people. By showing to others and get to know song, music and dance from different cultures, they experience increased understanding for both their own and other people's culture. The participants are actively involved in the process from the idea to the final product. Positive feedbacks give the participants a feeling of mastery, which gives increased self-confidence. Through these experiences the participants manage to see the connection between the different parts of their lives, which can increase their quality of life.

Conclusion: By letting young cross-cultural use their resources within music, song and dance og develop their skills, this might have a health promoting gain, both individually and for the local community. This study shows that cross-cultural youths need arenas where they are included og can take active part in a developing community.

Keywords: cross-cultural youth, salutogenesis, health promotion, resources, music, song, dance, participation, community and mastery.

Sommerfuggel i vinterland

Tekst og melodi: Halvdan Sivertsen

Æ så dæ i går på gata, da byen lå kald og stor
Æ så du va ny i livet, æ så du va ny i nord
Og mora di bar en koffert, med alt det ho eide i
Og du gikk og bar på hennes drøm, om engang å få bli fri

Og du ga mæ et smil
Sommerfuggel i vinterland
Ingen får ta fra dæ
Fargan du viste mæ
Å, må drømmen du bær bli sann
Sommerfuggel i vinterland

Og mora di bær på minna, om alt det ho har forlatt
Ho vet ikke om ho ser igjen, han som de tok ei natt
Nu hold ho dæ fast i handa, så gjør ho dæ varm og go
Ho håpa du e velkommen hit, så såran engang ska gro

Og du ga mæ et smil...

Æ håpe vi tar imot dæ, æ håpe du slepp å frys
Æ vet du kan gi oss farge, og latter og liv og lys
Æ så dæ i går på gata, da byen lå kald og stor
Æ så du va ny i livet, og æ så du va ny i nord

Og du ga mæ et smil...

Gjengitt med tillatelse fra Halvdan Sivertsen

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	10
1.1. Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027	10
1.2. Flere Farger	10
1.3. Mål for studien	11
2. Teoretisk rammeverk	12
2.1. Salutogenese	12
2.2. Opplevelse av sammenheng (OAS)	12
2.3. Betydningen av de ulike komponentene i OAS	14
2.4. Generelle motstandsressurser	14
2.5. Fellesskap og tilhørighet	14
2.6. Mestring	15
2.7. Musikk og livskvalitet	15
3. Metode	18
3.1. Bakgrunn	18
3.2. Design	18
3.3. Utvalgsstrategi og rekruttering	18
3.3.1. Utvalgsstrategi	18
3.3.2. Rekruttering	19
3.4. Datainnsamling	19
3.5. Metodiske refleksjoner – styrker og svakheter	20
3.5.1. Forforståelse	20
3.5.2. Reliabilitet	20
3.5.3. Validitet	21
3.6. Forskningsetikk	21
4. Metode analyse	24
5. Resultat	27
5.1. Musikkens betydning for deltakerne	27
5.1.1. Musikk gir deltakerne energi	27
5.1.2. Musikk og følelser	27
5.1.3. Musikk er personlig og kan bidra til endring	28
5.2. Flere Farger som fellesskap	29
5.2.1. Bli kjent	29
5.2.2. Trygge voksnes betydning i Flere Farger	30
5.2.3. Flere Farger som kulturelt mangfold	30
5.3. Medvirkningsprosessen i Flere Farger	31

5.3.1.	Proessen fra idé til profesjonell forestilling	32
5.3.2.	Ulike rollers betydning	33
5.3.3.	Flere Farger gir rom for personlig vekst	33
5.4.	Flere Farger som mestringsarena	34
5.4.1.	Gleden over å mestre sammen	34
5.4.2.	Positive tilbakemeldinger gir mestringsfølelse	35
5.4.3.	Arbeidserfaring	36
5.5.	Tilbudets betydning.....	36
5.5.1.	Universelt tilbud på tvers av kulturell tilhørighet.....	36
5.5.2.	Pandemiens effekt.....	37
6.	Diskusjon.....	38
6.1.	Musikkens betydning for deltakerne	38
6.1.1.	Musikk gir deltakerne energi.....	38
6.1.2.	Musikk og følelser.....	38
6.1.3.	Musikk er personlig og kan bidra til endring.....	39
6.2.	Flere Farger som fellesskap.....	40
6.2.1.	Bli kjent	40
6.2.2.	Trygge voksnes betydning i Flere Farger	41
6.2.3.	Flere Farger som kulturelt mangfold.....	41
6.3.	Medvirkningsprosessen i Flere Farger	42
6.3.1.	Proessen fra idé til profesjonell forestilling	42
6.3.2.	Ulike rollers betydning	43
6.3.3.	Flere Farger gir rom for personlig vekst.....	43
6.4.	Flere Farger som mestringsarena	44
6.4.1.	Gleden over å mestre sammen	44
6.4.2.	Positive tilbakemeldinger gir mestringsfølelse	45
6.4.3.	Arbeidserfaring	45
6.5.	Tilbudets betydning.....	46
6.5.1.	Universelt tilbud på tvers av kulturell tilhørighet.....	46
6.5.2.	Pandemiens effekt.....	46
7.	Avslutning.....	48
	Referanser	50
	Vedlegg	52

1. Innledning

Vi møter musikk nesten overalt hvor vi beveger oss; på tv, på radioen, på butikken m.m. Det er vanskelig å se for seg at det er mulig å leve et liv uten at musikk påvirker oss på en eller annen måte.

Musikk kan brukes aktivt som en helsefremmende aktivitet. Musikkens gunstige effekt ser ut til å bli skapt i og gjennom å musikere som kan forstås som enhver bruk av musikkopplevelser for å regulere emosjonelle eller relasjonelle tilstander eller for å fremme trivsel, uavhengig av form (Batt-Rawden 2018, s. 216). Musikk er overalt i dagliglivet. Ved å lære hvordan musikkens kraft kan brukes som en helseressurs, kan dette være en av de mest pragmatiske, kostnadseffektive og bærekraftige aktivitetene i helsefremmende arbeid (Brunges and Avigne 2003; Gagner-Tjellesen et al. 2001; Maranto 1993; Batt-Rawden 2018, s. 216).

Målet med helsefremmende aktiviteter bør være å legge til rette for ulike tilnærminger der individer i større grad kan påvirke sin egen helsetilstand. Musikk er en iboende og viktig del av menneskelig utvikling og må ses på som en universell ressurs som kan bidra til helse og velvære (McDonald m.fl. 2012).

En oversiktsstudie med 63 studier over 22 år fra hele verden viser gjennom immunologiske tester musikkens nevropsykologiske effekter på kroppen (Fancourt m.fl. 2014). Musikk i kombinasjon med for eksempel dans gjør at kroppen frigjør signalstoffene adrenalin, som øker energitilførselen til kroppen, og dopamin, som gjør oss glade (Tellnes 2017, s. 98).

Andre studier viser musikkens betydning for læringsprosesser (Kulturforbundet 2007; Tellnes 2007; Myskja 1999; Tellnes 2017, s. 99) og musikkens betydning for unges evne til bedre å håndtere følelser og emosjonelle svingninger i hverdagen (Skarpeid 2009; Skånland 2009; Tellnes 2017, s. 99). Gjennom musikk kan unge oppleve økt mestring og en sterkere følelse av tilhørighet, som kan bidra til å styrke deres sosiale kapital (Tellnes 2017, s. 99).

1.1. Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027

Program for folkehelsearbeid i kommunene er et samarbeid mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Kommunenes interesse- og arbeidsgiverorganisasjon (KS), Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Formålet med programmet er blant annet å fremme psykisk helse og livskvalitet hos barn og unge gjennom å styrke kommunenes langsiktig og systematiske folkehelsearbeid i tråd med Folkehelseloven. Program for folkehelsearbeid i kommunene er ett av tiltakene for at regjeringens mål om å inkludere psykisk helse som en likeverdig del av folkehelsearbeidet skal nås (Helsedirektoratet 2016, s. 1-2).

Så langt det er mulig, skal tiltakene i programmet være universelle lavterskeltilbud. De skal kunne nå brede grupper av barn og unge og aktivt medvirke på arenaer der de naturlig oppholder seg (Helsedirektoratet 2016, s. 6).

1.2. Flere Farger

Flere Farger er ett av tiltakene i program for folkehelsearbeid i kommunene. Flere Farger bygger på Fargespill-metoden som er et multietnisk barne- og ungdomsprosjekt som ble

startet opp av sanger Sissel Saue og musiker Ole Hamre i Bergen i 2004 og er først og fremst et kunstnerisk prosjekt. De fleste deltakerne har kommet til Norge som flyktninger eller innvandrere (Hamre m.fl. 2011, s. 12).

Flere Farger tar utgangspunkt i det gamle og sosiale ritualet gaveutveksling. Forestillingene er satt sammen av sanger og danser fra deltakernes hjemland og derfor er det ingen andre som kan gjøre det de gjør. Fargespill-metoden bruker folkemusikk som hovedmateriale i arbeidet sitt. Alle land har varianter av bånduller, klappeleker og telleregler, noe som trigger alle fordi det har universelle kvaliteter. Resultatet presenteres gjennom en «fargesprakende festforestilling», der prosessen er like viktig som resultatet (Hamre m.fl. 2011, s. 12 og 34).

Hildegunn Schuff (2016) beskriver Fargespill som en arena som kan bidra til unge krysskulturelles identitetsutvikling. Salole (2018) viser til Pollock og Van Reken 2009: 31 som definerer krysskulturelle barn som «barn og unge som har levd eller lever med regelmessig påvirkning fra to eller flere kulturer i en betydelig del av oppveksten» (s. 36). Et fellestrekk er at de må forholde seg til (en av) foreldrenes kultur hjemme, mens de på andre daglige arenaer som på skolen og blant venner, må forholde seg storsamfunnets kultur (Salole 2018, s. 44).

1.3. Mål for studien

Formålet med studien er å få innblikk i deltakernes egne opplevelser og erfaringer ved å delta i prosjektet Flere Farger som baserer seg på Fargespill-metoden. Jeg ønsker å undersøke hvilken verdi deltakelse i Flere Farger har for deltakerne utover forestillingen som presenteres for publikum.

På bakgrunn av dette har jeg kommet fram til følgende forskerspørsmål:

Hvilke erfaringer og opplevelser har unge med krysskulturell bakgrunn gjennom deltakelse i Flere Farger?

Jeg ønsker gjennom denne studien å vise Flere Farger som en prosess og ikke som et produkt eller en forestilling. Dette er et valg jeg tar fordi det er resultatet av prosessen og ikke selve forestillingen i seg selv som vil være best egnet til å svare på mitt forskningsspørsmål.

2. Teoretisk rammeverk

Antonovskys salutogene tilnærming til helse er et naturlig valg som overordnet teoretisk perspektiv for denne oppgaven. I sin forskning på helsebegrepet var han opptatt av hva som holdt mennesker friske fremfor syke (Antonovsky 1996; 2012, s. 16). Dette samsvarer med målsettingen Program for folkehelsearbeid i kommunene og Flere Farger har med sitt helsefremmende fokus. I tillegg vil jeg bruke Even Ruuds teori om hvordan musikk kan ses på som en helseressurs som bidrar til bedre livskvalitet som bygger på Antonovskys teori om salutogenese.

Det startet med at Antonovsky på 1970-tallet studerte kvinners tilpasning til overgangsalderen. Noen av disse kvinnene hadde vært utsatt for opphold i konsentrasjonsleir og han oppdaget at til tross for at de hadde gjennomgått ekstreme stressbelastninger i livet, mestret hverdagen like godt som andre kvinner (Antonovsky 2012, s. 15). Til tross for ekstreme negative livserfaringer ga de uttrykk for at de hadde det godt i etterkant. Dette ledet fram til det salutogene spørsmålet om «hva er helsens opprinnelse?» (Antonovsky 2012, s. 6). Antonovsky var opptatt av hva som holder mennesker friske fremfor hva som gjør mennesker syke.

Ungdomsårene er en tid med store omveltninger der de unge skal finne sin personlighet innenfor den sosiale virkeligheten de lever i som er forståelig både for seg selv og omgivelsene (Antonovsky 2012, s.114).

Antonovskys teori som jeg nå vil presentere tar utgangspunkt i boken hans «*Helsens mysterium. Den salutogene modellen*» fra 2012.

2.1. Salutogenese

Salutogenese kan ses på som en prosess der evner, ressurser, kompetanse, styrke, kapasitet og krefter bidrar til å skape en følelse av sammenheng. Det handler om å forstå de unges evne til å mestre sin totale livssituasjon (Antonovsky 2012, s. 124-125).

Hvordan de unge håndterer ytre krav og utfordringer på, er avhengig av de ressursene de har tilgang på i gitte situasjoner. Ved å oppleve mening og sammenheng i utfordrende situasjoner, kan dette bidra til en positiv opplevelse og mestring. Opplevelsen av mestring påvirker hormonnivået positivt, noe som gjør at unge med en sterk OAS kan oppnå direkte fysiologiske konsekvenser som kan bedre helsetilstanden (Antonovsky 2012, s. 162-163).

De unge vil plasseres på OAS-skalaen på bakgrunn av deres livsopplevelsesmønster som et resultat av balansen mellom ressurser og underskudd. En sentral antakelse i den salutogene modellen er at en sterk OAS er avgjørende for hvordan tilværelsens ulike stressfaktorer håndteres og på den måten kan bidra til bedre helse (Antonovsky 2012, s. 140). Det handler nettopp om at livssituasjonen oppfattes som begripelig, håndterbar og meningsfull, som igjen kan gi bedre livskvalitet.

2.2. Opplevelse av sammenheng (OAS)

Antonovsky beskriver grunnlaget for helse som «sense of coherence» eller opplevelse av sammenheng (OAS). Antonovsky definerer opplevelse av sammenheng som:

«..en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens

indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verd å engasjere seg i». (Antonovsky 2012, s. 41)

Antonovsky så på helse som et kontinuum gjennom livet, der den ene delen av skalaen representerte en lavere grad av opplevd helse og den andre delen en høyere grad av opplevd helse. Salutogenese handler om å finne ut hvor på dette kontinuumet mellom helse og uhelse man befinner seg, for så å rette oppmerksomheten mot de faktorene som kan fremme bevegelse mot helseenden av dette kontinuumet. Da må man ikke bare se på de faktorene som fungerer som buffere, men også på de faktorene som er direkte helsebringende. På denne skalaen vil man bevege seg opp og ned avhengig av hvordan man har det ut fra hva man opplever av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet i situasjonen (Antonovsky 2012, s. 27-30).

Begripelighet handler om hvorvidt de unge opplever de stimuli de utsettes for i en situasjon som kognitiv forståelig, som velordnet, sammenhengende, strukturert og med klar informasjon. Hvis de unge har en sterk OAS, vil utfordringer de møter kunne plasseres i en sammenheng og forklares, enten utfordringene er forutsigbare eller kommer overraskende (Antonovsky 2012, s. 39-40).

Unge med en sterk OAS vil oppleve en sammenheng i livet både i kognitiv forstand (livet er ordnet, forståelig og forutsigbart) og i følelsesmessig forstand (det er verd å engasjere seg for å møte de kravene som stilles i en verden som betyr noe for de), noe som fører til at begge hjernehalvdelen er på samme bølgelengde (Antonovsky 2012, s. 165-166).

Håndterbarhet handler om man har tilstrekkelige ressurser til rådighet til å håndtere utfordringene man møter. Tilstrekkelige ressurser innebærer en grunnleggende tillit til at det går bra og at det er mulig å finne gode løsninger i en utfordrende situasjon. «Til rådighet» kan her bety ressurser man enten selv eller personer man stoler på eller har tillit til har (Antonovsky 2012, s. 40).

Med en sterk OAS vil de unge ikke føle seg som et offer for omstendighetene, men være i stand til å håndtere det som skjer, bearbeide det og komme seg videre. De unge vil på denne måten kunne utvikle evnen til et samspill med omgivelsene, som igjen vil kunne bidra til økt evne til å realisere sine ønsker (Antonovsky 2012, s. 40).

Meningsfullhet handler om at livet er forståelig rent følelsesmessig, ikke bare kognitivt. Unge med sterk OAS møter utfordringer med en holdning om at de er verd å bruke krefter på der både engasjement og innsats ikke oppleves som belastninger de helst ville vært foruten. Dette kan gi erfaringer som kan fremme opplevelsen av mening og medbestemmelse i aktiviteter de verdsetter (Antonovsky 2012, s. 41).

Unge med en sterk OAS vil ha et bevisst forhold til følelsene sine og hvordan disse uttrykkes, noe som gjør at følelsene oppleves mindre truende og lettere å akseptere. Følelsene oppleves mer som en adekvat reaksjon på den situasjonen man befinner seg i (Antonovsky 2012, s. 159).

Disse tre komponentene synes å være uløselig knyttet sammen. For å kunne få en sterk opplevelse av håndterbarhet er man avhengig av høy begripelighet. I tillegg må man ha ressurser til rådighet for å møte kravene man står overfor, noe som innebærer et klart bilde av hva disse kravene er (Antonovsky 2012, s. 42-43).

2.3. Betydningen av de ulike komponentene i OAS

Selv om de tre komponentene i OAS er nødvendige, vekter Antonovsky disse ulikt. Motivasjonskomponenten som ligger i opplevelsen av mening, synes mest sentral. Når en oppgave engasjerer ligger veien åpen for økt forståelse og ressurser som legges inn i denne, noe som igjen fører til økt begripelighet og håndterbarhet. Begripelighet synes å være nest viktigst, siden høy håndterbarhet forutsetter forståelse av oppgaven. Dette betyr ikke at håndterbarhet er uviktig, men hvis man ikke har tilstrekkelige ressurser for å løse en oppgave, vil dette svekke opplevelsen av mening som igjen svekker viljen eller ønsket om å mestre oppgaven. Dette viser at god mestring avhenger av en samlet OAS (Antonovsky 2012, s. 44).

Erfaringer som gir en opplevelse av indre sammenheng danner grunnlaget for komponenten begripelighet, en belastningsbalanse som oppleves hensiktsmessig danner grunnlaget for komponenten håndterbarhet, og en opplevelse av medbestemmelse danner grunnlaget for komponenten meningsfullhet. For at medbestemmelse skal kunne oppleves meningsfylt, må aktiviteten være sosialt verdsatt (Antonovsky 2012, s. 106).

2.4. Generelle motstandsressurser

Generelle motstandsressurser kan ses på som de forhold som gir effektiv beskyttelse mot en lang rekke stressfaktorer og som gjør det mulig å sette disse stressfaktorene inn i en meningsfull sammenheng (Antonovsky 2012, s. 17).

Generelle motstandsressurser kan gjøre de unge robuste som kan forstås som unge som skårer høyt på stress, men som til tross for dette ikke blir syke (Kobasa 1979:2; Antonovsky 2012, s. 57). Stress kan forstås som krav det ikke finnes noen umiddelbar respons på og som skaper en spenningstilstand. Stress skapes av stressfaktorer som handler om stimuli som er sterkere enn de tilgjengelige ressursene de unge har. Både ressurser og stressfaktorer påvirker hvordan de unge fungerer, henholdsvis positivt og negativt (Antonovsky 2012, s. 50-51).

Generelle motstandsressurser bidrar til at livsopplevelser preges av indre sammenheng, medbestemmelse og en balanse mellom underbelastning og overbelastning, som på den måten skaper eller styrker en sterk OAS (Antonovsky 2012, s. 50).

I møte med de unge handler det om å finne grunnlaget for de unges motstandskraft slik at denne kan bli kilden til deres styrke, slike at de på den måten kan utnytte stressende situasjoner som en anledning til personlig vekst (Antonovsky 2012, s. 65).

2.5. Fellesskap og tilhørighet

Hvilke ressurser de unge opplever at de har, kan være avgjørende for opplevelsen av underbelastning eller overbelastning. Disse ressursene kan også finnes utenfor personen selv, gjennom kollektive ressurser (Antonovsky 2012, s. 125).

Hvis en gruppe har felles verdier, en utpreget gruppeidentitet og klare normative forventninger, vil dette kunne gi gruppen en atmosfære preget av indre sammenheng. Dette bidrar til at de signaler som sendes og mottas gjennom felles utviklede symboler og språk, utveksles i trygg forvisning om at de vil bli forstått på riktig måte (Antonovsky 2012, s. 128).

Belastningsbalanse handler om tilgangen til ressurser for både den enkelte og fellesskapet som samarbeider om en felles oppgave. Det handler om hvordan fellesskapet gir mulighet for den enkelte til å utnytte sitt eget potensial. For noen mennesker kan opplevelser innenfor et bestemt sosiofysisk miljø ha større innvirkning på OAS enn den rollen de ellers defineres ut fra, og man kan da snakke om en gruppes OAS (Antonovsky 2012, s. 128).

Hvis hvert enkelt medlem i gruppen oppfatter at fellesskapet ser på verden som begripelig, håndterbar og meningsfylt, og dette er en sterk felles oppfatning, har gruppen en sterk OAS. Enkeltmedlemmene i gruppen trenger ikke å føle at verden henger sammen for dem personlig, men at de er overbevist om at den gjør det for fellesskapet i gruppen. For å kunne snakke om en gruppes OAS må dette identifiserbare fellesskapet ha vart over så lang tid at gruppen også tåler utskiftninger av enkeltmedlemmer (Antonovsky 2012, s. 182-183).

For unge kan gruppens OAS ha betydning for dannelsen av enkeltmedlemmets OAS ved at personen klarer å utnytte gruppens ressurser i egen utvikling (Antonovsky 2012, s. 184).

2.6. Mestring

Alt dette munner ut i at en person som har en generell forventning om at en eller flere stressfaktorer er meningsfylte og begripelige, har et motivasjonsmessig og kognitivt grunnlag for mestring og et godt utgangspunkt for at ikke spenningen skal omdannes til stress (Antonovsky 2012, s. 148).

Unge med en sterk OAS vil i møte med ulike situasjoner mobilisere ressurser og dermed konfrontere stressfaktoren allerede fra starten, og på den måten alltid ha et fortrinn. I tillegg vil unge med en sterk OAS ha evnen til å velge den strategien som innenfor en kulturell kontekst virker best blant en rekke tilgjengelige ressurser. Utfallet av situasjonen vil påvirkes av hvor mange mestringsstrategier de unge har og hvor fleksible de er i valget av de ulike strategiene (Antonovsky 2012, s. 150-151).

Graden av mestringstro kan påvirke valget av strategi i situasjonen. Graden av mestringstro påvirkes av den grunnleggende tilliten de unge har til egne ressurser og troen på at det kan finnes gode løsninger på situasjoner som akkurat nå oppleves forvirrende (Antonovsky 2012, s. 144).

2.7. Musikk og livskvalitet

Even Ruud (2016) beskriver i sin bok «*Musikkvitenskap*» fire områder hvor musikk kan bidra til økt livskvalitet, som samsvarer med Antonovskys teori om opplevelsen av sammenheng som grunnlaget for god helse. Disse fire områdene blir supplert med teori fra Even Ruud (2017) sin bok «*Musikk og identitet*».

Vitalitet handler om opplevelsen av å være i kontakt med følelsene sine. Musikk som også har en nær tilknytning til dans, kan på denne måten gi en følelse av personlig frigjøring, vitalitet og styrke, som kan bidra til at det blir enklere både å uttrykke følelser og håndtere vanskelige følelser (Ruud 2016, s. 110).

Følelsesopplevelser har en helt sentral betydning for de unges identitet. Følelser motiverer og kan bidra til at de unge flytter grenser. Musikk er nær knyttet til følelser,

både som metafor for følelsesuttrykk og som katalysator for følelsesopplevelser, og musikk kan være et universelt språk «alle» forstår som gjør situasjoner mer meningsfulle (Ruud 2017, s. 193).

Musikk kan brukes som et personlig uttrykksmiddel for følelser og bli et gjensvar for følelser som oppstår hos de unge og på den måten få en slags terapeutisk funksjon (Ruud 2017, s. 87).

Mestring handler om evnen til å ta ansvar for livet og handlingene våre, ta egne valg og å følge den planen man har for livet. Både utøvelse og opplevelse av musikk gir rom for mestring ved at de unge opplever å møtes og leve sammen gjennom musikken. Mestring og handleberedskap kan øke evnen til selvrefleksjon som mottar næring fra musikkopplevelsen (Ruud 2016, s. 111).

Ved å utvikle en musikalsk kompetanse over tid, vil dette utvikle konsentrasjonen og evnen til å stå løpet ut som kan bidra til å utvikle mestringskompetanse hos de unge. For de fleste vil positive opplevelser der de opplever mestring være nært knyttet til reaksjoner de får fra omgivelsene ved at de blir sett og bekreftet. Slik kan de unge få følelsen av å ha en funksjon innenfor det musikalske fellesskapet (Ruud 2017, s. 97-98).

Musikk gir de unge rom for opplevelse av mestring hvis de kan stole på egne ferdigheter og handlingsmuligheter (Ruud 2017, s. 67). Utvikling av musikalske ferdigheter er nær knyttet til opplevelse av kompetanse, mestring og utvikling av handlingsmuligheter (Ruud 2017, s. 96).

Tilhørighet handler om å føle seg inkludert (Ruud 2016, s. 111). Ved å la de unge være konstruktivt deltakende i utviklingen av et musikalsk produkt, kan bidra til at de unge føler seg «sett» og «bekreftet» på en sterk og positiv måte, og dette kan bidra til at de etter hvert får ressurser til å håndtere større utfordringer (Ruud 2017, s. 38). Dette kan også bidra til at de unge føler tilhørighet som handler om å føle seg inkludert. Gjennom musikalsk aktivitet oppstår et fellesskap og en tilknytning til andre mennesker, grupper og kulturer. Dette musikalske fellesskapet kan bidra til økt omsorgsevne og en gjensidig anerkjennelse mellom de unge (Ruud 2016, s. 111).

De unges selvfølelse knyttes til opplevelsen av egen handlingskompetanse og muligheten til å påvirke omgivelsene. Disse erfaringene får de unge ofte på arenaer utenfor familien og musikk kan i denne sammenhengen brukes til å gi de unge positive selvopplevelser de kan bygge videre på og på den måten gjøre situasjoner mer begripelige (Ruud 2017, s. 18).

Hvis de unge er en del av et støttende miljø med mulighet til å internalisere tillitsfulle andre, kan dette legge grunnlag for tillit til verden og andre mennesker (Ruud 2017, s. 73). Vi føler oss tryggest når vi er sikre på hva vi betyr, og at vi betyr noe, for andre i et fellesskap (Ruud 2017, s. 78).

Musikk som knytter personer sammen gjennom opplevelser, kan internaliseres som symbol for opplevelsen. Musikk kan bidra til at de unge føler de symbolske armene fra de rundt seg gjennom å referere til internaliserte «andre». Musikk betyr tilgang til sosiale ressurser i en jevnalderskultur, som igjen kan gi mulighet til å utvikle en egen musikalsk identitet (Ruud 2017, s. 73).

Mening handler om hvordan musikkopplevelser kan skape minner som kan bidra til identitetsutvikling, som igjen kan gi en følelse av mening og sammenheng i livet. Dette

kan bidra til at sider ved identiteten tydeliggjøres som er knyttet til sosial bakgrunn, etnisitet, kjønn eller generelle verdier rundt religion eller livssyn (Ruud 2016, s. 111).

Musikk kan lage rammer som kan hjelpe de unge til å uttrykke følelser som ikke alltid er så lett og formulere med ord (Ruud 2017, s. 74). Slik kan blikkontakt være med på å styrke de unges mening overfor seg selv og andre. Blikket sier mer enn ord om hvor mye og på hvilken måte om hva vi betyr for andre (Ruud 2017, s. 77-78). Slike musikalske erfaringer kan gi de unge opplevelser av tillit og trygghet, som kan bidra til utvikling av følelsesbevissthet og mestringskompetanse. Dette kan igjen bidra til at de unges sosiale identitet formes gjennom bruk av musikk, som igjen kan gi de unge en posisjon i det sosiale rommet (Ruud 2017, s. 208).

3. Metode

3.1. Bakgrunn

Målgruppen for Flere Farger er barn og unge i aldersgruppen 7-25 år, i tillegg til voksne som passer inn i prosjektet. Selve forestillingen har en kapasitet på 100-150 deltakere. Idéene til de ulike numrene utvikles gjennom ulike verksteder. Det er danseverksted, sang- og korverksted, skriveverksted, fortellerverksted og fordypning i flerkulturell musikk. Resultatene av arbeidet disse ulike verkstedene utarbeider, settes sammen til en fargesprakende forestilling som vises frem for et stort publikum.

Mellom et halvt til trekvart år før selve forestillingen, møtes deltakerne ca. en ettermiddag i uken og øver. De settes sammen i ulike grupper, på bakgrunn av hvilken aktivitet de ønsker å delta på. Noen deltar i én gruppe mens andre deltar i flere grupper.

Frem mot forestillingen varierer øvelsene mellom å øve med egen gruppe og fellesøvelser der deltakerne øver sammen. Dette kan være danser som omfatter flere grupper. Da lærer gruppene seg dansen i mindre grupper først, før gruppene øver sammen og ser hvordan dansen skal vises som et endelig resultat.

Når det nærmer seg forestillingen intensiveres øvelsene, slik at forestillingen kan settes sammen til en helhet og de ulike gruppene og numrene blir samkjørte. I denne perioden er det ofte lenger øvelser, og foreldre bidrar gjerne med mat fra eget hjemland som serveres deltakerne i pausene.

3.2. Design

I denne studien valgte jeg å bruke et kvalitativt design. «*I all forskning bør temaet bestemme metoden*» (Kvale og Brinkmann 2015, s. 137). Metoden er det redskapet som brukes for å møte det som undersøkes der målet er å bringe frem ny kunnskap og ikke bare gjenta andres funn (Malterud 2017, s. 22). For å få best grunnlag til å besvare forskningsspørsmålet, ville kvalitative intervjuer best kunne bidra til å produsere den kunnskapen som trengtes for å forstå verden gjennom de opplevelsene og erfaringene deltakerne i Flere Farger hadde (Brinkmann og Kvale 2015, s. 20). I et semistrukturert intervju kan åpne spørsmål tilpasses informantene rundt ulike tema og gjennom samtalen kan dette bidra til økt kunnskap om egenskaper og kjennetegn ved det vi snakker om (Malterud 2017, s.134).

Med en fenomenologisk tilnærming ga semistrukturerte intervjuer mulighet til å få tilgang, innsikt og forståelse av de subjektive opplevelsene og erfaringene deltakerne hadde fått gjennom sin deltakelse i Flere Farger (Kvale og Brinkmann 2015, s. 44-46).

3.3. Utvalgsstrategi og rekruttering

3.3.1. Utvalgsstrategi

For å kunne få svar på forskningsspørsmålet måtte jeg gjøre et strategisk utvalg (Malterud 2017, s. 58-59). På bakgrunn av dette har jeg valgt følgende seleksjonskriterier:

- Deltakerne måtte ha en krysskulturell bakgrunn.
- Deltakerne måtte ha deltatt på minst én forestilling med Flere Farger.
- Deltakerne måtte være over 16 år.
- Deltakerne måtte snakke så godt norsk at det ikke var behov for tolk.

Jeg utarbeidet et informasjonsskriv som jeg i samarbeid med prosjektleder kunne bruke for å finne deltakere som oppfylte disse kriteriene.

3.3.2. Rekruttering

Jeg visste om en deltaker som hadde deltatt på Flere Farger. Jeg tok kontakt med denne deltakeren og fortalte om studien min. Jeg spurte om denne deltakeren kunne tenke seg å delta på et pilotintervju, noe deltakeren ønsket.

Andre aktuelle deltakere ble kontaktet av prosjektleder der de ble informert om hva studien innebar, formålet med den og deretter spurt om de kunne tenke seg å delta.

Det viste seg å være en krevende prosess og få deltakere til å stille opp i studien. Etter at deltakerne hadde fått informasjon om studien fra prosjektleder og sagt seg villige til intervju, fikk jeg kontaktinformasjon til deltakerne fra prosjektlederen. Deretter tok jeg kontakt med deltakerne for å avtale tid og sted for gjennomføring av selve intervjuene. Flere av intervjuene ble flyttet gjentatte ganger på grunn av jobbsituasjon, karantene og sykdom. Fra studien ble godkjent av NSD, gikk det ca. fem måneder før jeg fikk avtalt det første intervjuet etter pilotintervjuet. Deretter tok det to måneder før jeg hadde gjennomført ytterligere to intervju. Samtidig var det to deltakere som hadde sagt seg villige til å stille opp, men jeg klarte aldri å få avtalt tidspunkt for gjennomføring av disse intervjuene.

På grunn av tiden jeg hadde til rådighet, tok jeg opp med veileder om muligheten til å benytte pilotintervjuet inn i studien og avslutte intervjurunden. Da jeg fikk positiv tilbakemelding på dette, tok jeg kontakt med deltakeren og ba om samtykke til å bruke intervjuet i studien. Et nytt skriftlig samtykke ble derfor signert.

Dette resulterte i at jeg endte opp med fire deltakere (n=4). Deltakerne besto av to jenter og to gutter i aldersgruppen 17 til 22 år. De hadde bodd i Norge i alt fra tre år til hele livet. Alle hadde ulik krysskulturell bakgrunn. Tilknytningen fordelte seg til Irak, Kongo, Palestina og Thailand. En av deltakerne hadde deltatt på én forestilling, mens resten av deltakerne hadde deltatt på to forestillinger. Én av deltakerne hadde i tillegg til å delta på begge forestillingene, også vært med og spilt inn musikkvideo under pandemien. Alle deltakerne uttrykte seg godt forståelig på norsk.

3.4. Datainnsamling

I utgangspunktet ønsket jeg i løpet av studien å være til stede under noen øvelser til Flere Farger, for å observere og få dypere innsikt i de ulike aktivitetene deltakerne kunne delta på, i tillegg til intervju. Dette lot seg ikke gjennomføre da all kulturaktivitet ble stengt ned over lengre tid som følge av pandemien og Flere Farger i denne perioden ikke hadde øvelser. Da dette ikke var mulig valgte jeg å gjennomføre semistrukturerte intervju.

Alle intervjuene ble gjennomført med fysisk tilstedeværelse og samtalene ble tatt opp på ekstern lydopptaker. Jeg innledet alle intervjuene med å takke deltakerne for at de var

villige til å stille opp på intervjuet, og fortelle om hensikten med studien, for å kunne skape en stemning som bar preg av trygghet og fortrolighet (Malterud 2017, s. 135). Deretter gikk jeg gjennom de formelle aspektene ved intervjusituasjonen som jeg vil beskrive nærmere i kapittel 3.6 forskningsetikk og skriftlig samtykke ble signert.

Jeg startet alle intervjuene med å be deltakerne fortelle fritt om hvilke opplevelser og erfaringer de hadde gjennom sin deltakelse i Flere Farger. Dette medførte at alle intervjuene jeg hadde med deltakerne tok ulik retning. Jeg noterte stikkord underveis mens de snakket. På den måten kunne jeg gå tilbake og stille oppfølgingsspørsmål om temaer de hadde vært innom som jeg ønsket å vite mer om (Malterud 2017, s. 135). Etter at deltakerne hadde fortalt fritt om sine opplevelser og erfaringer, brukte jeg intervjuguiden for å sikre at jeg fikk dekket alle temaene jeg ønsket å få svar på. Også da stilte jeg oppfølgingsspørsmål der dette var naturlig. Temaer jeg på forhånd ønsket å vite mer om var musikk og dans, kulturutveksling/gaveutvekslingsprinsippet, det sosiale fellesskapet, støtte hjemmefra, kommunikasjon, følelser og mestring/robusthet. Deltakerne snakket fritt om det de var opptatt av, men jeg sørget for å holde strukturen i intervjuet (Malterud 2017, s. 134).

Intervjuene hadde en varighet på mellom 30 og 45 minutter. Jeg foretok transkribering av intervjuene selv, enten samme dag eller dagen etter (Malterud 2017, s. 79).

3.5. Metodiske refleksjoner – styrker og svakheter

3.5.1. Forforståelse

Gjennom tidligere forskning har jeg fått forståelse av hvordan musikk, sang og dans kan ha en helsefremmende effekt på mennesker (Tellnes 2017, s. 99). I forkant av prosjektet var Sissel Saue og Ole Hamre i kommunen og presenterte metoden Fargespill som Flere Farger bygger på, der jeg deltok. Gjennom denne presentasjonen ble det vist hvordan barn og unge ble gitt muligheten til å ta i bruk sine ressurser og utvikle disse på en arena der de kunne oppleve mestring. Jeg hadde også før jeg startet med denne oppgaven, vært til stede på begge forestillingene Flere Farger hadde gjennomført og sett musikkvideoen de hadde laget under pandemien.

Forforståelse er viktig siden denne ofte er motivasjonen for forskning om et bestemt tema (Malterud 2017, s. 45). For min del hadde presentasjonen til Saue og Hamre, i tillegg til forestillingene og musikkvideoen Flere Farger hadde produsert, skapt en motivasjon hos meg for å frembringe mer kunnskap om Flere Farger med utgangspunkt i ressursene til de unge deltakerne i et helsefremmende perspektiv.

3.5.2. Reliabilitet

Reliabilitet handler om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet (Kvale og Brinkmann 2015, s. 276). En styrke ved individuelle intervjuer er at man får tilgang til deltakernes egne historier gjennom å lytte, la være å avbryte, men også stille oppfølgingsspørsmål der det er nødvendig (Kvale og Brinkmann 2015, s. 276). Jeg var bevisst på at spørsmålene i intervjuguiden ikke skulle være ledende (Kvale og Brinkmann 2015, s. 276) og unngikk bevisst ja/nei spørsmål, bortsett fra der jeg ønsket å få bekreftet eller avkreftet noe. Der jeg stilte ja/nei spørsmål, ga dette mulighet til å komme med oppfølgingsspørsmål på bakgrunn av det første svaret.

Siden jeg bare hadde møtt deltakeren som deltok på pilotintervjuet før selve intervjuet, var jeg spent på om dette ville påvirke intervjusituasjonen. Det kan svekke reliabiliteten ved at jeg ikke hadde mulighet til å bygge en relasjon i forkant (Malterud 2017, s. 135) og dermed kunne risikere at deltakerne svarte det de trodde jeg ønsket å høre. Jeg opplevde derimot alle deltakerne som åpne, reflekterte og meddelssomme til tross for at jeg ikke hadde møtt dem før. Det at jeg selv står for alt arbeidet med gjennomføring av intervju, transkribering og analyse etterpå, styrker reliabiliteten.

3.5.3. Validitet

Intern validitet:

Intern validitet handler om hva resultatene er sant om (Malterud 2017, s. 23). For å få et rikt og variert materiale om temaene jeg ønsket å belyse, var det viktig at utvalget speilet dette (Malterud 2017, s. 58). Jeg hadde ikke mulighet til å påvirke utvalget eller antallet deltakere. Det hadde gått to år siden siste forestilling til studien min ble gjennomført, fordi forestillinger hadde blitt utsatt på grunn av pandemien. Det kan svekke den interne validiteten av studien. Jeg inkluderte heller ikke alle aldersgruppene i studien min, noe som også kan svekke den interne validiteten.

På den andre siden hadde jeg muligheten til å gå mer i dybden og være mer grundig i analysen (Kvale og Brinkmann 2015, s. 149), noe som kan styrke den interne validiteten. Jeg brukte mye tid på å sette meg inn i datamaterialet før jeg startet analyseprosessen. På den måten opplevde jeg at jeg hadde god oversikt over materialet underveis i den videre prosessen. Siden alle deltakerne hadde ulike krysskulturelle bakgrunn og kjønnsfordelingen var jevn, gir dette variasjon i utvalget (Malterud 2017, s. 59) og kan være en styrke. Alle deltakerne hadde deltatt på minst én forestilling, men de fleste deltakerne hadde deltatt på mer enn én forestilling med Flere Farger, noe som sikret at deltakerne hadde den kunnskapen jeg ønsket å få belyst for å få svar på forskningsspørsmålet (Malterud 2017, s. 62).

Ekstern validitet:

Ingen kunnskap er allmenngyldig ved at den er gjeldende under alle omstendigheter. Det er derfor viktig å vurdere hva funnene viser og hva metoden og materialet gir mulighet til å si noe om og om hvilken overførbarhet resultatene har. Ekstern validitet handler om i hvilken grad funnene er overførbare til andre sammenhenger enn den konteksten som er kartlagt (Malterud 2017, s. 23-24). Min studie omfattet kun Flere Farger som kulturaktivitet i én kommune, noe som kan svekke den eksterne validiteten. På den andre siden har jeg gjennom tidligere forskning som er overførbart til tematikken i min studie vist hvordan sang, musikk og dans kan påvirke mennesker positivt og ha en helsefremmende effekt (Tellnes 1997, s. 99). Dette kan styrke den eksterne validiteten ved at man kan anta at denne gevinsten kan være tilsvarende i andre sammenhenger.

3.6. Forskningsetikk

I en forskningssituasjon er jeg forpliktet til å følge gjeldende regelverk rundt det forskningsetiske aspektet, samt ivareta personvernet. Studien innebar registrering og lagring av personopplysninger. Jeg ønsket også å bruke lydopptak under intervjuene og måtte av disse grunnene søke Norsk senter for forskningsdata (NSD) om godkjenning til å gjennomføre studien ([nsd.no](https://www.nsd.no)).

Kvalitative data omhandler personlige historier, livserfaringer, tanker og meninger og det er derfor viktig at deltakerne kjenner seg trygge på at dette materialet forvaltes på en god måte i tillegg til at materialet kan lede til pålitelig og gyldig kunnskap (Malterud 2017, s. 212-214).

Det er tradisjonelt fire områder som diskuteres som etiske føringer for kvalitativ forskning, som jeg også ønsket å ivareta i gjennomføringen av min studie; informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser og forskerens rolle (Kvale og Brinkmann 2015, s. 102).

Informert samtykke vil si at deltagerne på forhånd får informasjon om formål, gjennomføring, fordeler og ev. risiko det er ved å delta i forskningen (Kvale og Brinkmann 2015, s. 104). Prosjektleder kontaktet tidligere deltakere på bakgrunn av de valgte seleksjonskriteriene. Etter å ha fått informasjon om hva studien innebar, vurderte deltakerne på bakgrunn av dette om de ønsket å delta eller ikke. Prosjektleders kjennskap til informantene, reduserte risikoen for at noen ble med på noe de ikke ønsket.

Deltagelsen var frivillig og de hadde også mulighet til når som helst og uten grunn å kunne trekke seg fra studien (Kvale og Brinkmann 2015, s. 104). Alle informantene fikk disse opplysningene både skriftlig og muntlig før intervjuet startet. Jeg forklarte også hva formålet med oppgaven var før intervjuet startet. Før intervjuet startet, signerte de på samtykkeskjema som jeg beholdt. En skriftlig avtale kan fungere som beskyttelse for både deltakeren og forskeren (Kvale og Brinkmann 2015, s. 105). Alle de skriftlige samtykkene ble oppbevart forseglet i en konvolutt i løpet av studien. Denne konvolutten ble oppbevart i en låsbar skuff og vil makuleres etter at studien er avsluttet.

Konfidensialitet innebærer en enighet om hvilken informasjon som er tilgjengelig for hvem og hvordan disse vil presenteres i studien (Kvale og Brinkmann 2015, s. 106). Som regel innebærer dette at informasjon som kan identifisere deltakeren ikke avsløres (Kvale og Brinkmann 2015, s. 106). Dette er en liten studie med få deltakere. Med så få deltakere øker risikoen for gjenkjennelse. Jeg har av den grunn valgt å ikke nevne verken navn på lokalsamfunnet hvor Flere Farger gjennomføres, eller gitt deltakerne fiktive navn som kan relatere svarene til den enkelte. På den måten begrenses muligheten til å trekke konklusjoner om hvilke opplevelser og erfaringer som tilhører den enkelte.

Selv om alle deltakerne formulerte seg lett forståelig på norsk, hadde flere av deltakerne noen grammatiske utfordringer i språket sitt. Intervjuene ble som tidligere nevnt tatt opp med ekstern lydopptaker og transkribert ordrett enten samme dag eller dagen etter intervjuene ble gjennomført. Det er naturlige forskjeller mellom muntlig og skriftlig språkstil (Kvale og Brinkmann 2015, s. 213). Ved å gjengi deltakernes muntlige fremstilling av sin historie kan dette øke risikoen for latterliggjøring av deltakernes budskap, og for å unngå dette valgte jeg å redigere teksten underveis (Malterud 2017, s. 78). Ved å gjøre teksten til korrekt skriftlig form, bidrar dette til at teksten blir enklere å lese (Kvale og Brinkmann 2015, s. 213). I tillegg kan det bidra til å sikre anonymiteten til deltakerne ved at blant annet grammatiske feil ble korrigert.

Et eksempel på hvordan teksten fra transkripsjon til hvordan sitatet ble presentert i oppgaven var slik: «Og du må ha en plan for å komme frem riktig.» I oppgaven ser dette sitatet slik ut: «Du må ha en plan for å nå målet.» Jeg var bevisst på å bevare autentisiteten i den ferdige teksten.

Konfidensialitet handler også om hvordan materialet oppbevares og håndteres underveis i studien og at ikke uvedkommende får tilgang til materialet (Malterud 2017, s. 216). Deltakernes navn, informert samtykke og lydopptaker ble oppbevart i en låst skuff som bare jeg hadde tilgang til. Transkripsjonene av intervjuene ble lagret digitalt på pc med tottrinns pålogging. Jeg merket transkripsjonene med pilotintervju, informant 1, informant 2 og informant 3 for å holde oversikten over underveis i prosessen og det var bare jeg som visste hvem som skjulte seg bak hvert intervju. Utskriftene av datamaterialet var innelåst når det ikke var i bruk.

Konsekvenser i denne settingen innebærer fordeler og ulemper deltagerne kan oppleve ved å delta i forskningen (Kvale og Brinkmann 2015, s. 107). Fordeler for deltagerne innebærer også kunnskap som utvikles gjennom studien. Verdien av mulige fordeler bør være større enn eventuelle risikoer for at forskningen skal være hensiktsmessig å gjennomføre (Kvale og Brinkmann 2015, s. 107). Med fokus rettet mot deltakernes ressurser og hvilken helsefremmende gevinst deltakelsen kan bidra til, ser jeg ikke at denne studien vil ha negative konsekvenser for deltakerne.

Forskerens rolle har betydning for forskningens verdi, men også for etiske beslutninger som tas underveis i forskningen (Kvale og Brinkmann 2015, s. 108). Etiske problemstillinger vil prege hele forløpet av en intervjuundersøkelse fra begynnelsen av undersøkelsen og helt frem til den endelige oppgaven er ferdig (Kvale og Brinkmann 2015, s. 108). Ved å være bevisst min forforståelse og rolle underveis i prosessen, i tillegg til et åpent sinn med plass for tvil, kan man få uventede konklusjoner (Malterud 2017, s. 19). Gjennom denne bevisstheten med utgangspunkt i oppgavens forskningsspørsmål var jeg også åpen for at uventede og negative opplevelser og erfaringer kunne dukke opp.

4. Metode analyse

Til å analysere datamaterialet benyttet jeg tematisk analyse. Dette er en metode som kan brukes på tvers av teori og forskningsspørsmål, noe som gjør metoden anvendelig. Tematisk analyse er en metode for å identifisere, analysere, organisere, beskrive og rapportere temaer som er funnet innenfor et datasett (Braun og Clarke 2006, s. 78-79).

Braun og Clarke (2006) har delt den tematiske analyseprosessen inn i seks steg: gjøre seg kjent med dataene, konstruere koder, søke etter temaer, gå gjennom temaene på nytt, definere og gi navn til temaene og skrive rapporten (s. 87).

Gjøre seg kjent med dataene:

Før jeg startet på analysen og selve kodingen, satte jeg meg godt inn i alle delene av datamaterialet. Transkribering av intervjuene var en del av denne fasen og bidro også til at jeg ble kjent med datamaterialet (Braun og Clarke 2006, s. 87). Før jeg startet på transkriberingen, hørte jeg gjennom intervjuene i sin helhet. Jeg transkriberte intervjuene enten samme dag eller dagen etter de ble gjennomført. Jeg skrev ned intervjuene ordrett. Da jeg leste over transkripsjonene etterpå, innså jeg at det ikke ville yte deltakerne respekt å bruke sitatene i muntlig form. Jeg valgte derfor å skrive intervjuene om til skriftlig form, slik jeg beskrev i etikkapittelet. I denne fasen markerte og noterte jeg ned det som ved første øyekast så interessant ut for det videre arbeidet (Braun og Clarke 2006, s. 87). Etter å ha skrevet intervjuene i skriftlig form, leste jeg gjennom intervjuene enda en gang og markerte de delene av teksten jeg umiddelbart opplevde som interessante med gult. Ved å gå gjennom materialet så mange ganger før jeg startet selve kodingen, fikk jeg god kjennskap til innholdet i hvert intervju.

Konstruere koder:

Da datamaterialet var kjent, kunne de første kodene lages (Braun og Clarke 2006, s. 88). Jeg tok utskrift av intervjuene med de første gule markeringene for å få bedre oversikt over materialet. I denne fasen var det viktig å kode datamaterialet med mulighet for så mange mulige mønstre som tiden tillot. Det var ikke sikkert jeg umiddelbart så det som viste seg å skille seg ut før på et senere tidspunkt (Braun og Clarke 2006, s. 89). Deretter gikk jeg på nytt gjennom intervjuene og noterte stikkord i marginen som beskrev innholdet i teksten. Eksempler på stikkord kunne være: mestring, glede, omsorg for andre, fellesskap, inkludering. Dette gjorde jeg med alle intervjuene i dagene etter de ble gjennomført, siden jeg da hadde intervjusituasjonen friskt i minne, og da også kunne analysere teksten i denne fasen opp mot det som ikke fanges opp på lydopptak. Siden intervjuene ble gjennomført over en relativt lang tidsperiode, ble noen av intervjuene liggende en god stund etter denne fasen.

Søke etter temaer:

I denne fasen så jeg etter mer overordnede tema som kodene fra forrige fase passet inn under (Braun og Clarke 2006, s. 89). Da alle intervjuene var gjennomført, startet jeg denne fasen. Jeg så da etter likheter og ulikheter mellom de ulike intervjuene. I denne fasen brukte jeg tankekart for å visualisere hvordan kodene kunne høre til ulike overordnede tema (Braun og Clarke 2006, s. 89). Et av temaene jeg hadde på dette tidspunktet var mestringsarena. Koder som kom inn under mestringsarena var: glede over å mestre sammen, utfordringer gir mestring, deltakerne gis muligheter, utvikling (både egen og felleskapets), støtte fra andre (både deltakere, ledere og andre voksne), inkludering av alle, nye opplevelser, positive tilbakemeldinger, ros fra andre deltakere betyr mer enn ros fra andre. Slik gjorde jeg med alle temaene jeg hadde på dette tidspunktet. De foreløpige temaene jeg hadde på dette tidspunktet i tillegg til

mestringsarena, var: medvirkning, fellesskap, opplevelse av sammenheng (OAS) og tilbudets betydning.

Gå gjennom temaene på nytt:

I denne fasen fant jeg ut at det jeg trodde var et tema, ikke var det, og i tillegg oppdaget jeg temaer jeg ikke hadde oppdaget tidligere (Braun og Clarke 2006, s. 91). I denne fasen opplevde jeg at temaet «opplevelse av sammenheng» passet bedre inn under de andre temaene. I tillegg opplevde jeg at jeg fikk et nytt tema, «musikkens betydning». Deretter gikk jeg på nytt gjennom datamaterialet og utarbeidet nye tankekart. Da de ulike temaene var på plass, gikk jeg gjennom hvert tema nøye, for å vurdere om temaet hadde et sammenhengende mønster gjennom kodene (Braun og Clarke 2006, s. 91). I denne prosessen opplevde jeg også at ulike koder jeg hadde hatt tidligere, ble flyttet til nye tema. Et eksempel på dette var koden arbeidskontrakt som jeg først hadde under tilbudets betydning. Etter hvert som jeg arbeidet med materialet, opplevde jeg at betydningen av å få en arbeidskontrakt ga en mestringsfølelse som deltakeren kunne ta med seg videre. Derfor ble denne koden flyttet til mestringsarena. Deretter gjorde jeg samme prosess for alle temaene, både isolert for hvert tema, men også de ulike temaene opp mot hverandre (Braun og Clarke 2006, s. 91). I denne fasen prøvde jeg å se de ulike temaene i en kronologisk rekkefølge med tanke på prosessen deltakerne gikk gjennom i sin deltakelse i Flere Farger. Jeg vurderte også de ulike kodene opp mot tema og hvordan de passet inn både mot tema og prosessen deltakerne gikk gjennom.

Definer og gi navn til temaene:

I denne fasen definerte og videreutviklet jeg temaene jeg ønsket å presentere og analyserte dataene i dem. Jeg gjennomførte og skrev en detaljert analyse for hvert tema. Jeg brukte tankekartene for å lande de endelige temaene og undertemaene. På slutten av denne fasen kunne jeg definere hva som var tema og kunne navngi disse på en måte som vil gi leseren et klart bilde av hva temaet handler om (Braun og Clarke 2006, s. 92). Frem til nå hadde de fleste hovedtemaene bestått av enkelt ord som fellesskap, mestringsarena og medvirkning. I denne fasen ga jeg disse hovedtemaene endelige navn som gir leseren en tydelig forståelse av hva temaet handler om. Jeg endte til slutt opp med fem hovedtema med undertema:

«Musikkens betydning for deltakerne» med undertemaene «Musikk gir deltakerne energi», «Musikk og følelser» og «Musikk er personlig og kan bidra til endring».

«Flere Farger som Fellesskap» med undertemaene «Bli kjent», «Trygge voksnes betydning i Flere Farger» og «Flere Farger som kulturelt mangfold».

«Medvirkningsprosessen i Flere Farger» med undertemaene «Prosessen fra idé til profesjonell forestilling», «Ulike rollers betydning» og «Flere Farger gir rom for personlig vekst».

«Flere Farger som mestringsarena» med undertemaene «Glede over å mestre sammen», «Positive tilbakemeldinger gir mestringsfølelse» og «Arbeidserfaring».

«Tilbudets betydning» med undertemaene «Universelt tilbud på tvers av kulturell tilhørighet» og «Pandemiens effekt».

Skriv rapporten:

Da temaene var ferdig utarbeidet med detaljert analyse, skulle resultatene presenteres i en skriftlig rapport. Dette innebar å fortelle historien om dataene på en måte som overbeviser leseren om verdien og gyldigheten av den analysen som er gjort (Braun og Clarke 2006, s. 93), og blir presentert i neste kapittel.

Analysearbeidet var tidkrevende, og jeg opplevde at selve analysen var en prosess. For hvert trinn i prosessen oppdaget jeg nye ting, som gjorde at jeg fikk en dypere forståelse av materialet. I og med at jeg ikke hadde mer enn fire deltakere jeg intervjuet, opplevde jeg at jeg fikk god oversikt over materialet. Selv om funnene ikke relateres til den enkelte deltaker, vet jeg hvilken deltaker hvert funn tilhører. Dette bidro også til å forenkle prosessen. Når jeg hadde behov for å gå tilbake i datamaterialet, visste jeg til enhver tid hvor jeg kunne finne det materialet jeg var ute etter.

5. Resultat

I dette kapitlet vil jeg som nevnt presentere de funnene ut fra de endelige temaene jeg endte opp med etter analyseprosessen. I dette siste punktet i analyseprosessen skal funnene presenteres etter endelig tema gjennom tekst.

5.1. Musikkens betydning for deltakerne

Alle deltakerne beskrev at musikk på ulike måter påvirket hverdagen deres og at musikk, sang og/eller dans alltid hadde hatt en betydning for dem, også før de ble med i Flere Farger. De ga også uttrykk for at denne interessen for musikk, sang og/eller dans var en av årsakene til at de ble med i Flere Farger i utgangspunktet. På spørsmål om hvilken betydning det hadde hatt før deltakeren ble med i Flere Farger, svarte en av deltakerne *«Det var jo det jeg liksom både brenner og brente for»*. En annen deltaker sa: *«Det betydde mye for meg. For det er noe jeg liker å gjøre. Det betyr mye for meg, musikk.»*

På spørsmål om betydningen av musikk, sang og dans, og hvorvidt denne hadde endret seg etter sin deltakelse i Flere Farger, var variasjonen i svarene mer delt. Hvordan betydningen av musikk, sang og dans hadde endret seg, varierte ut fra hvilken erfaring med å stå på en scene de ulike deltakerne hadde fra tidligere. En av deltakerne som hadde mye erfaring med både sang, dans, musikk og teater svarte: *«Like stor betydning. Det er nok en interesse som alltid har vært der.»*

En annen deltaker som hadde danset på forestillingen og hadde lite erfaring fra tidligere, beskrev hvordan responsen på dansen hadde bidratt til at interessen for musikk og dans hadde økt etter deltakelse i Flere Farger: *«Ja, jeg likte det enda mer fordi det var flere som likte den (dansen) veldig. Og vi kunne vise den til flere folk»*

De som hadde mye erfaring med å stå på en scene beskrev at interessen for musikk var uendret etter deltakelse i Flere Farger. De som hadde liten eller ingen erfaring, beskrev interessen for musikk, sang og dans som betydelig større etter å ha deltatt på Flere Farger.

5.1.1. Musikk gir deltakerne energi

Deltakerne ble ikke spurt direkte om dette, men flere av deltakerne beskrev hvordan musikk ga dem ekstra energi til å gjøre ulike oppgaver. En av deltakerne brukte musikk når husarbeid skulle gjøres. Da sang deltakeren til musikken og lagde dansetrinn til musikken: *«Når jeg er hjemme så synger jeg med sangen og lager min egen dans til. Når jeg er hjemme og vasker, så danser jeg.»*

En annen deltaker brukte musikk for å komme inn i en flytsone når lekser eller andre oppgaver skulle gjøres: *«Hvis man jobber med lekser eller sitter og jobber ellers, så kommer man i en sånn god flyt. Da er man liksom i sin egen boble.»*

5.1.2. Musikk og følelser

Deltakerne ble spurt om hvordan musikk, sang og dans påvirket følelsene deres, og om de brukte musikk, sang og dans til å regulere følelsene sine. Alle deltakerne beskrev at musikk, sang og/eller dans påvirket følelsene deres. En deltaker beskrev hvordan musikk ble brukt til å forsterke følelsene sine og hvordan musikk ga energi når deltakeren var glad slik:

«Når jeg er trist eller lei meg, hører jeg på trist musikk, som kan ha mine følelser. Og når jeg er glad, liker jeg å høre på musikk som aktiverer meg. Så musikk har stor betydning.»

Noen av deltakere brukte også musikk til å endre følelsene sine; spesielt for å komme i bedre humør hvis noe var leit:

«Det er kanskje litt sånn at du føler deg deppa av og til. At du ikke er så glad. Kanskje du har en dårlig dag. Jeg tar meg selv ofte i å prøve og sette på god musikk, koselig musikk og morsom musikk for å løfte stemningen litt da. For å finne liksom noe positivt. For av og til så er jo bare dagen dritt. Og da er det fint å kunne finne en positiv sang, en gladsang, noe du har et minne til kanskje. En sang du husker; «åh, her var jeg i sommer» eller «dette her var koselig da jeg gjorde det her», og tenke tilbake på det og bli glad da.»

«Ja, musikk kan endre følelsene mine på alle slags måter. Det kan jeg si for min egen del.»

En av deltakerne beskrev hvordan musikk og dans, gjerne i kombinasjon, ble brukt til å få utløp for følelsene sine:

En av deltakerne kunne bruke musikk til å forsterke følelsene sine, men også til å komme i en ønsket følelsestilstand. Musikk kunne da brukes, gjerne i kombinasjon med dans, og på den måten kunne følelsene bearbeides gjennom de fysiske bevegelsene som dansen utgjorde:

«Når jeg hører på musikk, så setter man jo ofte på sånn man føler seg eller sånn man vil føle seg. Når man hører på trist musikk, er man ofte trist. Når man hører på glad musikk, er man ofte glad. Det kan jo være sånn når man lager en dans også, eller beveger seg, at man tar utgangspunkt i hvordan man føler seg der og da og prøver å få det ut. Få en fysisk uttrykksmåte. Man prøver å projisere det du føler innvendig utenpå ved å bevege deg, og vise det med både musikken du kanskje danser til og bevegelser da.»

5.1.3. Musikk er personlig og kan bidra til endring

Flere av deltakerne beskrev hvordan muligheten til å formidle sin historie endret deres egen holdning og aksept for sin egen krysskulturelle tilværelse. En deltaker fremførte en selvskreven sang på forestillingen. Gjennom teksten fikk deltakeren mulighet til å fortelle sin historie og brukte sangen til å formidle og bearbeide følelsene sine:

«Når du synger en sang eller skriver ned en sang, da har du jo en bakgrunn som gjør at du skriver den sangen. Og når du skal opptre med den sangen foran folk, må du vise hva som er bak den sangen. Og det viser du med følelsene dine. Det leser jo folk, ikke sant?»

Denne deltakeren hadde ikke stått på en scene før sin deltakelse i Flere Farger. Deltakeren ble kjent med en lokal musiker gjennom Flere Farger, og opplevde at dette nye bekjentskapet ble starten på noe nytt:

«Det begynte med Flere Farger. Det var der det begynte. Etter det så ble jeg kjent med andre folk som driver med musikk her i lokalmiljøet. For eksempel (navn på en lokal musiker) har jeg spilt med flere ganger. Det begynte på Flere Farger. Jeg ble kjent med han her på Flere Farger.»

Ved å knytte nye bekjentskap gjennom musikken, fikk denne deltakeren nye arenaer som musikken kunne formidles gjennom.

Flere av deltakerne ga uttrykk for at til tross for sin egen krysskulturelle bakgrunn, bidro Flere Farger til å gi dem økt kjennskap, forståelse og aksept for både sin egen og andres kultur. Ved å få muligheten til å bruke scenen for å formidle sin historiske bakgrunn, opplevde de økt interesse for egen bakgrunn og historie i etterkant:

«Musikken eller dansen som jeg gjorde, påvirker meg veldig, fordi sangen handler om mitt land. Om situasjonen i Palestina og konflikten der.»

«Med dansen kunne jeg vise folk historien og kulturen som folk kanskje ikke skjønnte eller ikke hadde hørt om. Etter at folk så den, så kom folk og spurte om hvilket land det var fra og hva den handlet om. Jeg kunne vise den til flere folk, på en måte. Det var fint!»

En av deltakerne ville ikke vedkjenne seg sin kulturelle bakgrunn overfor andre den første tiden i Norge: *«Jeg husker da jeg kom til Norge. Jeg prøvde å gjemme den kulturen som jeg hadde fra hjemlandet.»* Denne deltakeren uttalte videre hvordan forholdet til sin egen kulturelle bakgrunn endret seg gjennom deltakelsen i Flere Farger:

«Flere Farger viste meg at det fortsatt kan være mulig å leve med den kulturen du har hjemmefra her i Norge. Ikke bare fordi du bor i Norge, så skal du leve med den norske kulturen, men du kan også beholde din egen kultur. Det synes jeg er veldig, veldig viktig. Og jeg tror det er det som er målet, at de samler folk med forskjellig kultur. At du skal prøve å vise din kultur. Du skal prøve å se andres kultur. Det synes jeg er veldig bra.»

Gjennom muligheten til å få bedre kjennskap til andre kulturer og samtidig oppleve aksept for å vise frem sin egen kultur til andre, opplevde deltakeren at det ble enklere å leve med sin egen krysskulturalitet.

5.2. Flere Farger som fellesskap

Deltakerne beskrev fellesskapet i Flere Farger som en arena der de kunne bygge relasjoner og knytte nye sosiale kontakter. Det sosiale fellesskapet ble av alle deltakerne beskrevet godt og inkluderende. *«Det sosiale var bra. Det betydde alt.»* og *«Jeg synes det var veldig bra.»*, var to av beskrivelsene deltakerne hadde.

5.2.1. Bli kjent

En av deltakerne opplevde lokalmiljøet som stille, men at tilbudet i Flere Farger ga en mulighet for å dekke et sosialt behov og bli kjent med andre:

«Jeg synes særlig i (tettstedet)området, eller i (kommunen) er det veldig stille. Jeg synes det var en mulighet for meg å gå og treffe folk og være sammen med andre. Så det bidro til å skape et sosialt fellesskap for meg.»

De fleste deltakerne opplevde også at musikken, sangen og dansen bidro til at det var lettere å bli kjent med de andre deltakerne. *«Vi har noe som knytter oss sammen.»* og *«Musikk har ingen språk. Grensene blir borte på en måte, eller du blir mer nærme.»*, uttalte to av deltakerne. En annen deltaker opplevde at felles favorittband, favorittartist eller favorittsang bidro til å bli kjent med de andre deltakerne. En opplevet dans som hjelp til å bli kjent med de andre:

«Det er jo veldig lett med dans. Man viser hverandre. Dans er jo et eget språk, ikke sant? Du blir veldig lett kjent med folk når du danser.»

En av deltakerne beskrev seg selv som veldig sjenert i begynnelsen, men beskrev hvordan tryggheten i fellesskapet over tid gjorde det lettere å kunne åpne seg opp:

«I begynnelsen blir jeg veldig sjenert. Jeg klarer ikke å ha øyekontakt som er helt rett. Jeg må bare snu meg bort. Jeg prøvde å prate, men ordene ville ikke ut av munnen. Etter noen uker, så klarte jeg å ha øyekontakt og jeg fikk en god kommunikasjon etter hvert, da.»

Deltakerne beskrev også hvordan fellesskapet de hadde i Flere Farger bidro til å føle tilhørighet. To av dem beskrev at de opplevde fellesskapet i Flere Farger som en familie. En annen deltaker beskrev hvordan fellesskapet bidro til selvutvikling ved å utvikle evnen til å forholde seg til og forstå de andre i gruppen:

«Det er alltid gøy å stå på scena og gjøre noe og skape noe med nye folk. Man får prøvd forskjellige gruppedynamikker og blir flinkere til å lese en gruppe og lese folk og vite hvordan man skal forholde seg til andre. Det har man bruk for ellers i livet også. Å kunne lese en gruppe, kunne lese personer, å kunne samarbeide, å gi og ta, å forholde seg til andre personer. Det er det beste og det mest lærerike med hele opplegget.»

5.2.2. Trygge voksnes betydning i Flere Farger

På spørsmål om «hvordan ble du tatt imot da du ble med i Flere Farger?», svarte alle deltakerne at de opplevde å bli tatt godt imot. «Det var med åpne armer», «De tok vare på oss», «De brydde seg om oss» og «De ønsket oss velkommen på en varm måte» var beskrivelser deltakerne hadde.

Støtteapparatet rundt ble på ulike måter beskrevet som verdifullt ved at de fikk økt kjennskap til ulike kulturer på tvers av grupper, kjønn, alder og roller. En av deltakerne beskrev blant annet pausene og matsituasjoner som en arena for dette og hvilken betydning dette hadde for å få kjennskap til andres kultur:

«Mens man er i det så er det jo veldig koselig, for man blir kjent på en annen måte i og med at hele opplegget handler om kultur. Som for eksempel noen dager før forestillingen der det kommer foreldre og vi får lunsj fra masse forskjellige kulturer og sånn. Det er veldig spennende å kunne oppleve det i tillegg til sang og dans. At man får oppleve maten og kan snakke sammen og bli kjent i pausene. For det er jo der mye av det sosiale ligger i de fleste kulturer; rundt matbordet mens man spiser. Det er der man er sosiale ofte, og det tror jeg er en sånn fin ting de har tatt med. Det er viktig å ta noen pauser og bare være ungdommer også. Og ikke bare være der for å skape en forestilling, men for å bli kjent og for å sosialisere.»

5.2.3. Flere Farger som kulturelt mangfold

Alle deltakerne opplevde at fellesskapet i Flere Farger på ulike måter bidro til økt kjennskap til ulike kulturer, og med denne kunnskapen kom også økt forståelse og redusert frykt for forskjellige utgangspunkt. En av deltakerne beskrev hvordan den felles oppgaven de hadde, reduserte ulikhetene og samlet dem:

«Det var vår felles interesse og mål for å være der som var med og understøtte alt det andre, alt det sosiale og all lærdom vi har fått fra hverandre. Det er en veldig lettvin måte å samle en gjeng ungdom på. Man tenker ikke over forskjellene når man får en konkret oppgave som kanskje ingen har bedre kjennskap til enn andre, så må man løse den. Da tenker man ikke på at vi er forskjellige. Da tenker man jo heller på; hvordan løser vi denne her sammen? Er det noen som kan noen ting? Er det noen som har noen forslag? Og det tror jeg er en veldig fin vinkling. Man legger forskjellene vekk og finner likhetene i istedenfor.»

En av deltakerne ga uttrykk for å føle seg hjemme i fellesskapet i Flere Farger. Ved å ha folk rundt seg som brydde seg, bidro dette til å kunne glemme vonde opplevelser fra tidligere i livet:

«Vi kommer fra forskjellige land, ikke sant? Vi har opplevd mye forskjellige ting, som kanskje når vi driver med ting her, det kan gjøre at vi glemmer de ting som vi har opplevd. Da tenker vi at «jeg er hjemme». Jeg har folk som bryr seg om meg.»

Noen av deltakerne ga uttrykk for at Flere Farger hadde hatt større integreringspotensiale hvis det hadde vært med flere etnisk norske ungdommer. Hvis dette hadde vært tilfelle, kunne dette bidratt positivt for lokalsamfunnet. En av dem uttrykte dette slik:

«Det var merkelig at det var få norske ungdommer med.» () «Hvis norske deltar i sånne prosjekter, så forstår de jo mer hva de andre kulturene betyr. Hvis de er redd; de følelsene de er redde for reduseres hos dem når de snakker med folk som har en annen bakgrunn. På den måten kan vi ha vi en mer åpenhet mellom nasjonene. Vi må snakke sammen. Være sammen.»

Til tross for at det sosiale fellesskapet ble beskrevet som ubetinget positivt, var det ingen av deltakerne som hadde noe særlig kontakt med andre deltakere utover Flere Farger. «Rett etter Flere Farger så hadde vi kontakt, men etter hvert så mistet vi kontakten.», uttalte en av deltakerne. Mulige årsaker til at kontakten opphørte var skole, utdanning og jobb. En av deltakerne beskrev de andre deltakerne som sesongvenner:

«Det er vel litt sånn sesongvenner som jeg har vært med da jeg har vært med på Flere Farger. Så har det dessverre ikke blitt noe ellers.»

5.3. Medvirkningsprosessen i Flere Farger

Alle deltakerne beskrev at de opplevde en stor grad av medvirkning gjennom sin deltakelse i Flere Farger. Medvirkningsprosessen innebar både å lære bort og å lære fra andre og deltakerne beskrev disse ulike rollene som selvutviklende. Det varierte mellom deltakerne hvilke roller de hadde. Noen lærte bort, noen lærte fra andre og en av deltakerne fremførte i tillegg en selvskreven sang. Alle deltakerne ga uttrykk for at de opplevde det som like bra å ha rollen der de skulle lære fra andre, som det å skulle lære bort noe eget, og en av deltakerne beskrev dette slik: *Jeg liker å lære bort og jeg liker å lære av andre. Jeg vil bare lære.»*

5.3.1. Prosessen fra idé til profesjonell forestilling

Alle deltakerne ga uttrykk for at det ikke hadde vært så interessant å delta i Flere Farger hvis ikke det hadde vært for forestillingen med et stort publikum som var sluttresultatet. En av dem uttrykte dette slik: *«Det var veldig gøy! Jeg tror det var veldig gøy for alle som var med. Det var jo en veldig stor produksjon, med mye folk og det er lys og lyd og band. Så det syntes jeg var veldig gøy!»* Samarbeidet med de andre deltakerne, lederne for prosjektet og profesjonelle musikere der alle hadde samme mål om å få til en god forestilling, ble beskrevet som motiverende og lærerikt. En av deltakerne beskrev hvordan de deltok i prosessen fra idé til ferdig resultat:

«Alle var med og bestemte. Man fikk lov til å komme med forslag og innspill, og ble hørt. Det husker jeg at det var ikke noen som sa vi skal gjøre akkurat det her til den sangen og danse den dansen med den koreografien eller hvordan kostymene skulle være. Der var det vi som selv var med og bestemte.» () *«Også fikk vi hjelp når vi trengte det. Det lærte jeg mye av.»*

Deltakerne ga også uttrykk for at lederne i Flere Farger var opptatt av å finne ut hva den enkelte deltakeren ønsket å bidra med og at både lederne og de profesjonelle musikerne var flinke til hjelpe dem i denne prosessen. Dette ble uttrykt på ulike måter:

«Det jeg likte best med Flere Farger, var at du fikk mulighet til å drive med akkurat det du ville drive med. Du kunne få lære ting. Forskjellige ting. Og du fikk mulighet til å vise frem det du kunne, eller det du var flink til. Det likte jeg best med Flere Farger.»

«De vil vite hva vi vil gjøre. De gir oss mulighet til å gjøre de tinga som vi vil gjøre. De hjelper deg til å få det til.»

Selv om deltakerne ga uttrykk for høy grad av medvirkning, ble denne prosessen også beskrevet som krevende: *«Alle var med og bestemte på alt. Det var jo veldig spennende og veldig gøy, men også veldig krevende at alle var med og tok felles avgjørelser. Det var veldig lærerikt.»* Selv om prosessen ble opplevd som krevende, ga deltakeren også uttrykk for at nettopp dette bidro til læring. En annen deltaker beskrev gleden over hvordan prosessen hadde bidratt til læring ved å måtte planlegge for å nå målet:

«Det som er morsomt er at du har en sånn begrenset tid. Du må ha en plan for å nå målet, fordi det er en forestilling som venter deg. Du skal danse foran flere hundre mennesker. Så dette er; det er morsomt!»

Flere av deltakerne beskrev også hvordan det først var rett før selve forestillingen at de virkelig forsto den multikulturelle hensikten bak prosjektet Flere Farger og gleden over å være en del at dette fellesskapet:

«På den første forestillingen, så var det en arabisk sang som alle barn sang mens de hadde ballonger oppe. Første delen av sangen var på arabisk og andre delen var på norsk. Barna var arabere, norske og somaliere og fra alle forskjellige land. Dette var poenget med prosjektet, at de skulle mikse. Alle skulle delta i andres kulturer. Det viste Flere Farger riktig, at det var riktig navn på det. Du kunne bare flytte fra India til Somalia til Norge til Iran til Palestina. Du kunne bare sette deg ned og reise rundt i hele verden.»

«Jeg forsto meningen med ordet Flere Farger. Alle hadde pynta seg. Alle gjorde seg klar. Ballongene var klare. Scenen var klar. Alt ble farget inn i øynene mine. Det ble sånn stjerneblink, kan vi si. Jeg smilte, og det var sånne sommerfugler kanskje.»

5.3.2. Ulike rollers betydning

Medvirkningen omfattet ikke bare å sette sammen et nummer, men også gruppesammensetning, kostymer, koreografi og hvilken musikk som skulle benyttes. Til tross for stor kunstnerisk frihet, ga alle deltakerne uttrykk for støtte fra lederne i Flere Farger. De opplevde at lederne hele tiden var til stede og ga gode råd og tips til hvordan stykket kunne perfektioneres. En av deltakerne uttrykte dette slik:

«Det var vi som i hovedsak hadde ansvaret for å produsere og lage og øve og sånn selv. Også fikk vi hjelp når vi trengte det. Etter workshopen så var det vi som hadde ansvar for å finne hvilke sanger og sånn. Vi fikk tips og innspill på hvilke sanger og hvordan vi burde gjøre det her eller det her, men til syvende og sist var det vi som sto og produserte da.»

En av deltakerne fremførte en selvskreven sang på forestillingen. Denne deltakeren hadde aldri stått på en stor scene før og opplevde hvordan de profesjonelle musikerne bidro til å utvikle idéen sin slik at fremførelsen ble vellykket og på den måten fikk en bedre mestringsfølelse:

«Det er jo sånne ting jeg synes de er veldig flinke til. De hjelper deg. De tar imot den idéen du har. Så kan de gjøre det til noe annet som blir veldig, veldig kult til slutt. De tar imot idéen som du har. Hvordan vil du ha det på scena? Ok, jeg vil ha det sånn og sånn. Så tar de idéen og gjør den stor. Det likte jeg veldig bra.»

Det var ikke bare de andre deltakerne og lederne i Flere Farger som hadde betydning for hvordan deltakerne opplevde muligheten til å få satt sammen nummeret sitt til en helhet. Også frivillige foreldre ble trukket frem som betydningsfulle for sluttresultatet:

«Vi lagde dansen selv og fikk hjelp av (prosjektleder) og de andre som var med til å sette sammen koreografi. Det var jo ikke bare (prosjektleder) som var med, men det var med mye frivillige av foreldre, som var med og sydde kostymer og sånn.»

Frivillige bidro på ulike områder, blant annet med å sy kostymer. Også i denne prosessen opplevde deltakerne at de ble hørt og fikk være med å bestemme hvordan disse skulle se ut:

«De bare spurte oss om hva vi trengte og de kunne tilby alt mulig for oss, med klær og alt. De spurte oss om hvilken farge, hvilken modell dere skulle ha og sånn. Så jeg tror vi hadde alt vi trengte.»

5.3.3. Flere Farger gir rom for personlig vekst

Den endelige forestillingen som var sluttresultatet for prosessen i Flere Farger hadde noen rammer. På forestillingene var det et fast band som spilte til alle numrene. Dette medførte at deltakerne måtte øve inn stykkene sine akkompagnert av bandet. En gruppe ønsket at de også kunne spille musikken til nummeret. Det var det ikke rammer for, og dette ble opplevd som en begrensning for nummeret som skulle presenteres:

«De aksepterte ikke at vi skulle spille den originale sangen som vi øvde på. De aksepterte ikke at vi skulle spille den inn. De skulle spille den selv, kanskje fordi de har en gruppe som spiller. De skulle spille alt som ble fremført.»

Selv om deltakeren opplevde at det ble satt noen rammer for den totale fremførelsen, ga deltakeren også uttrykk for forståelse for disse rammene og hadde en god opplevelse til slutt: *«Nei, det var ikke så stort problem egentlig. Vi ønsket å spille den originale, men vi måtte også følge reglene.»* () *«Det ble bra til slutt.»*

En annen deltaker beskrev opplevelsen av dialogen med bandet og forståelse for nødvendige justeringer ble hørt og tatt til følge:

«Jeg følte at de liksom spilte litt for fort i begynnelsen. Etter det så sa jeg bare forsiktig, litt og litt ... Bandet var veldig flinke, da. De hørte det jeg sa. Og de forsto det.»

5.4. Flere Farger som mestringsarena

Alle deltakerne beskrev Flere Farger som en mestringsarena på ulike måter og hvordan dette påvirket dem positivt. Dette kom ikke bare til uttrykk over gleden ved få til noe sammen og alle de positive tilbakemeldingene de fikk, men også gjennom den støtten og fellesskapet de hadde sammen.

5.4.1. Gleden over å mestre sammen

Deltakerne ga også uttrykk for at de opplevde ulike utfordringer underveis i prosessen. *«Det er alltid en utfordring. Og man tar alltid med seg noe mer etterpå»*, uttrykte en av dem. En annen deltaker brukte egen kunnskap om dans inn i gruppen og opplevde mestring ved at denne kunnskapen bidro til at gruppen klarte å få til dansen på forestillingen:

«Dansen hadde jeg og mine partnere funnet selv, og laget den selv, så det var litt spennende. At vi kunne velge de riktige bevegelsene som passet med musikken. Det er en utfordring å skulle vise sitt beste sammen med de andre. Med min erfaring fra før, så klarte vi det. Ja, så denne utfordringen var gøy for meg.»

Flere av deltakerne mente også at utfordringene som ble håndtert resulterte i gode erfaringer de kunne ta med seg videre. De nye erfaringene kunne brukes til å nå andre, fremtidige mål. En av dem uttalte dette slik:

«Man sitter igjen med en positiv erfaring. Det er ikke mange som kan si at de har stått på scenen og dansa Bollywood hvis du er fra Norge. Nå har jeg den erfaringa som jeg kan ta med meg videre. Skrive på CV'n. Her har jeg litt erfaring. Det er jo veldig fint da, å kunne si det.»

Det var ikke bare egen suksess som sto i fokus for deltakerne i Flere Farger. De var også opptatt av hvordan de oppmuntret og hjalp hverandre på veien mot målet. De løftet hverandre opp og frem:

«Jeg følte vi bygde hverandre opp på et vis. Bygde hverandre opp og hjalp hverandre til å komme på et bra nivå og gjøre hverandre bra.»

Deltakerne ga uttrykk for at det ikke bare var egne ressurser som var avgjørende for å håndtere utfordringene, men også de andre deltakernes ressurser. Ved å ta i bruk hverandres ulike sider underveis i prosessen og samarbeide mot målet, ga de uttrykk for at alle ble inkludert og også bidro:

«Man er jo ikke sterkere enn det svakeste leddet. Og jeg tror at alle var med på å løfte hverandre opp på en eller annen måte. Det var veldig positivt at alle var med og alle inkluderte hverandre og alle bidro.»

Deltakerne hadde variert erfaring med å stå på en scene. Det å stå på scene foran et stort publikum ble beskrevet fra det beste som finnes, til noe som opplevdes som vanskelig. En av deltakerne ga uttrykk for at det å stå på en scene var helt fantastisk, og hadde også masse erfaring:

«Det som gjorde at jeg valgte å gjøre det (bli med på Flere Farger), er at jeg liker å stå på en scene. Jeg liker å stå foran mange folk.»

Gleden ved å stå på scene ble også uttrykt slik:

«Jeg sa til dem at jeg har lyst til å synge og vise meg fram og sånn. Og når jeg så at det blir noe bra, så valgte jeg å bli med.»

En annen deltaker som ikke hadde sceneerfaring, opplevde dette som ubehagelig i starten: *«Jeg kan si at det var første gang jeg skulle opptre foran masse publikum. Jeg var redd for publikum, men de andre hjalp meg og gjorde det enklere for meg. Det syntes jeg var veldig godt. Det var skummelt, men jeg ble vant med det til slutt.»*

5.4.2. Positive tilbakemeldinger gir mestringsfølelse

Alle deltakerne ga uttrykk for at tilbakemeldinger de fikk hadde stor positiv betydning. En av deltakerne beskrev hvordan tilbakemeldingene ble brukt for å forbedre seg selv musikalsk:

«Det er det beste jeg vet om. Fordi hvis du er typen som tar imot tilbakemeldinger og jobber med de tilbakemeldinger som du får. Det kan jeg bare si med en gang; at du kommer til å nå veldig langt med det du driver med. Det er veldig viktig når du får tilbakemeldinger. Jobb med de tilbakemeldingene. De kan gjøre deg stor. Så tilbakemeldingene betyr veldig, veldig mye for meg. Og jeg tar dem imot med åpent hjerte.»

Deltakerne vektet positive tilbakemeldinger ulik, men også gjentakelse av positive tilbakemeldinger gjorde noe med både selvfølelsen og mestringsfølelsen:

«Det ligger jo mye på andres tilbakemeldinger. Og det gjør jo kanskje at man får litt mer troa på seg selv når man gang på gang blir fortalt at dette fikk du til. Dette var du flink til og føler den mestringsfølelsen.»

En av deltakerne erfarte at positive tilbakemeldinger på sin egenproduserte sang, resulterte i en mestringsfølelse som ga mersmak:

«Når du får dele den tingen som du har gjort selv med de andre og de tar den imot som en veldig, veldig bra ting. Det gjør at du bare vil gjøre det mer og mer. Så det at du får positive tilbakemeldinger, det gjør at du bare vil gjøre mer av det, så du får mer positive tilbakemeldinger.»

Alle deltakerne fortalte at de opplevde støtte og oppmuntring hjemmefra med tanke på deltakelse i Flere Farger. Denne støtten ble uttrykt som viktig, og at den også hadde betydning for mestringsfølelsen.

Selv om alle deltakerne ga uttrykk for at positive tilbakemeldinger hadde stor betydning, var det flere som differensierte betydningen av tilbakemeldingene. De ga uttrykk for at noen tilbakemeldinger var viktigere enn andre. En deltaker uttrykte dette slik:

«Det betyr aller mest å få tilbakemelding fra de som du jobber med, som et lag. Folk som har vært med og sett på det jeg har gjort. Ja.»

En annen deltaker beskrev også betydningen av positive tilbakemeldinger og hvordan disse ble vektet ulikt. Alle positive tilbakemeldinger ble oppfattet som gode, men positive tilbakemeldinger fra de andre deltakerne ga en bekreftelse på utvikling:

«Det er jo veldig hyggelig og oppløftende liksom å få skryt og ros, også å gi ros. Det betyr jo mye uansett hvem det kommer fra, egentlig, om det er noen som deltar eller noen utenfra. Men når det er noen som deltar, så ser jo de mer hvor du har vært og hvor du er nå og utvikling. Det betyr nok mer for de som er med, at de se forskjell og at du har utviklet deg og blitt bedre. Det betyr jo egentlig veldig mye å få tilbakemelding fra de du jobber med og de du er sammen med på scenen.»

5.4.3. Arbeidserfaring

Etter å ha vært med på en forestilling med Flere Farger fikk en av deltakerne sin første arbeidserfaring i Norge ved å bli tilknyttet prosjektet gjennom en arbeidskontrakt i forbindelse med den andre forestillingen:

«Jeg ble spurt om jeg kunne være med å hjelpe å oversette, kjøre, lage mat, organisere på øvingsstedene og sånn. Jeg ble spurt om jeg kunne signere en midlertidig kontrakt med kommunen. Så takket jeg ja til det. Det var min første jobb i Norge. Jeg synes det var litt vanskelig, men jeg lærte mye. Jeg lærte hvordan jeg kunne finne mine rettigheter, mine plikter, hvordan det er å jobbe, å være presis, å ta ansvar og prate med folk og sånn. Det var en skikkelig fin opplevelse.»

Dette ga ikke bare deltakeren erfaring med å skrive arbeidskontrakt, få kjennskap til rettigheter og plikter som arbeidstaker. Det ga også erfaring ved å måtte være presis, ta ansvar og kommunisere med de andre deltakerne på en annen måte enn som deltaker selv. Dette ble en erfaring deltakeren kunne ta med seg senere i livet.

5.5. Tilbudets betydning

Deltakerne beskrev betydningen av å ha et tilbud i lokalmiljøet der de opplevde at det var godt å være. De kom på ulike måter inn på hva det betydde for dem at kommunen har et slik tilbud.

5.5.1. Universelt tilbud på tvers av kulturell tilhørighet

Flere av deltakerne beskrev Flere Farger som et tilbud der alle hadde mulighet til å få utvikle talentene sine som er gratis, uavhengig av alder, kjønn og kulturell bakgrunn. En av dem sa:

«Flere Farger er for alle, uansett farge, uansett nasjon, uansett kjønn. Det gir en mulighet for alle. Også er det gratis. Folk trenger ikke å betale penger, eller ha masse for å melde sine barn på det. Og at det ikke var noen bestemt alder. Du kunne være med uansett alder. Jeg synes det gir en mulighet for alle. Det likte jeg best med Flere Farger.»

Flere deltakere beskrev også at Flere Farger skapte fellesskap på tvers av kulturell tilhørighet. Dette ga en bred kulturformidling, og mulighet til å formidle en del av sin egen identitet. Dette kunne igjen bidra til å styrke fellesskapet både i Flere Farger og for de som så på:

«Det viser at kommunen bryr seg om å skape åpenhet mellom alle og at alle skal delta og at alle skal få muligheten til å vise frem det de liker. Få vise noe fra deres kultur, fordi det er viktig for folk. Når folk danser til sin musikk og danser sine danser, så føler folk; ja, vi har fortsatt tilknytning til eller vi har lov til å danse og gjøre det som vi pleide å gjøre i mitt land. Eller i landet der vi bodde. Dette gir muligheter til folket som måtte dra fra deres land på grunn av forskjellige årsaker. Så ja, dette er nyttig for krysskulturelle folk og for de som ikke er krysskulturelle også.»

5.5.2. Pandemiens effekt

Etter andre forestilling med Flere Farger, satte Covid-19 en stopper for den tredje forestillingen. Deltakerne ga uttrykk for at dette fikk ulike konsekvenser for dem. Under pandemien hadde Flere Farger et alternativt opplegg der det ble produsert en musikkvideo. En av deltakerne opplevde dette som nye læringsmuligheter, der musikk og kultur fant nye veier å nå ut til publikum på. En annen deltaker valgte å ikke delta på grunn av pandemien.

6. Diskusjon

Ofte når krysskulturelle unge omtales i litteraturen, er det risikofaktorene som trekkes frem (Loona og Quereshi 1999; Salole 2018, s. 23). I det salutogene eller helsefremmende perspektivet som Antonovsky bygger sin teori på, er han opptatt av hvilke faktorer som skaper sammenheng, som igjen kan bidra til at unge opplever å mestre sin totale livssituasjon. «*Problemstillinger og ressurser i en krysskulturell oppvekst går hånd i hånd, de er et speilbilde av hverandre*» (Salole 2018, s. 271). Helsefremmende arbeid handler om å finne ut hva som fungerer og gjøre mer av det (Garsjø 2018, s. 28).

I de følgende kapitlene vil jeg diskutere funnene fra det foregående kapittelet opp mot relevant teori og gjeldende forskning. Målet er å finne ut om de opplevelsene og erfaringene deltakerne får gjennom Flere Farger kan bidra til at de unge får ta i bruk sine evner, ressurser, kompetanse, styrker, kapasitet og krefter på en måte som bidrar til å skape en følelse av sammenheng på en måte som gjør at bedre kan mestre sin totale livssituasjon slik Antonovsky og Ruud beskriver i sine teorier.

6.1. Musikkens betydning for deltakerne

Som nevnt innledningsvis møter vi musikk nesten overalt hvor vi beveger oss; på tv, på radioen, på butikken m.m. Musikk har for de fleste en vesentlig plass i hverdagen i mye større grad enn den hadde for noen generasjoner siden (Ruud 1997, s. 50). Musikk, sang og/eller dans hadde hatt stor betydning for alle deltakerne før de ble med i Flere Farger, og ble også oppgitt som en av grunnene for å delta. For noen av deltakerne bidro positive erfaringer gjennom deltakelse i Flere Farger til at musikk, sang og/eller dans fikk en enda større betydning for dem. Sang og musikk kan påvirke hele mennesket positivt. Noe som igjen kan føre til bedre helse, økt trivsel og økt livskvalitet ikke bare for enkeltmennesker, men også for grupper og samfunnet (Michael 2019; 16: Supplement 23: 75-80, s. 75).

6.1.1. Musikk gir deltakerne energi

Flere av deltakerne beskrev hvordan musikk ga dem energi til å gjøre ulike oppgaver. Ungdom kan få økt energinivå ved å lytte til selvvalgt musikk og dette kan styrke evnen til å håndtere hverdagen (Tellnes 2017, s. 99). En av deltakerne brukte musikk aktivt hjemme for eksempel når husarbeidet skulle gjøres. Deltakeren sang med på sangene og lagde også dansetrinn til sangene mens husarbeidet ble gjort. Ved å synge og danse ble husarbeidet mer lystbetont. En annen deltaker beskrev hvordan musikk ble brukt for å komme inn i en flytsone både når lekser eller annet arbeid skulle gjøres. Forskning viser også at musikk kan brukes som motivasjonsfaktor for å komme i humør til en oppgave du ellers ikke har lyst til å utføre (Batt-Rawden og Denora 2005, s. 290).

6.1.2. Musikk og følelser

Musikk kan utløse følelser i oss, men kan også brukes til å håndtere følelser og emosjonelle svingninger på i hverdagen (Tellnes 2017, s. 99). Alle deltakerne fortalte at de brukte musikk til å forsterke følelser. Hvis de var i godt humør, satte de på glad musikk som gjenspeilet dette. Hvis de var mer nedstemt, gjenspeilet musikkvalget dette. Når musikk brukes inn i følelsesmessige situasjoner, lades denne situasjonen ytterligere slik at det blir en slags gjensidig forsterkning (Ruud 1997, s. 139). Deltakerne beskrev

hvordan de valgte musikk som samsvarte med følelsene sine. Forskning viser hvordan musikk kan brukes til å forsterke følelsene ved å bruke utvalgte sanger som kan relateres til den aktuelle følellestilstanden man befinner seg i (Ruud 2013).

For noen kan musikk få en slags terapeutisk funksjon ved at musikk brukes som en følelsesregulator og på den måten kan musikk bidra til personlig utvikling (Ruud 1997, s. 180). Flertallet av deltakerne beskrev at de også brukte musikk til å endre følelsene sine, spesielt hvis de ikke hadde det så bra. En av deltakerne opplevde at musikk som var forbundet med gode minner, kunne være en bidragsyter til å komme i bedre humør. Når ungdom lytter til musikk kan dette hjelpe dem til å håndtere hverdagen bedre ved at sinnsstemningen reguleres i positiv retning (Tellnes 2017, s. 99). Som nevnt kunne deltakerne bruke glad musikk for å forsterke det gode humøret de hadde. Dette var også musikk som kunne velges for å komme i bedre humør. En av deltakerne fortalte hvordan for eksempel det å sette på en gladsang kunne bidra til å komme i bedre humør hvis dagen føltes tung. Forskning viser også at musikk kan brukes til å endre humøret, roe oss ned, muntre oss opp, berolige oss og gi håp (Ruud 2013). En av deltakerne beskrev også at dans ble brukt for å få ut følelsene sine. Ved å bevege seg fysisk gjennom dansen opplevde deltakeren å kunne projisere følelsene gjennom bevegelsene i dansen, og på den måten få det bedre etterpå. Forskning viser at dans kan aktivere kroppen på en måte som kan bidra til å komme i bedre humør og på den måten oppnå bedre velvære (Batt-Rawden og Tellnes 2011).

Dette viser hvordan musikk og dans kan bidra til å gi de unge vitalitet som Ruud (2016) beskriver om å ikke bare komme i kontakt med følelsene sine, men også til å uttrykke og håndtere følelsene sine (s. 110).

6.1.3. Musikk er personlig og kan bidra til endring

Gjennom å skrive og formidle sin egen historie, kan de unge utforske sine røtter og sette ord på sine tanker og erfaringer (Salole 2018, s. 294). Deltakerne beskrev det som betydningsfullt å få lov til å vise frem og formidle sin kulturelle bakgrunn, ved at denne ble tatt godt imot og akseptert.

Deltakeren som fremførte en selvskreven sang på forestillingen, brukte sangen til å formidle sin historie og følelser gjennom teksten. Sangen kan brukes som hjelp til å uttrykke og formidle følelser som er vanskelige å sette ord på og kan brukes til å fargelegge historien som skal fortelles med følelser (Ruud 1997, s. 74). Ved å fremføre egne tekster fikk deltakeren dele budskapet sitt med publikum for første gang. Å fortelle sin historie er en måte å utforske sin identitet (Salole 2018, s. 288). Deltakeren beskrev betydningen av å fremføre tekster som formidlet ekte følelser, ikke bare gjennom teksten, men også i fremførelsen av sangen. Dette viser hvordan musikk kan skape rammer rundt fremførelsen der deltakeren samhandler med publikum og musikken blir en kanal for utveksling av tanker og følelser (Ruud 1997, s. 70). Responsen fra publikum ble beskrevet som en faktor som var avgjørende for at dette lyktes. Forskning viser at ved å dele følelsene sine i egne tekster kan dette bidra til at man klarer å skyve bort bekymringer mens man fokuserer på musikken, og det kan hjelpe til med å bearbeide følelsene (Ruud 2013). Deltakeren fikk gjennom sin deltakelse kontakt med en annen musiker i lokalmiljøet. Musikk kan bidra til selvrealisering og ha betydning for å utvikle skapende evner (Ruud 1997, s. 133). Deltakeren opplevde at dette ga mulighet til å synge sangene sine på nye arenaer, noe som medførte at musikk fikk større betydning for denne deltakeren enn før deltakelsen i Flere Farger.

Deltakerne brukte også sang, musikk og dans til å formidle sin kulturelle bakgrunn og historie. Ved å måtte forlate hjemlandet mister man samtidig en del av sin identitet (Ruud 1997, s. 163). Selv om ikke alle deltakerne hadde bodd i landet de hadde tilknytning til, hadde alle vokst opp med tilknytning til ulike kulturer. Gjennom en krysskulturell oppvekst, kan unge utvikle motstand og fordommer mot sin opprinnelseskultur (Salole 2018, s. 181). Noen av deltakerne opplevde det som vanskelig å akseptere sin kulturelle bakgrunn, og en av deltakerne holdt denne skjult for andre sin første tid i Norge. For unge kan musikk og dans være en uttrykksform de kan bruke til å utforske sin krysskulturalitet som bakteppe, der fremførelsen kan føre til positiv respons fra andre (Salole 2018, s. 294). Flere av deltakerne opplevde at andre ble nysgjerrige og tok kontakt etter at de hadde vist frem musikk, sang og dans som symboliserte deres kulturelle bakgrunn og historie. De erfarte at dette bidro til at de ble mer stolte over sin kulturelle bakgrunn. Deltakeren som hadde skjult sin kulturelle bakgrunn opplevde at deltakelse i Flere Farger bidro til å finne mening og aksept for sin bakgrunn. Dette støttes av forskning som viser at musikk kan bidra til større toleranse for ulike tanker og følelser (Ruud 2013).

6.2. Flere Farger som fellesskap

Deltakerne beskrev gjennom sine erfaringer og opplevelser i Flere Farger hvordan det sosiale fellesskapet utviklet seg gjennom prosessen frem mot det endelige målet; den store forestillingen. Det er viktig for krysskulturelle unges oppvekstbetingelser å tilhøre et fellesskap, fordi det å være en del av en gruppe handler om tilhørighet og identitet (Salole 2018, s. 86).

6.2.1. Bli kjent

Flere Farger er en arena der deltakerne knyttet nye sosiale kontakter og kunne bygge relasjoner. Unge ønsker kulturelle arenaer de kan være sosiale på (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 49). En av deltakerne opplevde tettstedet sitt som stille. For denne deltakeren ble Flere Farger en arena som kunne tilby et sosialt fellesskap. Å identifisere seg med en gruppe er knyttet til opplevelsen av tilhørighet og trivsel (Salole 2018, s. 119). Alle deltakerne beskrev det sosiale fellesskapet som spesielt godt. Forskning viser at å delta i musikalske fellesskap kan bidra til å utvikle bedre sosiale evner og gi følelse av tilhørighet (Ruud 2013).

Deltakerne opplevde at aktivitetene i Flere Farger bidro til at det var lettere å bli kjent med de andre deltakerne. Man kan oppleve å møtes i musikken der man oppnår en felles musikalsk puls som skaper tilhørighet (Ruud 1997, s. 37). En deltaker beskrev hvordan musikken knyttet dem sammen. I fasen der de skulle bli kjent, beskrev deltakeren at musikken ble et felles språk. Det kunne være en felles favorittartist eller band som knyttet dem sammen. Dans ble fremhevet av en av deltakerne som en aktivitet som gjorde det lettere å bli kjent med de andre. Gjennom dansen ble språk overflødig, fordi kontakten ble knyttet ved at dansen ble vist frem. En tredje deltaker beskrev at både musikk og dans var kontaktskapende når de ikke hadde samme språk. Da var det musikken og dansen som knyttet dem sammen. Forskning viser at musikk kan bryte ned barrierer og bidra til å oppnå kontakt ved å ha musikk som en felles sosial aktivitet som binder dem sammen (Batt-Rawden og Andersen 2020).

En av deltakerne beskrev hvordan fellesskapet med de andre bidro til økt selvtillit etter en stund. Blikk uttrykker mer enn ord hva vi betyr for andre (Ruud 1997, s. 77-78). Fra å ikke tørre å møte blikket eller kommunisere med de andre, opplevde deltakeren etter

en stund å bli en aktiv del av fellesskapet. Dette samsvarer med forskning som viser at det å være en del av et musikalsk fellesskap kan bidra til å bli mer utadvendt og trygg på seg selv (Batt-Rawden og Andersen 2020). Funn viser at sosial støtte kan ha en direkte sykdomsforebyggende effekt (Lin, Woelfel og Light 1985; Antonovsky 2012, s. 139) og vil da være helsefremmende.

Deltakerne beskrev hvordan samarbeidet om oppgavene og støtten de hadde i hverandre som viktig i prosessen med å bli kjent og for utviklingen av det sosiale fellesskapet. Det å være en del av et fellesskap handler om å bli sett og bekreftet i tillegg til den funksjonen man har i det musikalske fellesskapet (Ruud 1997, s. 38). Ved å stå på scenen og skape noe sammen, opplevde flere av deltakerne at de utviklet seg selv ved å være en del av en helhet. For å få til et godt resultat måtte deltakerne samarbeide ved å gi og ta. Krysskulturelle unge er ofte vant til å tilpasse seg og mange utvikler en toleranse og sosial kompetanse der brobyggeregenskaper er en ressurs (Salole 2018, s. 53). Deltakere beskrev hvordan de underveis i prosessen måtte forholde seg til ulike gruppedynamikker. En av dem beskrev hvordan evnen til å lese de ulike gruppene utviklet seg. Deltakeren uttalte også dette som en nyttig erfaring som kunne anvendes på andre områder i livet. Forskning viser at det å være en del av et større fellesskap rundt musikk kan skape sosiale bånd som gir en bedre sosial funksjon (Ruud 2013) og være identitetsskapende (Batt-Rawden og Andersen 2020). Dette viser hvordan betydningen av tilhørighet i et fellesskap kan bidra til at de unge opplever situasjonen som begripelig, håndterbar og meningsfull og på den måten få en opplevelse av sammenheng (Antonovsky 2012).

6.2.2. Trygge voksnes betydning i Flere Farger

Alle deltakerne beskrev at de følte seg velkommen da de kom til Flere Farger. Unge ønsker arenaer der de kan være sammen med trygge og støttende voksne (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 103-104). Deltakerne beskrev at de opplevde voksne som ønsket at de skulle være der, som brydde seg og som tok vare på dem. Ikke bare lederne i Flere Farger ble beskrevet som viktige for fellesskapet, men også andre frivillige og foreldrene ble fremhevet som betydningsfulle. Ungdata viser at foreldrene er de viktigste omsorgspersonene for de unge i oppveksten og 91 % av de unge opplever at foreldrene er interessert i livene deres (Bakken 2021, s. 21). Dette stemmer med hva deltakerne i Flere Farger beskrev. Alle beskrev støtten fra foreldrene som viktig for dem. Et viktig tiltak for å legge til rette for en god utvikling hos krysskulturelle unge, er å involvere foreldrene (Salole 2018, s. 281). Frem mot forestillingen kom frivillige foreldre og lagde lunsj fra sitt eget hjemland. Dette bidro til at deltakerne fikk smake mat fra de andre deltakernes kulturer. Deltakerne beskrev hvordan disse situasjonene bidro til at de fikk økt kjennskap til de andres kultur, og på den måten også større forståelse og aksept for disse. Dette bidro også til at foreldrene fikk møte alle de som deltok i Flere Farger sammen med deres eget barn. Forskning viser at fellesskap med andre du ikke vanligvis omgås, kan bidra til økt aksept for andre når du blir introdusert for deres perspektiv (Batt-Rawden og Andersen 2020). Deltakerne opplevde andre foreldre som var interessert i dem, og opplevde at matsituasjonen ga mulighet til å bli kjent på en annen måte enn gjennom musikken.

6.2.3. Flere Farger som kulturelt mangfold

Flere av deltakerne opplevde det som positivt å få bedre kjennskap til andre kulturer gjennom deltakelse i Flere Farger. Unge ønsker å bli kjent med ulike kulturuttrykk som kan gi økt innsikt i andres tankesett (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 15). Alle deltakerne ga

uttrykk for hvordan det å bli kjent med andres kulturer hadde endret deres holdninger og syn på andre kulturer. De beskrev hvordan økt kunnskap om andres kulturer, bidro til større forståelse og aksept. En av deltakerne beskrev hvordan det å bli kjent med andres kultur bidro til åpenhet og på den måten ble frykten for annerledeshetene redusert. Krysskulturelle unge forholder seg til flere kulturer hele tiden, og dette gir de også evnen til å kunne se ting i flere perspektiv (Salole 2018, s. 112) som er en ressurs i sosiale sammenhenger. En av deltakerne beskrev at ulikhetene ble lagt bort og gjennom den musikalske aktiviteten var det likhetene som hadde betydning. En annen deltaker beskrev hvordan fellesskapet opplevdes som en familie og at deltakelsen i Flere Farger bidro til å kunne glemme vonde opplevelser. Forskning viser hvordan fellesskapet gjennom musikken kan bidra til å bli kjent på nye måter og på den måten få økt forståelse for ulikheter (Batt-Rawden og Andersen 2020).

Flere av deltakerne savnet flere etnisk norske deltakere. En av dem ga uttrykk for at Flere Farger hadde hatt større integreringspotensiale hvis det hadde vært med flere etnisk norske ungdommer. Et aspekt ved krysskulturelle unges tilhørighet er at den har en tendens til å skifte (Salole 2018, s. 176). Alle deltakerne uttrykte at de ikke hadde kontakt med de andre deltakerne fra Flere Farger en stund etter at forestillingen var over. En beskrev relasjonen med de andre deltakerne som «sesongvenner». Musikalske fellesskap kan være knyttet til en avgrenset periode i livet (Ruud 1997, s. 154). Forskning viser at deltakelse i musikalske fellesskap kan gi økt selvtillit, som igjen kan gjøre det lettere å komme i kontakt med folk i andre sammenhenger (Batt-Rawden og Andersen 2020). Noe av årsaken til at deltakerne mistet kontakten i etterkant, kan muligens forklares med livssituasjonen til deltakerne i denne livsfasen. Etter videregående skole er avsluttet, er det naturlig for mange å flytte ut. De fleste av deltakerne hadde flyttet hjemmefra for enten å gå på skole eller på grunn av jobb. Relasjonskompetanse kan bidra til kunnskap og strategier som kan gjøre livets overganger og endringer enklere for krysskulturelle unge (Salole 2018, s. 241-242). Det hadde vært interessant å finne ut om deltakerne tok del i nye musikalske fellesskap der de flyttet til, og om de erfaringene de har fått gjennom deltakelse i Flere Farger i så fall har påvirket dem med tanke på å komme inn i disse fellesskapene.

6.3. Medvirkningsprosessen i Flere Farger

Alle deltakerne beskrev høy grad av medvirkning i alle delene av prosessen. Medvirkning er et av målene til Flere Farger gjennom delingsprinsippet der de tar utgangspunkt i deltakernes ressurser. Unge ønsker å bidra med planlegging og organisering av arrangementer der de kan ta del i en skapende prosess (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 147). Deltakerne beskrev både opplevelsen av å lære nye ting fra andre og det å lære bort sitt eget som en lærerik og utviklende prosess. Ressursbygging hos krysskulturelle handler om å støtte dem slik at de kan utvikle deres potensiale (Salole 2018, s. 271).

6.3.1. Prosessen fra idé til profesjonell forestilling

Alle deltakerne ga uttrykk for at deltakelsen Flere Farger hadde stor betydning for dem, men at det ikke hadde vært så interessant å delta hvis ikke det var for den store forestillingen med et stort publikum som sluttresultat. Unge ønsker mulighet til å utvikle ferdighetene sine på gode arenaer i samarbeid med profesjonelle aktører der de selv kan delta i en skapende aktivitet (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 113). Deltakerne opplevde at de fikk utvikle sine ferdigheter og lære nye ting ved at de fikk delta på de aktivitetene de ønsket og interesserte seg for. De fikk også være aktive i prosessen fra idé til ferdig

resultat. Denne prosessen ble av flere deltakere beskrevet som utfordrende, men lærerik. Ved at alle fikk komme med innspill og at alle ble hørt, opplevde de også at de ble inkludert. De fikk også være med å planlegge prosessen frem mot den store forestillingen, slik at de nådde målet. På denne måten ble deltakerne myndiggjort og fikk mulighet til å handle på egne premisser (Salole 2018, s. 276). Forskning viser at det å være en del av et større, skapende fellesskap kan styrke selvtilliten. Dette kan bidra til økt velvære og være helsefremmende (Batt-Rawden og Andersen 2020).

6.3.2. Ulike rollers betydning

I prosessen frem mot forestillingen var det flere voksne som hadde ulike roller i forberedelsene. Krysskulturelle unge trenger voksne rundt seg som kan styrke dem i å finne og se sine ressurser og som peker på deres iboende potensial (Salole 2018, s. 271). Medvirkningen omfattet ikke bare å sette sammen et nummer, men også gruppesammensetning, kostymer, koreografi og hvilken musikk som skulle benyttes. En av deltakerne fortalte hvordan frivillige foreldre stilte opp og hjalp til med å sy kostymer, og at de fikk lov til å være med å bestemme hvordan kostymene skulle være.

Krysskulturelle unge trenger å ha støttende og veiledende voksne rundt seg som de kan identifisere seg med (Salole 2018, s. 286). Til tross for stor kunstnerisk frihet, ga alle deltakerne uttrykk for at lederne hele tiden var til stede og ga gode råd og tips som de opplevde bidro til økt kompetanse. En av deltakerne som fremførte sin egen sang, fikk råd og tips fra profesjonelle musikere. Disse innspillene ble beskrevet som essensielle for opplevelsen av det ferdige resultatet, der deltakeren både fikk økt kunnskap om å skrive tekster uten at det gikk ut over eierskapet til teksten. Forskning viser at når musikk brukes som samspill mellom mennesker der man lærer av hverandre, kan dette bidra til selvutvikling og økt selvtillit (Batt-Rawden og Denora 2005). Dette kan bidra til en følelse av kontroll og velvære, ifølge (Antonovsky 2012).

6.3.3. Flere Farger gir rom for personlig vekst

Resultatet av det som ble produsert skulle settes sammen til en helhet og denne prosessen beskrev deltakerne ulike erfaringer fra. På forestillingen var det eget profesjonelt band som spilte all musikken på selve forestillingen. Det å måtte innrette seg i et system, kan også fungere som en identitetsmarkør, hvis rammene er trygge og gir klare retningslinjer, kan dette bidra til fellesskap og tilhørighet (Salole 2018, s. 258). En av deltakerne ga uttrykk for at gruppen ønsket å utføre alle deler av nummeret selv, men at det ikke var rammer for dette på selve forestillingen. Selv om dette ble uttrykt som et ønske, viste deltakeren forståelse for de rammene som var satt. Gruppen var fornøyd med resultatet som ble vist frem på forestillingen. En annen deltaker opplevde at bandet spilte musikken for fort, men klarte forsiktig å formidle dette til bandet. Denne deltakeren opplevde at bandet viste forståelse og justerte tempoet ned etter hvert. Forskning viser at man kan oppnå personlig utvikling og samhold gjennom samarbeidet man får ved å skulle skape musikk sammen i et ikke-konkurrerende fellesskap, der alle har like stor betydning (Batt-Rawden og Andersen 2020). Å lære når og hvordan man kan påvirke og få forståelse for når man må innrette seg etter gitte rammer, kan gi økt kompetanse til å mestre andre situasjoner i andre sammenhenger (Antonovsky 2012, s. 146).

6.4. Flere Farger som mestringsarena

Deltakerne hadde ulik sceneerfaring før sin deltakelse i Flere Farger, men alle beskrev Flere Farger som en arena der de opplevde mestring og hvordan disse mestringsopplevelsene påvirket dem positivt. Unge ønsker seg kulturelle arenaer der de kan utvikle talentene sine og for mange er dette arenaer der de selv kan opptre (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 51). Resultatet av Flere Farger er en profesjonell forestilling for et stort publikum. Nettopp denne store forestillingen var som tidligere nevnt en avgjørende faktor for at deltakerne valgte å bli med i Flere Farger. «*Mestring kan forstås som en opplevelse av å ha krefter til å møte utfordringer og en følelse av kontroll over eget liv.*» (Tellnes 2017, s. 48).

6.4.1. Gleden over å mestre sammen

Proessen fram mot denne forestillingen beskrev deltakerne som utfordrende, men lærerik. En av deltakerne beskrev utfordringen med å sette sammen dansenummeret slik at resultatet skulle bli slik de ønsket. Antonovsky (2012) beskriver betydningen av å ha nok ressurser i utfordrende situasjoner, slik at situasjonen kan gi en positiv opplevelse og mestring (s. 144). Deltakeren beskrev hvordan egne ressurser ble brukt inn i gruppen, og på den måten ble belastningsbalansen av en slik karakter at resultatet ga en felles mestringsopplevelse. Deltakeren beskrev også gleden over selv å ha mestret denne utfordringen. Følelsen av tilhørighet hos krysskulturelle henger nær sammen med graden av anerkjennelse, som også handler om å få bruke «hele seg» (Salole 2018, s. 183-184). En forutsetning for at unge skal få denne muligheten, er at det finnes arenaer som Flere Farger der de får anerkjennelse og mulighet til dette.

En deltaker beskrev mestringsopplevelse ved å lære og danse en helt ny dans. Dette ga en erfaring som kunne skrives på CV'n og bidra til nye utfordringer og muligheter senere i livet. Forskning viser at dans kan være et verktøy som kan bidra til mestring både individuelt og på gruppenivå, samt bidra til personlig utvikling (Batt-Rawden og Tellnes 2011). Dette viser hvordan de unge fikk mulighet utvikle sine ferdigheter gjennom Flere Farger, og oppleve at egen kompetanse ga mestring som kan bidra til fremtidige handlingsmuligheter (Ruud 2017, s. 67).

Alle deltakerne beskrev hvordan støtten de opplevde fra de andre deltakerne påvirket mestringsopplevelsen. Ved å få mulighet til å delta ut fra egne forutsetninger, kan musikkopplevelser gi økt mestring og en sterkere følelse av tilhørighet (Tellnes 2017, s. 99). Deltakerne beskrev hvordan tilhørigheten til gruppen bidro til at de hjalp hverandre og at de sammen ble bedre. «*Vi er mest «hjemme» i oss selv når vi er sikre på hva vi betyr, og at vi betyr noe, for andre*» (Ruud 1997, s. 78). Ved at deltakerne betydde noe for hverandre, opplevde de hvordan dette bidro til at de inkluderte hverandre, lot alle få bidra inn i gruppen med sine ressurser og på den måten løftet hverandre opp og frem. Dette støttes av forskning som viser at musikalske fellesskap som er åpne for alle, kan bidra til å omfavne ulikhetene (Batt-Rawden og Tellnes 2011).

En av deltakerne beskrev gleden og mestringsfølelsen ved å få lov til å stå på scenen som det beste som kunne skje. Forskning viser at musikalske fellesskap kan være en brobyggende aktivitet og at det sosiale fellesskapet kan bidra til mestring og bedre livskvalitet (Batt-Rawden og Tellnes 2011). En annen deltaker opplevde hvordan støtten fra de andre bidro til mestring ved å våge å stå foran et publikum for første gang. Deltakeren beskrev også at gjennom øvelse opplevdes det lettere å stå på scenen etter hvert. Dette viser hvordan deltakeren kunne ta i bruk gruppens ressurser for å mestre utfordringen ved å skulle stå på og hvordan situasjonen på den måten ble håndterbar (Antonovsky 2012).

6.4.2. Positive tilbakemeldinger gir mestringsfølelse

Den positive opplevelsen av mestring er for de aller fleste knyttet til de reaksjonene vi får fra omgivelsene (Ruud 1997, s. 97). Alle deltakerne beskrev at positive tilbakemelding hadde stor betydning for dem. Deltakelse og bekreftelse fra andre handler om å bli synlige og delta på egne premisser og kan bidra til at krysskulturelle forsterker sin tilhørighet, identitet og selvfølelse (Salole 2018, s. 220). En av deltakerne beskrev hvordan konstruktive tilbakemeldinger påvirket muligheten til egen musikalsk utvikling, og dermed bidro til personlig utvikling. Flere deltakere beskrev også hvordan gjentatte positive tilbakemeldinger bidro til mestringsfølelse og at dette påvirket selvbildet. Forskning viser at sang og musikk kan bidra til å gi bedre selvtillit og selvbilde og slik utvikle identiteten (Batt-Rawden og Tellnes 2011). Deltakeren som aldri hadde stått på en scene før, beskrev hvordan den positive mottakelsen av sin egen sang ga et ønske om gjentakelse. Deltakeren ønsket bare å gjenoppleve situasjonen for å få flere positive tilbakemeldinger.

Selv om alle deltakerne beskrev at positive tilbakemeldinger hadde stor betydning, vektet flere av deltakerne tilbakemeldingen ulikt. «*Identitet handler om å se seg selv i lys av andre. Gjennom nære relasjoner speiler vi oss selv i den andre, vi bekreftes, utfordres og utformer vårt «selv»*» (Ruud 1997, s. 138). Flere av deltakerne ga uttrykk for at positive tilbakemeldinger fra de andre deltakerne hadde større betydning enn andre tilbakemeldinger. En begrunnet dette med at gruppen hadde vært med og sett innsatsen gjennom hele prosessen. En annen begrunnet dette med at de andre deltakerne i tillegg til å gi tilbakemelding på fremførelsen også kunne gi tilbakemelding på utviklingen deltakeren hadde hatt. Dette støttes av forskning som viser at positive tilbakemeldinger fra andre deltakere kan bidra til økt tilhørighet i gruppen gjennom et felles mål (Batt-Rawden og Tellnes 2011).

6.4.3. Arbeidserfaring

Arbeidsplassen er en av de viktigste arenaene der det kan legges til rette for inkludering og deltakelse (Helse- og omsorgsdepartementet (2017-2022), s. 19). Gjennom Flere Farger fikk en av deltakerne også sin første arbeidserfaring i Norge ved å bli tilknyttet prosjektet gjennom en midlertidig arbeidskontrakt fordi denne deltakeren kunne kommunisere med andre deltakere på deres eget språk. Forskning viser at hvis krysskulturelle kan se på sin etnisitet som en ressurs i et mangfoldsperspektiv, kan dette bidra til at de blir mer tilpasningsdyktige og fleksible (Drange og Orupabo 2018).

Ved å bli ansvarliggjort gjennom en arbeidsavtale, opplevde deltakeren at dette som betydningsfullt. De krysskulturelle unge må bevisstgjøres på de ferdighetene de har, i tillegg til at denne kunnskapen må anerkjennes og aktiveres (Salole 2018, s. 32). Deltakeren beskrev hvordan holdningen til deltakelse endret seg. Deltakeren tok et større ansvar for å være presis, i tillegg til å føle et større ansvar for å ivareta og kommunisere med de andre deltakerne i Flere Farger. Dette viser hvordan deltakeren ved å ta i bruk sine ressurser fikk en motivasjon til engasjement. Ved å legge ressursene sine inn i oppgaven, kunne dette bidra til økt forståelse for hvordan arbeidslivet i Norge fungerer, som igjen kan føre til økt begripelighet og håndterbarhet for deltakeren (Antonovsky 2012).

Dette ble opplevd som gode erfaringer på veien videre. Ved at deltakeren fikk muligheten til å få arbeidserfaring kan dette bidra til sosial likhet i deltakelse ved at det skapes

selvforsterkende sosiale prosesser som igjen kan bidra til økt selvfølelse, identitet og tilhørighet (Michael 2019; 16: Supplement 23: 7-10, s. 8).

Gjennom deltakelse i Flere Farger, kan det se ut som deltakerne gis en belastningsbalanse som bidrar til personlig vekst i prosessen frem mot forestillingen (Antonovsky 2012, s. 59). Om Flere Farger bidrar til at de unges motstandskraft styrkes slik at de blir i stand til å utnytte stressede situasjoner som en mulighet til personlig vekst senere i livet, hadde vært interessant å finne ut mer om.

6.5. Tilbudets betydning

Alle deltakerne ga uttrykk for at deltakelsen Flere Farger hadde stor betydning for dem, men at det som nevnt ikke hadde vært så interessant å delta hvis ikke det var for den store forestillingen med et stort publikum som sluttresultat. Deltakerne var også opptatt av Flere Farger var et tilbud alle kunne benytte seg av, uavhengig av foreldrenes økonomi. Da intervjuene ble gjennomført, var landet halvannet år inne i koronapandemien, noe som også påvirket mulighetene Flere Farger hadde for gjennomføring.

6.5.1. Universelt tilbud på tvers av kulturell tilhørighet

Deltakerne ga uttrykk for at det var viktig at kommunen hadde et tilbud som Flere Farger som gir muligheter til å vise frem ulike sjangere, som solosang, gruppesang, dikt og dans m.m. Dette kom til uttrykk på flere måter. En av deltakerne opplevde at Flere Farger var et tilbud som ga et signal om at den kulturelle bakgrunnen ble akseptert i kommunen ved at de fikk lov til å vise den frem. Det ble også beskrevet hvordan det å vise frem musikk og dans fra egen kultur opplevdes som samlende for de ulike kulturene. Et mål for kulturtilbudet til de unge er at det er mangfoldig og at den enkeltes kulturelle bakgrunn blir anerkjent (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 56).

Av betydning for deltakelse i Flere Farger var også muligheten til å påvirke resultatet av egen fremføring, den sosiale støtten deltakerne hadde i hverandre som også ga mestringsopplevelser i forhold til egne og andres prestasjoner. For at deltakerne skulle få disse opplevelsene ble betydningen av at Flere Farger var et universelt tilbud for alle, uavhengig av alder, kjønn og nasjonalitet nevnt. Forskning viser at tilbud som er åpne for alle kan virke helsefremmende på deltakerne, men også ha en positiv effekt på lokalsamfunnet (Batt-Rawden og Andersen 2020). I tillegg ble gratisprinsippet beskrevet som en faktor for at deltakelsen ikke behøvde å gå ut over foreldrenes økonomi. Et nasjonalt mål for kulturelle tilbud er at alle skal ha mulighet til å delta og at tilbudet finnes i lokalmiljøet der de unge bor (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 49).

6.5.2. Pandemiens effekt

Etter andre forestilling med Flere Farger, satte Covid-19 en stopper for den tredje forestillingen. Deltakerne ga uttrykk for at dette fikk ulike konsekvenser for dem. Under pandemien hadde Flere Farger et alternativt opplegg der det ble produsert en musikkvideo. Koronapandemien akselererte bruken av digitale løsninger i formidling av kultur, der man ved et tastetrykk kunne oppleve ulike forestillinger hjemme i stua (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 112). En av deltakerne opplevde dette som en positiv erfaring som ga nye læringsmuligheter der musikk og kultur fant nye veier å nå ut til folket. En

annen deltaker deltok ikke på Flere Farger under pandemien. Ungdata 2021 viste at det var en markant nedgang i andelen som deltok på kulturaktiviteter under pandemien, men dette viser deltakelse de siste 30 dagene (Bakken 2021, s. 32). Det var bare en av deltakerne som oppga at pandemien hadde vært årsak for ikke å delta. Med få informanter er det vanskelig å anslå hvordan pandemien påvirket deltakelsen på et generelt grunnlag, men med kreativitet og bruk av teknologiske hjelpemidler klarte Flere Farger å gi et tilbud til tross for store sosiale begrensninger.

Det er en nasjonal målsetting å legge til rette for å produsere og formidle kultur for, av og med de unge (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 13).

7. Avslutning

Studien viser at musikk, sang og dans ga deltakerne vitalitet (Ruud 2016) ved at de fikk motivasjon som ga dem energi til å utføre ulike oppgaver. Deltakerne opplevde at musikken hjalp dem med å komme i kontakt med følelsene sine, som igjen gjorde at de lettere både kunne uttrykke og håndtere disse. Musikk kan utvikle kompetanse som gir mulighet til å håndtere og regulere følelser på en måte som bidrar til økt livskvalitet (Ruud 2016, s. 36). Deltakerne opplevde også at Flere Farger ga dem mulighet til å formidle sin kulturelle bakgrunn gjennom musikken. Dette viser hvordan musikken kan gi deltakerne en helsefremmende gevinst ved å delta på Flere Farger, som kan bidra til at de opplever livet som mer meningsfullt (Antonovsky 2012).

Ved å bruke musikk, sang og dans til å knytte kontakt, opplevde deltakerne at de utviklet et støttende fellesskap som ga dem økt selvtillit. Dette bidro til at Flere Farger ble en trygg arena de kunne utfolde seg på med støtte fra trygge voksne i Flere Farger og hjemme. Gaveutvekslingsprinsippet ga deltakerne mulighet til å vise frem egen og bli kjent med andres kulturelle bakgrunn og de opplevde å få en økt forståelse og aksept for både egen og andres kulturer. Ved å føle seg inkludert, opplevde deltakerne en økt følelse av tilhørighet, både til de andre deltakerne og lokalsamfunnet (Ruud 2016, s. 89). På den måten kunne de utvikle sin identitet og få økt selvtillit ved å oppleve at fellesskapet bidro til opplevelse av sammenheng, både individuelt og som gruppe (Antonovsky 2012, s. 128). Ingen av deltakerne hadde noe særlig kontakt i etterkant av Flere Farger, og det hadde vært interessant og funnet ut mer om årsaken til dette.

Deltakerne opplevde at de gjennom Flere Farger fikk delta aktivt i prosessen fra idé til det ferdige resultatet. Ved hjelp av støttende voksne og profesjonelle musikere fikk de ta i bruk og videreutvikle sine ressurser, noe som ga økt selvtillit. Deltakerne opplevde at utfordringene de fikk var håndterbare ved at de hadde tilstrekkelige ressurser, enten i seg selv eller gjennom støttende andre, som igjen kan bidra til sterkere opplevelse av sammenheng og være helsefremmende (Antonovsky 2012, s. 128). Denne deltakelsen i utviklingen av et musikalsk produkt kan også bidra til at deltakerne får ressurser til å håndtere større utfordringer i fremtiden (Ruud 2016, s. 107). Medvirkning er også et av kriteriene i Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027.

Medvirkningsprosessen bidro til at deltakerne opplevde Flere Farger som en mestringsarena. «*Erfaringer preget av indre sammenheng utgjør grunnlaget for komponenten begripelighet, en hensiktsmessig belastningsbalanse danner grunnlaget for komponenten håndterbarhet, og medbestemmelse danner grunnlaget for komponenten meningsfullhet*» (Antonovsky 2012, s. 106). Medbestemmelse danner grunnlag for meningsfullhet hvis aktiviteten er sosial verdsatt (Antonovsky 2012, s. 107). Positive tilbakemeldinger hadde betydning for mestringsfølelsen. Deltakerne differensierte tilbakemeldingene fra andre og positive tilbakemeldinger fra de andre deltakerne hadde størst betydning. Dette viser hvordan deltakerne opplevde deltakelsen som meningsfull gjennom tilbakemeldingene som ga dem bekreftelse på at aktiviteten var sosialt verdsatt (Antonovsky 2012, s. 107).

Et annet kriterium for Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027 er at tilbudene skal være universelle lavterskeltilbud. Dette ble også fremhevet av deltakerne som viktig for bred deltakelse. Da landet ble rammet av en global pandemi som stengte de fleste kulturaktiviteter ned, viste Flere Farger en kreativitet ved å opprettholde

tilbudet ved å lage en musikkvideo. Flere Farger startet opp med økonomiske midler fra Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027. Det blir spennende å se hva som skjer med prosjektet den dagen prosjektmidlene ikke lenger finansierer store deler av driften. I den sammenhengen hadde det vært interessant å vite mer om hvilken betydning deltakelsen i Flere Farger har hatt på lengre sikt for deltakerne.

Det at deltakerne fikk hjelp til å se forbindelsene mellom forskjellige deler av livet sitt (Salole 2018, s. 294) på en måte som gjorde dem forståelige, håndterbare og meningsfylte, må anses som helsefremmende (Antonovsky 2012). De opplevelsene og erfaringene deltakerne beskrev gjennom sin deltakelse i Flere Farger gir en forståelse av hvilken verdi deltakelsen hadde for deltakerne utover den store forestillingen, og på den måten kan studien frembringe ny kunnskap.

«Som sommerfugllarven spiser og nærer de seg store på kunnskap og visdom fra forskjellige ståsteder. Og når de kommer ut av sin utviklingsprosess, slår de ut vingene, alle med unike farger og ferdigheter. Ikke på tross av, men på grunn av sine oppvekstforhold.»

(Salole 2018, s. 271)

Referanser

- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bakken, A. (2021). Ungdata 2021. Nasjonale resultater (NOVA rapport 8/21). Hentet fra <https://hdl.handle.net/11250/2767874>
- Batt-Rawden K.B. (2018). *The Fellowship of Health Musicking: A Model to Promote Health and Well-Being. Music and Public Health - A Nordic Perspective*. In: Bonde, L. O. Theorell, T. (Eds.) Springer Verlag
- Batt-Rawden, K., & Denora, T. (2005). *Music and informal learning in everyday life*. Music Education Research, 7(3), 289-304.
- Batt-Rawden, K., & Andersen, S. (2020). 'Singing has empowered, enchanted and enthralled me'-choirs for wellbeing? Health Promotion International, 35(1), 140-150.
- Batt-Rawden, K., & Tellnes, G. (2011). *How music may promote healthy behaviour*. Scandinavian Journal of Public Health, 39(2), 113-120.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101.
- Drange, I. & Orupabo, J. (2018). *Lær meg å bli ansettbar*. Norsk Sosiologisk Tidsskrift, (2), 111-126.
- Fancourt, Daisy, Ockelford, Adam, & Belai, Abi. (2014). *The psychoneuroimmunological effects of music: A systematic review and a new model*. Brain, Behavior, and Immunity, 36, 15-26.
- Garsjø, O. (2018). *Forebyggende og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hamre, O., Saue, S., Bræin, I., Fauske, E., Lyslo, &, & Dillan, G. (2011). *Fargespill*. Bergen: Fargespill
- Helsedirektoratet (2016). *Program for folkehelsearbeid i kommunene*. Helsedirektoratet, Oslo
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017-2022). *Mestre hele livet*. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- McDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music, health, and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Meld. St. 18 (2020-2021) *Opplive, skape, dele. Kunst og kultur for, med og av barn og unge*. Kulturdepartementet.
- Michael (2019); 16: Supplement 23: 7-10. *Kan NaKuHel bidra til økt bærekraft?*
- Michael (2019); 16: Supplement 23: 75-80. *Sangen og musikkens helsebringende kraft*.

Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ruud, E. (2013). *Can music serve as a "cultural immunogen"?* An explorative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 8(1), 20597.

Ruud, E. (2016). *Musikkvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.

Salole, L. (2018). *Identitet og tilhørighet. Om ressurser og dilemmaer i en krysskulturell oppvekst*. Oslo: Gyldendal akademisk

Schuff, H. (2016). *Supporting Identity Development in Cross-Cultural Children and Young People: Resources, Vulnerability, Creativity*. *FLEKS*, 3(1), 1-23.

<https://journals.hioa.no/index.php/fleks/article/view/1687/1538>

Tellnes, G. (red.) (2017). *Helsefremmende samhandling: Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tellnes, G. (red.) (2019). *NaKuHel og folkehelse som bærekraft. Samspillet Natur-Kultur-Helse sett i lys av FNs bærekraftsmål*.

Vedlegg

Vedlegg 1: Tillatelse til å gjengi sangen «Sommerfuggel i vinterland».

Vedlegg 2: Vurdering av NSD

Vedlegg 3: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vedlegg 4: Intervjuguide

