

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
Institutionen för Kulturvetenskaper

# HELANDE, HÄRLIGT OCH HELT FÖRFÄRLIGT

Om upplevelsen av musik och ljud för personer med utmattningssyndrom

Magisteruppsats i  
musikvetenskap

Författare: Ida Olsson  
Handledare: Lars Lilliestam

Oktober 2011

## Innehåll

Abstract in English .....	4
Förord .....	5
Kapitel 1 Introduktion .....	7
Inledning .....	7
Bakgrund .....	7
Disposition .....	8
Teoretiska perspektiv .....	8
Genetik och biologisk programmering .....	9
Musik som copingstrategi .....	9
Musikande-hur det hanteras av hjärnan och dess plats i den mänskliga evolutionen .....	10
Musikterapi, dansterapi och självterapi med hjälp av musik.....	12
Olika synsätt på begreppet hälsa .....	13
Om utmattningssyndrom .....	17
Vad är stress?.....	17
Utmattningssyndrom en ny diagnos .....	18
Orsaker och symptom.....	18
Behandling .....	19
Metod .....	20
Etiska ställningstaganden och frågeställningar .....	22
Sekretess .....	24
Fördelning av ålder och kön på informanterna.....	24
Kapitel 2 Analysmaterialet, informanternas berättelser. ....	26
Musikens betydelse .....	26
Musik som ventil för ilska och liknande starka känslor .....	27
Eget musicerande .....	28
Livemusik.....	30
Behovet av tystnad .....	31
Musik som väcker minnen .....	32
Tro och hopp .....	34
Att förflytta sig i tid och rum med hjälp av musik .....	36
Tv som stör eller hjälper.....	38
Att slappna av med eller utan musik .....	39
Tinnitus och andra obehagliga fysiska symtom på ljudkänslighet .....	41

Genrer i relation till känslor och upplevelser .....	43
Text eller inte .....	44
Att få musik på hjärnan och att nynna.....	45
Dansa och röra sig till musik.....	47
Musiken som yrke och hur det påverkar .....	48
För många ljudkällor .....	49
Skamkänslor, uppgivenhet och att vilja vara andra till lags .....	50
Sammanfattning .....	51
Kapitel 3 Diskussion .....	54
Intuitiv självterapi och musikande utan prestationskrav .....	54
Konstruktioner av vad musiken ska göra med oss .....	56
En allergisk reaktion mot ljudföreningar .....	57
Att kontrollera sitt eget ljudlandskap .....	58
Tystnad och ljud som status och maktsymboler.....	60
Om skam och att inte tillgodose sina egna behov .....	61
Slutsatser .....	64
Kapitel 4 Vidare forskning och slutdiskussion.....	67
Avslutning .....	69
Litteratur och källor.....	70
Litteratur.....	70
Webbsidor: .....	73
Bilaga nr 1 Frågelista .....	74

## Abstract

Den här uppsatsen är en fallstudie baserad på djupintervjuer med personer som har, eller har haft, utmattningssyndrom om hur de uppfattar och använder sig av musik och ljud i samband med sjukdomen. Den tar upp både deras positiva och negativa upplevelser och syftet är att göra en inventering av hur sjukdomen påverkar deras musikbruk.

Studien visar att informanterna både medvetet och omedvetet använder sig av musik för att reglera, komma i kontakt med och få utlopp för sina känslor. Musiken blir ett redskap för självterapi och till en bättre existentiell hälsa. Musiken kan också ge starkt negativa fysiska och psykiska reaktioner och påverka det allmänna hälsotillståndet hos informanterna. Det är individuellt vilken musik som är kopplat till vilka känslor, minnen och upplevelser och musiken påverkar olika personer på olika sätt.

Studien visar även att ljudkänslighet är vanligt förekommande bland informanterna och att det påverkar de drabbade negativt att inte kunna kontrollera ljudexponeringen de utsätts för.

Nyckelord: Utmattningssyndrom, ljudkänslighet, musik, ljud och hälsa, musikterapi, coping, musicking, ljudlandskap.

### **Abstract in English**

This essay constitutes a case study based upon in-depth interviews held with people who have, or have had, Exhaustion Disorder (ED), concerning their understanding and use of music and sound, encompassing experiences which are both positive and negative. The intention is to document how the illness influences the subjects' music use.

The study shows that the respondents intuitively and consciously are using music by regulating, getting in touch with and manifesting their emotions. Music is an important tool in performing self therapy and to achieve a good existential health. Music can also provoke negative physical and mental reactions and affect the general health status for those diagnosed with ED. Music affects people in different ways, hence it is highly individual what kind of music that is linked together with which emotions, memories and experiences.

Hyperacusis is a common symptom related to the illness. Not being in control over the soundscape proves to provoke negative reactions and other stress related mental and physical symptoms.

Key words: Exhaustion Disorder (ED), hyperacusis, music, sound and health, music therapy, sound pollution, soundscape.

## **Förord**

Ett varmt och innerligt tack till mina informanter.

Jag vill också tacka överläkare Lilian Wiegner på ISM för hjälp att komma i kontakt med informanter och min handledare professor Lars Lilliestam.

## **räcker inte till**

tävlrar med mig själv  
och jag vill vinna  
men ingen är så svår att slå som jag  
bättre kan jag  
alltid lite mer att ge

men jag räcker inte till  
räcker inte till för mig själv  
räcker inte till för mig  
nej nej nej

lägger krokben för mig själv  
är snart på fötterna igen  
då hoppas jag att ingen annan såg  
att jag slog mig  
jag slår mig  
nej nej nej

tävlrar med mig själv  
kan aldrig vinna  
för ingen kan väl slå så hårt som jag  
och ingen slår så hårt på mig som jag

när jag inte räcker till

Text: Ida Olsson  
Musik Ida Olsson & Simon Ljungman  
Från skivan 'Andas solsken' 2006.

# Kapitel 1 Introduktion

Många människor lever med stressrelaterade sjukdomar och utmattningssyndrom är en av dessa diagnoser. Kraven är höga på att vi ska vara lyckade och inte minst lyckliga människor. Vi lever också i ett samhälle där vi ofta exponeras för stora mängder musik och ljud i vardagen. Vi kontrollerar ofta inte den akustiska vardagsmiljön utan är utsatta för ett ständigt flöde av musik och ljud. Ljudkänslighet är ett vanligt symptom bland personer med utmattningssyndrom. Hur påverkar den moderna akustiska verkligheten deras välmående? Musik och ljud väcker känslor hos oss, både positiva och negativa. Vilka känslor väcker den hos personer med utmattningssyndrom? Svaret jag fått av informanterna är att det kan vara helande, härligt och helt förfärligt och den här uppsatsen kommer att behandla deras upplevelser.

## Inledning

Uppsatsen är en fallstudie vars empiri baseras på intervjuer med sex personer som har eller har haft utmattningssyndrom om hur de under sin sjukdom har upplevt och förhållit sig till musik och ljud. Utmattningssyndrom är en stressrelaterad sjukdom med både psykiska och fysiska symptom. Ett vanligt symptom som påverkar personer med sjukdomen både psykiskt, fysiskt och socialt är ljudkänslighet. Syftet med studien är att göra en inventering för att se var, när och hur informanterna påverkas psykiskt, fysiskt och socialt både positivt och negativt av ljud och musik.

## Bakgrund

För några år sedan drabbades jag själv av utmattningssyndrom. I och med det blev jag enormt ljudkänslig och vissa ljud blev förvrängda, de väckte obehag och var svåra att hantera. Mitt sätt att konsumera musik och även mina upplevelser förknippade med musik och ljud förändrades radikalt. Som jag minns det avskärmade jag mig under den här tiden från musik och andra ljud så ofta jag kunde. Fortfarande trivs jag bäst där jag har möjlighet att undvika ljud från maskiner och ljud som skapas genom att man förvränger naturliga akustiska ljud och gör dem elektroniska. Jag väljer bort den sortens ljud och musik så ofta jag kan trots att jag inte längre är i det akuta tillståndet av sjukdomen. Dessa ljud tar för mycket plats. Tystnaden och de naturliga ljuden från naturen läker mig.

Jag blev nyfiken på om det här är något som var specifikt för mig eller om jag delar den här upplevelsen med andra. Mitt yrke och min identitet har alltid varit förknippade med musik som journalist, artist, låtskrivare, lärare och på senare tid som student i musikvetenskap. Därför kommer en stor del av den stress jag utsätts för från musikrelaterade situationer. När jag samtalande med andra som haft diagnosen blev jag medveten om att många med mig påverkats mycket av ljud och musik under sin sjukdomstid, både positivt och negativt. Med den här

uppsatsen har jag genom intervjuer fördjupat mig i vad musik och ljud gör med och för andra personer med diagnosen.

## **Disposition**

I detta kapitel ges en beskrivning av vad utmattningssyndrom innebär och en presentation av hur studien är upplagd och genomförd. Där beskrivs vad stress är och hur det påverkar kroppen. I det första kapitlet presenteras även teorier om musikens funktion och utveckling i den mänskliga evolutionen, hur och varför musik påverkar människor, hur musik hanteras i hjärnan och hur man kan arbeta terapeutiskt med hjälp av musik och dans.

I kapitel två presenteras intervjumaterialet utifrån teman härledda ur intervjuerna. Där sammanfattas informanternas upplevelser av och förhållande till ljud och musik under tiden med utmattningssyndrom.

I kapitel tre diskuteras materialet utifrån de teorier som presenterats och i kapitel fyra finns slutsatser och mina egna tankar, råd och idéer om vidare forskning inom ämnet.

## **Teoretiska perspektiv**

Uppsatsen är utförd som en musiketnologisk undersökning där jag presenterar, analyserar och diskuterar informanternas förhållningssätt till musik och ljud och deras beskrivningar av upplevelser sammankopplade med detta. Jag utför min analys och diskussion utifrån det teoretiska perspektivet att god hälsa kräver att man ser individer med hälsoproblematik ur ett helhetsperspektiv och arbetar utifrån att både reducera fysiska och psykiska symptom och att lära patienten att bemästra sitt liv på bästa möjliga sätt utifrån sina individuella förutsättningar.

Det andra teoretiska perspektivet som genomsyrar texten är att musik genom sin påverkan emotionellt på människor kan medverka både positivt och negativt till individers hälsotillstånd. Min teori är att människor med utmattningssyndrom både medvetet och intuitivt utför självterapi genom att använda sig av eller avskärma sig från musik och ljud.

Den tredje teorin som jag arbetat utifrån är att stress är en biologisk reaktion som tidigare i människans evolutionära utveckling var en reaktion på en helt annan typ av påfrestningar än dem vi utsätt för idag och att ljudkänsligheten är kopplad till dessa reaktioner.

Jag har inte hittat någon forskning runt utmattningssyndrom kopplat till musik och ljud. Det är inte oväntat då diagnosen är relativt ny. Däremot är inte stress någon ny företeelse och det finns en hel del forskning runt stress och musik. Forskningen handlar om hur musik påverkar de fysiska reaktionerna i kroppen, hur hjärnan reagerar på stress och musik, och de psykiska och emotionella verkningarna av detta. I följande avsnitt presenterar jag tidigare forskning som jag har byggt ovanstående teorier utifrån.



## Genetik och biologisk programmering

Töres Theorell, stressforskare på Karolinska Institutet, förklarar att vi alla har ett biologiskt program som bestämmer hur vi reagerar på stress och musik.<sup>1</sup> Det här biologiska programmet formas delvis av vår genetik, vilket exempelvis kan visa sig i hur vårt blodtryck eller immunförsvar svarar på olika stressorer och delvis på våra egna erfarenheter. Det är alltså något som vi delvis har nedärvt men som också kontinuerligt formas om eller befästs av våra personliga erfarenheter. ”Vårt biologiska program bestämmer i varje ögonblick hur vi reagerar på ett visst musikstycke” skriver Theorell.<sup>2</sup> Han talar vidare om anabolismen som är ämnesomsättningsprocesser och hormonella reaktioner för att reparera och bygga upp kroppen och dess betydelse för att skydda oss från skadlig stress.<sup>3</sup> Genom musik kan man både framkalla och motverka stressreaktioner i kroppen. Som ett exempel kan traditionell marsch och krigsmusik varva upp och ge stressreaktioner som exempelvis höjd puls och kallsvettning. Annan musik med långsammare puls och mindre dynamik kan motverka stress genom att trigga anabolismen. Med hjälp av musik kan man då sänka pulsen, slappna av i musklerna och få lugnare andning.

Man har också genom studier på möss upptäckt att de möss som är utsatta för långvarig stress får förhöjd kortisolhalt, och även att deras benägenhet att få hörselskador av buller ökar.<sup>4</sup> Kortisol är ett hormon som kroppen utsöndrar när den utsätts för höga stressnivåer. Kortisol och andra hormoner som är delar av ”hypotalamus-hypofys-binjurebarksystemet” är till för att reparera kroppen efter ett häftigt stresspåslag men om man utsätts för stress under längre perioder bryter det ner kroppen istället för att bygga upp den.<sup>5</sup> Theorell menar att detta möjligen kan innebära att för musiker som har en hög stressnivå på grund av prestationsångest ökar risken för hörselskador. Det finns också forskning som visar att tinnitus kan påverkas negativt av stress och att stress i vissa fall kan vara en utlösande faktor för symptomet.<sup>6</sup>

## Musik som copingstrategi

Theorell tar också upp begreppet *coping*, att bemästra problem.<sup>7</sup> Coping är en psykologisk term som används för olika typer av strategier som vi människor använder för att klara av att hantera något som är svårt för oss. Det kan innebära exempelvis hur vi hanterar psykologiska hinder vi stöter på och svåra känslor som dessa hinder ger upphov till.<sup>8</sup> En teori som Theorell presenterar är att man skulle kunna använda sig av musik som en copingstrategi. Musiken skulle exempelvis kunna ge kraft att ta tag i en svår situation eller att man genom

---

<sup>1</sup> Theorell 2009:16–23

<sup>2</sup> A.a. s. 17

<sup>3</sup> Se s. 17-18

<sup>4</sup> Theorell 2009:111–112

<sup>5</sup> Se s. 16 i den här uppsatsen och Socialstyrelsen 2003:16

<sup>6</sup> Holgers 2003

<sup>7</sup> Theorell 2009: 21-23

<sup>8</sup> [www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=coping](http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=coping)

musiken kommer att tänka i nya banor och se andra möjligheter. Den norska musikvetaren Marie Strand Skånland utförde som mastersstudent en studie om hur ungdomar använde sig av copingstrategier, eller vad hon kallar ”bemestringsstrategier”.<sup>9</sup> Hon fann att ungdomarna använde sig av musik via mp3-spelare och annan mobil musikteknik som en copingstrategi för att på olika sätt reglera sina känslor. Genom att lyssna på musik i lurar skapade de sig även ett privat rum i offentliga miljöer, som gav dem en känsla av kontroll.<sup>10</sup> En annan norsk studie gjord av musikterapeuten Grete Skarpeid visade i likhet med Strand Skånlands studie att mobil musiklyssning kan användas som redskap för coping.<sup>11</sup> Hennes informanter var unga flickor som behandlades för psykisk ohälsa. Med hjälp av musik reglerade de sina sinnestillstånd, byggde sin identitet och skapade och definierade relationer. Den brittiska musiksociologen Tia DeNora<sup>12</sup> har också hon, genom observationer av och intervjuer om hur människor använder sig av musik i vardagen, dragit slutsatsen att människor i vardagen aktivt och medvetet använder musik för att reglera och uppnå olika sinnesstämningar. Coping har paralleller till Kognitiv Beteende Terapi (KBT) som har visat sig vara en bra terapimetod för att arbeta med personer som lider av utmattningssyndrom.<sup>13</sup> Genom att gå i KBT lär man sig att tänka i nya banor och själv bemästra sina tankar, känslor och reaktioner i olika situationer vilket också är vad coping innebär. KBT kan hjälpa personer med utmattningssyndrom att reducera negativa effekter av stress.<sup>14</sup> Det kan också vara av intresse att veta att KBT också kan vara effektivt för behandling av personer med tinnitus vilket många som drabbas av stress utvecklar.<sup>15</sup>

## **Musikande-hur det hanteras av hjärnan och dess plats i den mänskliga evolutionen**

Det har under de senaste åren forskats allt mer om hur hjärnan hanterar musik och om musikens funktion i den mänskliga evolutionen. Människan kommunicerar med hjälp av musikaliska aktiviteter som exempelvis gester, röstläge, språkmelodi och tempo och ofta hanterar vi denna musikaliska kommunikation intuitivt. Man tänker kanske inte vanligtvis på det men en viktig roll för att vi kan gå, springa och koordinera våra rörelser är att vi förhåller oss till rytm, vilket är en viktig beståndsdel i musik.<sup>16</sup>

Musik är enligt den engelska musikforskaren Christopher Small inte ett ting utan något som vi gör. Han kallar alla våra musikaliska handlingar för ”*musicking*”.<sup>17</sup> Lars Lilliestam, professor i musikvetenskap vid Göteborgs

---

<sup>9</sup> Strand Skånland 2009

<sup>10</sup> Strand Skånland 2009:124–127

<sup>11</sup> Skarpeid 2009

<sup>12</sup> DeNora 2000

<sup>13</sup> Se s. 19

<sup>14</sup> Socialstyrelsen 2003

<sup>15</sup> Holgers 2003

<sup>16</sup> Levitin 2006:57–82

<sup>17</sup> Small 1998

universitet, vidareutvecklar Smalls begrepp genom att förutom våra musikaliska handlingar också inlemma de delar av våra vardagliga möten med musik som vi får genom att lyssna till musik via olika typer av teknologi.<sup>18</sup> Hans definition av musicking, eller ”att musika” vilket är hans försvenskning av ordet lyder som följer

Musikande innefattar alla aktiviteter där musik ingår, exempelvis lyssna, sjunga, spela, skapa musik, dansa, prata eller berätta om musik, läsa om musik, samla på musik, att ”ha musik på hjärnan” eller dra sig till minnes musik tyst inom sig.<sup>19</sup>

Ser man musikbruk som en mängd olika musikrelaterade handlingar spelar musiken och musikandet en viktig roll i samhället. Genom musikande konstrueras identitet, skapas maktstrukturer och hierarkiska system.<sup>20</sup> Den musik man lyssnar på och det sätt på vilket man musikaliserar kan visa hur man vill bli uppfattad av andra personer och vilka grupperingar man tillhör, men musikandet kan också utesluta individer från grupperingar genom att man inte förstår koderna rätt.

Med den här synen på vad musikalisk aktivitet innefattar är det lätt att tänka sig att hjärnan aktiveras på många olika sätt genom musikande. Forskning visar också att musik och musikande behandlas av i stort sett hela hjärnan. Det är allmänt vedertaget att den vänstra hjärnhalvan står för logik och den högra för konstnärlighet men det är att förenkla hjärnans avancerade funktioner alltför mycket. De bägge hjärnhalvorna har olika centra exempelvis för språk eller hörsel. Hjärnhalvorna kopplas samman genom hjärnbarken som går mellan dem och hjärnan förbinds med kroppen med hjälp av hjärnstammen till ryggmärgen. Hjärnan är uppbyggd av nervceller, neuroner, vars kommunikation sker genom elektriska signaler som omvandlas till olika typer av information.<sup>21</sup>

Det har visat sig att musik processas av bägge hjärnhalvorna och i både ”reptilhjärnan” den äldsta delen av hjärnan i den bakre regionen bestående av lillhjärnan och hjärnstammen, och i de nyare delarna i främre hjärnan. Den så kallade reptilhjärnan utvecklades innan människan hade utvecklat sin kognitiva förmåga och den styr reflexmässiga handlingar. Det är ett samlingsnamn för de delar av hjärnan som styr våra instinkter och drifter och de handlingar som är kopplade till dessa som flykt, födointag, försvar och fortplantning. I den främre och nyare delen av hjärnan sker det mer avancerade kognitiva, logiska tänkandet som skiljer oss människor från andra djur.<sup>22</sup>

Musikande binder samman hjärnans olika delar genom att det kräver att hjärnan hanterar information på så många olika sätt då musikandet innehåller både motoriska, kognitiva, fysiologiska och emotionella element.

Musiken berör oss känslomässigt på många plan. Neurologen Jan Fagius

---

<sup>18</sup> Lilliestam 2006

<sup>19</sup> Lilliestam 2006:24

<sup>20</sup> DeNora 2000, Lilliestam 2006

<sup>21</sup> Levitin 2006:122–123

<sup>22</sup> Fagius 2001, Levitin 2006, Sloboda & Juslin 2010, Ball 2010

menar att starka snabba reaktioner på känslor som musik kan ge upphov till, skapade en förutsättning för att klara sig som människa tidigt i vår evolutionära utveckling.<sup>23</sup> Han menar att kamp-flykt-beteendet var en viktig del av vår arts överlevnad och att det triggade ilska, aggression, kamplust, rädsla och viljan att snabbt fly. Men också andra känslor som inte är kopplade till kamp-flykt-beteendet var viktiga för att människan skulle klara sig. Känslor som kärlek och omsorg för sina nära och kära. Också dessa känslor kan väckas och förmedlas av musik.

Att musiken har haft en viktig roll för att kommunicera känslor och information och för att skapa sociala strukturer under människans evolution menar även arkeologen Steven Mithen.<sup>24</sup> Han menar att Neandertalarna och de tidiga Homo Sapiens använde sig av ett enkelt konstruerat språk som han kallar för Hmmm (= holistic, manipulative, multi-modal, musical, mimetic). Om det här stämmer skulle människan tidigt i evolutionen ha använt sig av ett språk som på många sätt liknade musik mer än det språk som vi nu använder som kan uttrycka avancerat kognitivt tänkande och går att förnya i all oändlighet. Hans tes är att de musikaliska element som språket fortfarande använder sig av och som härstammar från människans tidiga evolutionära utveckling då de var det sätt på vilket man kommunicerade, som språkmelodi, rytm och gestik, är viktiga för att kommunicera känslor och att vi därför berörs så starkt emotionellt av musik. Mycket av det man behövde uttrycka genom Hmmm var faror kopplade till kamp-flykt-beteendet vilket skulle kunna vara en koppling till varför man kan reagera starkt på musik och ljud när man lever med höga stressnivåer.

### **Musikterapi, dansterapi och självterapi med hjälp av musik**

I kapitel två behandlas hur informanterna i den här studien har använt sig av musik för att lindra ångest och oro, för att komma i kontakt med känslor de har svårt att uttrycka, för att känna hopp och tro, för att få ro, för att minnas och öka sitt välbefinnande. De har genom självterapi använt musik för att åstadkomma allt detta. Med självterapi menar jag att de på egen hand, utan stöd och uppmuntran av en musikterapeut har hanterat psykiska, fysiska och beteendemässiga problem genom att använda sig av musik på olika sätt. De har möjligen använt sig av liknande metoder som den kliniska musikterapi erbjuder, men det som skiljer självterapi från klinisk musikterapi är att de inte har haft någon terapeut till sin hjälp.

När jag talar om självterapi med hjälp av musik menar jag att det är att likna med att använda musik som copingstrategi. De människor som jag har talat med berättar om en tid i livet där de hanterar en kris, en tid då de mår psykiskt och fysiskt dåligt. Jag använder benämningen ”sjelvterapi med hjälp av musik” när det handlar om att informanterna själva genom musikande söker och hittar

---

<sup>23</sup> Fagius 2001:107-109

<sup>24</sup> Mithen 2006

copingstrategier istället för att söka hjälp via klinisk musikterapi. Den typen av coping som Tia DeNora och Marie Strand Skånland talar om är av mer vardaglig karaktär, men den kan för den skull fortfarande vara av stor vikt för personernas välbefinnande.<sup>25</sup>

Musik påverkar människor bland annat genom att den väcker känslor, ger upphov till minnen, väcker associationer och skapar samhörighet eller utanförskap i olika grupperingar. Musik kan också aktivera och påverka kroppen fysiskt. Inom klinisk musikterapi använder man musiken som redskap för att hjälpa människor på olika sätt. Musikterapeuten är utbildad att, beroende på situation, patient och vilken typ musikterapeutisk metod som terapeuten arbetar med, hjälpa människor att må bättre och utvecklas både fysiskt, psykiskt och socialt. Till sin hjälp har de psykoanalytiska, pedagogiska, fysiska och musikaliska redskap. Det finns en mängd musikterapeutiska teorier och metoder.<sup>26</sup> Musikterapeuten arbetar antingen genom att hjälpa och inspirera patienten till att själv uttrycka sig genom musik eller dans eller genom att lyssna på musik inspelad eller spelad av terapeuten själv. Oberoende av vilken metod som terapeuten arbetar utifrån utförs det musikterapeutiska arbetet för att komma i kontakt med känslor, minnen och associationer för att hitta nya sätt att uttrycka sig och bearbeta problem. Dansterapin grundar sina teorier och metoder runt att emotionella och psykiska problem kan visa sig genom spänningar i kroppen. Med olika dansterapeutiska metoder hjälper dansterapeuten sina patienter att komma i kontakt med känslor och problem genom att frigöra deras spänningar med hjälp av rörelse och dans.<sup>27</sup>

## **Olika synsätt på begreppet hälsa**

Definitionerna av hälsa är många och de skiljer sig åt sinsemellan.

Världshälsoorganisationen formulerade 1946 begreppet hälsa som att ”Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom och handikapp utan fullständigt psykiskt och fysiskt och socialt välbefinnande”.<sup>28</sup> Definitionen beskriver hälsa som ett tillstånd de flesta av oss aldrig någonsin uppfyller kriterierna för. Idé- och lärdoms historikern Karin Johannisson menar att vi genom att försöka eftersträva det här svåruppnåeliga hälsotillståndet gör hälsan till ett kulturellt betingat värde.

Dagens hälsobesatthet måste förstås just så. Hälsa är inte bara att slippa sjukdom och lidande. Hälsa är en projektyta för drömmar om framgång, lycka och njutning, och samtidigt ett instrument för att förverkliga dessa drömmar. Att utstråla hälsa är att signalera kontroll, ambition, styrka och självdisciplin, dvs just de värden som en högt rationaliserad marknadskultur prioriterar.<sup>29</sup>

---

<sup>25</sup>DeNora 2000, Strand Skånland 2009

<sup>26</sup>Grönlund, Alm, Hammarlund 1999:87–108, Ruud 2002, Ruud 2008, Theorell 2009:59–70, Fagius 2001:148–157

<sup>27</sup>Grönlund, Alm, Hammarlund 1999:55–86

<sup>28</sup>Johannisson 2008:18

<sup>29</sup>Johannisson 2008:18

Genom att ge hälsan ett kulturellt värde menar hon att man skapar en grogrund för att profitera på hälsobegreppet. Hon ifrågasätter varför vår samtida hälsotrend genom sitt kulturella värde inte fått ett större politiskt genomslag, då det är kopplat till politiska kategorier som genus, kön, etnicitet, språk och utanförskap.

En annan definition av hälsa är att den individuella upplevelsen av hälsa är kopplad till annat än enbart diagnostiserad sjukdom och botande. Anhängare till den här synen på hälsa menar att en person som är diagnostiserad med sjukdom ändå kan uppleva att han eller hon har bra hälsa. Hälsoupplevelsen är kopplat till individuella förutsättningar både psykiskt, fysiskt och socialt. Musikvetaren och musikterapeuten Even Ruud definierar sin syn på hälsa så här: ” Att vara vid ’god hälsa’ handlar mer om subjektiv upplevelse av god livskvalitet än om frånvaro av sjukdom”.<sup>30</sup> Med den definitionen innebär det att personer kan uppleva sig ha god hälsa trots att de varken uppfyller de kulturellt betingade hälsokraven eller de kriterier som ställs av Världshälsoorganisationens definition.

Att musik förknippats med hälsa finns dokumenterat redan från antiken då man trodde att musiken kunde blidka gudarna och även påverka människorna och göra dem mer eller mindre harmoniska.<sup>31</sup> Musik har använts och används fortfarande i de flesta kulturer för att skapa gemenskap genom att man exempelvis sjunger sånger tillsammans, utför religiösa ritualer eller dansar. Musiken har också använts av läkare och shamaner för att hela och läka kropp och själ och för att kommunicera med högre makter. Inom de flesta religioner använder man musik som man utför tillsammans och skapar ritualer runt även i nutid. Musiken kan vara något att samlas runt som skapar gemenskap, en läkande kraft, något att hämta styrka från, uttrycka sig genom eller en källa till att känna tro och hopp. Musikterapi grundar sina teorier i att man med hjälp av musik kan hjälpa människor till bättre hälsa både psykiskt, fysiskt och socialt.<sup>32</sup> Men även inom den kliniska musikterapi är definitionen av hälsa och hur man ska uppnå den omdiskuterad. Ruud uttrycker en oro över att musikterapi ofta blir alltför institutionaliserad och klinisk. Han förespråkar något som han kallar ”ekologisk och systemisk musikterapi” vilket innebär att man inte bara ser till den enskilde individen utan sätter in henne/honom i ett större sammanhang.<sup>33</sup>

Att tänka i system och kulturell ekologi handlar om att se helhet och sammanhang i arbetet. Det betyder att fokusera på, inte bara den enskilde individen, utan på hela familjer,

---

<sup>30</sup> Ruud 2001:37

<sup>31</sup> A.a.

<sup>32</sup> Grönlund, Alm, Hammarlund 1999:87–108, Ruud 2001, Ruud.2008, Theorell 2009:59–70, Fagius 2001:148–157

<sup>33</sup> Ruud 2001: 85-91

lokalsamhälle, sjukhusavdelning, sociala nätverk, kulturer och samhällen. Tanken är att system och enskilda individer interagerar.”<sup>34</sup>

Den här helhetssynen delar Ruud bland annat med Aron Antonovsky professor i medicinsk sociologi i Israel. I sin bok *Hälsans mysterium* behandlar Antonovsky vikten av att inom sjukvården se patienter i ett stort friskvårdande sammanhang, istället för att som i traditionell västerländsk medicin se enbart det sjuka och behandla det.<sup>35</sup> Han menar att man kan förbättra sjukvården genom att se det friska i varje patient och uppmuntra och förstärka det som får dem att må bra trots att de är diagnostiserade med en sjukdom. Han menar också i likhet med Ruud att man måste se över varje patients sociala förutsättningar för att hantera sjukdomen och återhämta sig.

Antonovsky har myntat begreppet KASAM, Känsla Av SAMmanhang. Det innebär i korta drag att om vi tycker att livet är begripligt, hanterbart och meningsfullt så känner vi ett sammanhang och de som känner ett sammanhang har större resurser för att möta svårigheter och hantera trauman.<sup>36</sup>

Socialstyrelsen utarbetade år 2003 riktlinjer för behandling av utmattningssyndrom.<sup>37</sup> Dessa riktlinjer ser, liksom Antonovsky och Ruud, till helhetsperspektivet. För att behandla personer med sjukdomen ger man rådet att både ge medicin till dem som behöver det för de fysiska symptomen, och samtalsstöd och hjälp att se över sitt liv och göra förändringar så att förutsättningarna för att återhämta sig och leva ett fortsatt bra liv blir så bra som möjligt. Socialstyrelsen ger också rådet att arbeta i dialog med arbetsplatsen och närstående för att skapa bästa möjliga återhämtningsmöjligheter.

Om man har en stark KASAM innebär det även en tro på att man själv kan hantera sin situation. Den tron kan se ut på många olika vis. Att musik kan vara till hjälp för att känna hopp och tro ger Alf Gabrielsson, professor emeritus i psykologi vid Uppsala universitet, prov på i en studie där 900 personer har fått berätta om sin starkaste musikupplevelse.<sup>38</sup> Vissa av dessa starka musikupplevelser handlar om att känna hopp och tro och om hur musik på olika sätt har gett livet en större mening.<sup>39</sup> Musikupplevelserna har fått informanterna att se sin plats i livet och känna ”helighet”.

Owe Wikström som är professor i religionspsykologi vid Uppsala Universitet, psykoterapeut och präst har skrivit om det han kallar heligheten och hur den visar sig i det västerländska sekulariserade samhället. Han menar att många här har svårt att tro på utomjordiska

---

<sup>34</sup> Ruud:2001:87

<sup>35</sup> Antonovsky 1991

<sup>36</sup> A.a. s. 42-57

<sup>37</sup> Socialstyrelsen 2003

<sup>38</sup> Gabrielsson 2008

<sup>39</sup> A.a. s. 191-229

världar som himlen eller återfödelse i nya gestalter och att de istället för att ansluta sig till de stora religionerna skapar något som han kallar för privata eller små heligheter.<sup>40</sup> De här små heligheterna kan ta sig olika uttryck och musiken är för många en möjlighet att känna helighet. Den här typen av upplevelser och hur förhållandet till existentiella frågor och tro påverkar hälsan kallas existentiell hälsa.<sup>41</sup> Världshälsoorganisationen har även en definition av den existentiella hälsans natur och den sammanfattar religionspsykologen Cecilia Melder i åtta punkter: ”Dessa åtta perspektiv är andlig kontakt, mening och syfte med livet, upplevelse av förundran, helhet och integration, andlig styrka, harmoni och inre frid, hoppfullhet och optimism samt tro som resurs.”<sup>42</sup>

Teorin om den existentiella hälsan som något som ger mening åt livet i det sekulariserade samhället sammankopplar musikvetaren Thomas Bossius och hans kollega Lars Lilliestam med självterapi med hjälp av musik. Deras informanter har vid konsertsammanhang eller när de lyssnat koncentrerat på musik hanterat ”existentiella frågor och den egna livssituationen”.<sup>43</sup> Informanterna har med hjälp av musik hittat ro och stillhet och musiken har hjälpt dem att hantera både ångest, oro och depressioner. ”De starka upplevelserna leder i många fall till en ökad benägenhet att uppleva livet som mera meningsfullt och värt att leva”<sup>44</sup> skriver de.

Christina Doctare är läkare och samhällsdebattör och hon är kritisk till den syn på hälsa som är upptagen av att enbart diagnostisera och bota sjukdomar för att uppnå god hälsa. Hennes definition av hälsa binder samman den existentiella hälsan med den psykiska och fysiska, samtidigt som den också visar vikten av att individen fungerar i sina relationer till sina nära och till sitt sociala sammanhang.

Min egen definition av hälsa, som den har vuxit fram under min drygt 45-åriga verksamhet, är att *hälsa är balansen mellan kropp och själ och ande* (eng. body, mind and spirit) *och att leva i frid med sig själv och i fred med andra.*<sup>45</sup>

Doctare summerar hälsobegreppet utan att lägga in krav på perfektion. Hennes definition av hälsa är inneslutande och ger utrymme för individen att tolka till skillnad från Världshälsoorganisationens definition där hälsa är att vara helt fri från sjukdom och handikapp och även känna fullständigt psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande. Den definitionen ger inget utrymme för tolkning och tillämpas den utesluter den nästan alla individer från att uppleva hälsa.

---

<sup>40</sup> Wikström 2003

<sup>41</sup> Bossius & Lilliestam 2011:269–280

<sup>42</sup> Melder 2011:26

<sup>43</sup> Bossius & Lilliestam 2011:275

<sup>44</sup> A.a. s. 269–270

<sup>45</sup> Doctare 2008:66



## Om utmattningssyndrom

### Vad är stress?

Under 1940-talet påbörjades stressforskningen då den ungersk-kanadensiske medicinforskaren Hans Selye tittade på människors och djurs allmänna reaktioner på påfrestningar. Han såg att stora påfrestningar av både psykisk och fysisk karaktär genererade i ohälsa. Sedan dess har stressforskningen utvecklats. En viktig del av den fortsatta forskningen är varför vissa påfrestningar ger positiva verkningar medan andra skapar ohälsa. En annan är varför olika individer reagerar olika på stress.

Den definition som Socialstyrelsen ger på stress lyder: ”stress är organismens reaktion på obalans mellan de belastningar den utsätts för och de resurser de har att hantera dessa”<sup>46</sup> Genom att äta rätt, sova tillräckligt och röra på oss skapar vi resurser för att hantera påfrestningar.

Kroppen påverkas fysiskt när den utsätts för stress. Vi har ett system i kroppen som kallas ”hypotalamus-hypofys-binjurebarksystemet”. Ett krångligt namn för ett också komplicerat system för kroppen att reagera på stress. Det sätter igång när vi måste försvara oss mot angripare genom att gå till attack eller fly. Det kan liknas vid funktion på en bil som gör att den kan accelerera snabbt. En slags superkraft, en funktion att ta till för att få fart och mobilisera kraft, men som måste bytas till en lägre växel när faran är över annars kör man sönder bilen. Det sätter igång funktioner i kroppen som gör att vi får mer energi och ork. Ett funktionellt system som ger oss bra möjligheter att stå emot stora påfrestningar. Men om man inte kan stänga av det, för att man känner sig ständigt trängd och kämpar med problem man inte klarar av att hantera, tar kroppen stryk, precis som en bil man kör på högsta varv alltför länge.

Den andra och vanligare orsaken till stress är något som i Socialstyrelsens text kallas för ”spela-död-programmet”.<sup>47</sup> När vi utsätts för höga nivåer av stress under lång tid ger vi upp försöken att bekämpa hotet eller fly. Kroppen ger upp. Då reagerar vi genom att producera massor av hormoner, vars funktion är att reparera och bygga upp kroppen. Det hjälper kroppen att ta upp sådant som den tror sig behöva i den aktuella krissituationen, exempelvis socker som den får hjälp att tillgodogöra sig genom insulinpåslag.

Den här typen av stressreaktion är inte uppvarvad med kamp-flykt-beteendet som, när det fyller sin rätta funktion, har en början, en urladdning och ett slut där återhämtningen tar vid. Det här är istället en uppgiven sorgsen variant av försvar. Den ger svimningskänslor, yrsel, magproblem, trötthet och muskelsvaghet. Man får behov av tröst och det leder ibland till att man överkonsumerar socker, fett, alkohol och mediciner. Man blir trött och nedstämd, drar sig undan socialt och kan få depressioner.

---

<sup>46</sup> Socialstyrelsen 2003:16-17

<sup>47</sup> Ibid

## Utmattningssyndrom en ny diagnos

Utmattningssyndrom är en relativt ny diagnos och Socialstyrelsen kom först 2003 ut med texten *Utmattningssyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa*<sup>48</sup>, vilken innehåller riktlinjer för hur man ska utreda, diagnostisera, behandla och rehabilitera utmattningssyndrom. Texten innehåller också en bakgrundsteckning av sjukdomens historik och en förklaring till varför det finns ett behov av den nya diagnosen. De här riktlinjerna kom till från ett stort behov av att kartlägga det, från slutet av 1990-talet, ökande antalet sjukskrivningar för psykisk ohälsa i Sverige. Eftersom det inte fanns någon diagnos fick personer med det vi nu kallar utmattningssyndrom ofta olika typer av diagnoser beroende på vilka symptom de hade. Det fanns ingen övergripande och tydlig behandlingsplan för personer med sjukdomen.

Det sågs också som samhällsekonomiskt viktigt att ta fram en definition av vad utmattningssyndrom var, så att läkare inte skulle kunna sjukskriva alltför lättvindigt för ospecificerad stressrelaterad sjukdom. Det fanns även ett behov av framgångsrika behandlingsmetoder. Detta förväntades ge positiva samhällsekonomiska resultat och minska utgifterna för långa sjukskrivningar och sjukpension som många av de som lider av utmattningssyndrom och inte behandlas rätt eller söker hjälp i tid, hamnar i. Den psykiska ohälsan blev ett samhällsekonomiskt problem, och det satte fart på forskningen i ämnet.

## Orsaker och symptom

Utmattningssyndrom är en sjukdom som man får då man utsätts för alltför hög stress under för lång tid. Stressen behöver inte vara arbetsrelaterad. Den kan vara kopplad till flera andra långvariga stressorsaker exempelvis arbetslöshet, dåliga relationer eller ekonomiska svårigheter.

Ofta visar sig utmattningssyndrom först genom somatiska symptom, alltså fysiska besvär i kroppen, som ont i nacke och rygg, sömnsvårigheter, yrsel och magbesvär. De psykiska symptomen visar sig i inledningsfasen genom att många blir lättirriterade, får svårt med koncentrationen och försämrat minne. Ofta söker patienten hjälp först när det har gått så långt att de befinner sig i ett akut kristillstånd och känner sig totalt känslomässigt och fysiskt utmattad. Utmattningssyndrom kan visa sig med eller utan depressiva tillstånd och diagnosen måste specificeras så detta framkommer. Ångest, panikångestattacker, depression och självmordstankar är vanliga bland personer med diagnosen och ångesten triggas ofta av yttre och inre krav av olika sorter.

Olika individer har olika motståndskraft mot de yttre påfrestningar som orsakar utmattningssyndrom. Detta beror troligtvis både på genetik och på uppväxtmiljö. Man har genom klinisk erfarenhet sett att många av dem som

---

<sup>48</sup> Socialstyrelsen 2003

diagnostiserats med utmattningssyndrom tenderar att vara ambitiösa personer som bygger sin självkänsla på vad de presterar.<sup>49</sup>

## **Behandling**

Utmattningssyndrom behandlas på flera fronter. I den akuta fasen behöver patienten vila och vid behov även läkemedel mot depression, sömnsvårigheter eller lugnande medel. När patienten klarar av det är samtalsstöd sedan till bra hjälp. Kognitiv beteendeterapi (KBT) har visat sig ge bra resultat. Det är en terapiform som fokuserar på att förändra tankar, vanor och beteenden som patienterna inte mår bra av. KBT är en terapimetod som började användas under 1980-talet och som visade sig ha lika bra eller bättre verkan för behandling av psykiatriska diagnoser som medicinering.<sup>50</sup> Man kan beskriva KBT som en blandning mellan beteendeterapi som fokuserar på det yttre beteendet, och kognitiv terapi vars fokus ligger på tankar och tolkningar av situationer. I KBT arbetar man följaktligen med att hantera problem genom att bli medveten om vilka handlingar man utför och vad man tänker och känner. Men det räcker inte att bli medveten om vilka tankar eller beteenden som skapar problematiken utan med hjälp av KBT arbetar man också aktivt med att hitta nya konstruktiva sätt att tänka och agera i problematiska situationerna. Klienten får ofta en hemuppgift att utföra mellan terapisesionerna. Det kan för personer med utmattningssyndrom exempelvis vara att iaktta vad som triggar olika typer av stressreaktioner och hur man tänker och agerar i dessa situationer. När man blivit medveten om hur man reagerar kan man tillsammans med sin terapeut hitta alternativa strategier för att handla och tänka. Nästa hemuppgift kan då vara att exponera sig för liknande situationer och den här gången försöka tänka och agera utifrån de nya strategierna och se om det kan minska obehaget i situationen. Detta talar man om och utvärderar tillsammans med sin terapeut för att sedan gå vidare med en ny hemuppgift och vidare exponering. KBT har fokus på nuet och att handfast ta itu med det som gör att man mår dåligt. Det skiljer sig från psykodynamisk terapi där man främst utgår från vad som tidigare i livet skapade problematiken och utifrån det bearbetar och behandlar den.

Patienter med utmattningssyndrom behöver hjälp att se över sin livssituation, lära sig vad det är i den som skapar stress och sedan skapa förutsättningar för att återhämta sig och leva ett balanserat liv. Mycket av behandlingen går ut på att hjälpa patienten till att förstå varför de är sjuka och hjälpa dem att skapa förutsättningar för att må bättre. Bra kosthållning, motion, balans mellan avslappning och aktivitet, låg alkoholkonsumtion och en god sömn främjar möjligheterna att tillfriskna från sjukdomen.

---

<sup>49</sup> Socialstyrelsen 2003

<sup>50</sup> Farm, Larsson & Wisung 2005

## Metod

Genom intervjusamtal med personer som har eller har haft utmattningssyndrom, har jag strävat efter att få en bild av vad musik och ljud tillför och hur det påverkar dem både positivt och negativt. Jag har bett informanterna att fundera över om det finns skillnader mellan deras sätt att använda sig av musik och ljud sedan de fått sin diagnos. Den relativt snäva avgränsningen i ämnet och antalet utförda intervjuer gjorde det empiriska materialet möjligt att överblicka och bearbeta inom tidsramen för arbetet. När jag transkriberat intervjuerna och lärt känna materialet gick jag igenom det för att ta fram olika teman i informanternas berättelser. Det är dessa som utgör stommen i uppsatsen. Diskussionen baseras på dessa teman och relaterar till de teorier och den forskning som presenteras i kapitel ett.

Intervjuerna genomfördes som kvalitativa och halvstrukturerade samtal.<sup>51</sup> Med kvalitativ metod menar jag att jag har valt att göra en studie som inte baserar sin empiri på siffror och statistik utan på informanternas berättelser om sina upplevelser av ljud och musik i samband med utmattningssyndrom. Jag har hämtat kunskap och inspiration både från Steinar Kvale och Svend Brinkmann och deras pedagogiska beskrivning av hur man genomför en kvalitativ intervjuundersökning. De beskriver den halvstrukturerade livsvärldsintervjun som: ”en intervju med målet att erhålla beskrivningar av intervjupersonens livsvärld i syfte att tolka innebörden av de beskrivna fenomenen.”<sup>52</sup> Vidare har jag förhållit mig till etnologen Magnus Öhlanders beskrivning av valet mellan kvantitativ och kvalitativ metod som ett val mellan bredd och djup<sup>53</sup> och Jan Trost som menar att kvalitativa intervjuer utmärks bland annat av att man ställer enkla och raka frågor som man får komplexa innehållsrika svar på.<sup>54</sup>

Halvstrukturerade intervjuer betyder att alla informanter inte har fått exakt samma frågor i exakt samma ordning utan att jag utgick från frågeformulärets huvudtema och under samtalet med informanterna lät deras impulser och associationer runt huvudfrågorna styra i vilken ordning och på vilket sätt jag ställde mina följdfrågor.

Uppsatsen empiri baseras på intervjuer och inte på observationer. Det går inte att observera hur en individ upplever musiken inom sig. Det man kan observera är instinktiva kroppsliga reaktioner och de personliga uttryck som individen väljer att visa. Genom intervjuer söker jag djupare förståelse för den fysiska och psykiska upplevelsen, inte vad informanterna väljer att visa upp för omvärlden. Att kvalitativa intervjuer är rätt metod för att uppnå mina kunskapsmål styrks av etnologen Eva Fägerborg som menar att ”Genom observation och deltagande observation kan man få god kunskap om händelser och skeenden i den yttre

---

<sup>51</sup> Kvale & Brinkmann 2009

<sup>52</sup> A.a. s.19

<sup>53</sup> Öhlander & Kaijser 1999:20-21

<sup>54</sup> Trost 2010:25

världen /.../ Genom intervjun kan man nå de inre världarna.”<sup>55</sup> Målen med intervjuerna är att ta reda på hur informanterna upplevt och berättar om musik, ljud och lyssnande i samband med utmattningssyndrom. Det innebär att frågorna måste ge möjlighet för informanten att beskriva både den inre psykiska känslan och de fysiska symptomen. Frågorna är ställda så att informanten alltid fått en möjlighet att beskriva när, var och hur de upplevt musik eller ljud i den kontext som efterfrågas. Sedan följdes deras berättelse upp med följdfrågor. En kvantitativ metod i form av exempelvis en survey skulle inte ge den informationen. Den här studien kartlägger inte allmänna tendenser bland personer med utmattningssyndrom eller tar fram statistiska resultat utan är en fallstudie där sex informanter berättar om sina individuella upplevelser av musik och ljud under sjukdomstiden. Målet har varit att lyssna på informanternas erfarenheter och analysera dem.

Följande frågelista är grundstommen i intervjuerna. Till varje fråga bad jag om en beskrivning av en situation när de upplevt det jag frågade om. Utifrån den beskrivningen ställde jag följdfrågor om var de befann sig, vad de kände och upplevde och vilka fysiska reaktioner det skapade i kroppen. Jag frågade också om det här var nytt för dem och kopplat till sjukdomen. För en mer detaljerad frågelista hänvisar jag till bilaga nr 1.<sup>56</sup>

*Vad betyder musik för dig?*

*Beskriv ett tillfälle när du mår bra av musik.*

*Finns det musik och ljud som du mår dåligt av och gärna undviker?*

*Finns det musik eller ljud som gör dig stressad?*

*Finns det musik eller ljud som gör dig lugn?*

*Finns det musik eller ljud som gör dig glad?*

*Finns det musik eller ljud som gör dig arg?*

*Finns det musik eller ljud som gör dig ledsen?*

*Man kan också höra musik inom sig, få musik på hjärnan. Brukar du få det?*

Jag var i början av mitt projekt funderad över hur personer med utmattningssyndrom skulle ställa sig till att medverka i en intervju till min uppsats. Om jag hade blivit tillfrågad om något liknande under min sjukdomstid skulle jag troligtvis inte ha orkat med det. Att prata med någon jag inte kände om min sjukdom hade varit för mycket för mig.

Jag kontaktade Institutet för Stressmedicin (ISM) i Göteborg för att få hjälp att komma i kontakt med informanter. Där arbetar de bland annat med forskning kring och behandling av personer med diagnosen utmattningssyndrom, och de är knutna till Göteborgs Universitet. Min tanke var att om man valt att få sin behandling vid ett forskningsinstitut kan det tänkas att man är mer benägen att medverka i en intervju. Med hjälp av överläkaren Lilian Wiegner utformade jag

---

<sup>55</sup> Öhlander & Kaijser 1999:61

<sup>56</sup> Bilaga nr 1

ett informationsbrev om min uppsats som delades ut till tretton patienter varav två sedan kontaktade mig och som jag intervjuade. Det tog ett par veckor innan patienterna från ISM kontaktade mig. Jag blev tvungen att söka alternativa vägar för att få igång mina intervjuer och hålla min tidsplanering. Jag kontaktade då personligen fem personer som jag kände eller genom bekanta kände till och som har eller har haft diagnosen. Av dessa tackade fyra personer ja till att medverka. En av dem var en tidigare patient vid ISM.

Efter samråd med ISM begränsade jag mina intervjuer till att vara högst en timme långa. Personer med sjukdomen kan ha svårt att själva känna av hur mycket de orkar och en timme ansågs passa som den övre gränsen för intervjuerna. Avgränsningen fungerade bra, både för mig och för mina informanter, för att hålla fokus och inte bli för trötta. En av informanterna sa efter intervjun att det skulle varit skönt om vi hade haft mer tid. Hon upplevde att det krävdes mer tid att komma åt sina känslor och tankar. I en liknande eller större studie skulle jag ändå hålla fast vid att en bra tid för en intervju är cirka en timme. Jag skulle då istället välja att göra fler intervjuer vid olika tillfällen.

Platsen för intervjuerna diskuterade jag med ISM. De menade att det skulle varit bra om intervjuerna kunnat utföras i deras lokaler. Det är lokaler som patienterna är vana vid och en plats dit de ändå åker för att genomgå behandling. Men platsbrist gjorde det omöjligt. De föreslog också att telefonintervjuer skulle kunna vara ett alternativ då det innebär mindre påfrestning i form av att ta sig någonstans, vilket kan vara jobbigt för personer som är utmattade. Informanterna erbjöds att välja mellan fyra alternativa platser för samtalet: Via telefon, hemma hos mig, hemma hos dem eller på universitetet.

Ingen av informanterna valde att göra intervjun via telefon. Jag inbillade mig att mina informanter skulle tycka att det var bäst att ses på universitet, att det var en lokal som kändes neutral. Men jag trodde fel. Det var ingen som valde att göra intervjun där. Två intervjuer genomfördes hemma hos mig och fyra hemma hos informanterna. Båda alternativen fungerade bra. Jag tyckte om att vara i hemmiljö. Det gjorde troligtvis att jag som intervjuare trivdes bättre och gjorde ett bättre jobb. Det kändes också rätt i sammanhanget att informanten hade ett eget val att vara där hon tyckte det kändes bäst. På så sätt hoppas jag att jag gav informanterna en större möjlighet att slappna av och trivas i den märkliga situationen som en forskningsintervju är.

## **Etiska ställningstaganden och frågeställningar**

Intervjuerna är inspelade med mp3-spelare och därefter transkriberade. Transkriberingen skickades till informanterna tillsammans med informationen att de skulle läsa igenom texten, stryka det de inte ville stå för och ändra eller lägga till om de tyckte att det inte blivit rätt. På så sätt har de fått ta del av och godkänna materialet som sedan blev underlag för uppsatsen.

Jag hoppas att jag i min analys och diskussion av materialet förklarar hur jag tolkat deras ord och varför. Jag vill att informanterna förstår hur jag tänkt även

om det skulle vara så att de inte tycker att jag tolkat det så som de själva skulle gjort.

I uppsatsens initiala skede hade jag tankar på att använda mig av etnopoetisk transkribering.<sup>57</sup> Det är en metod som utarbetades av poeter, antropologer och folklorister på 1970-talet i USA.<sup>58</sup> Transkriberingsmetoden är framtagen för att det talade språket ska komma fram bättre, ge den transkriberade texten ett litterärt värde och utformning och ge nya möjligheter att analysera intervjuer. Metoden går ut på att man bestämmer de parametrar man vill skriva fram i transkriberingen. Det gör man sedan genom att använda symboler, kursiveringar, versaler eller ändra textens layout på andra vis. Man behåller språket ordagrant och skriver också in hur det berättas. Det går att göra en etnopoetisk transkribering på många olika sätt beroende på vad man vill analysera i texten. Man kan exempelvis välja att markera hur långa pauserna är i ett samtal, om man mumlar eller talar tydligt, talar snabbt eller långsamt. Andra saker man kan skriva fram i en etnopoetisk transkribering är dialekter och hur och när de används. Man kan även se olika typer av berättartekniska grepp beroende på vad man pratar om. På så sätt kan man som läsare av en etnopoetisk text få en bild av *hur* personen berättar det den berättar och inte enbart *vad* som berättas.

Jag transkriberade två av intervjuerna i två versioner, en etnopoetisk och en mer traditionell. Jag beslutade mig för att använda den traditionella. Den var lättläst och den information jag ville ha fram av texten kom fram tydligare. Den etnopoetiska versionen krävde mer av läsaren och stoppade upp flödet i texten.

För att citaten ska bli tydliga och läsbara har jag både hos mig och hos informanterna tagit bort korta partier med upprepningar av småord där vi letar efter orden eller stakar oss när vi funderar över någon fråga eller något svar. Det finns noteringar om gestik, när informanten använder rösten eller kroppen för uttrycka något de inte har ord för och när de använder rösten för att härma musik eller ljud. Även ironi, skratt, gråt och andra känslouttryck som är relevanta för att man ska förstå hur personen uttryckt sig finns noterade.

Meningsbyggnaden i ett samtal kan skilja sig från den i skriven text. Jag har valt att hålla fast vid det talade språkets meningsbyggnad och informanternas personliga sätt att tala. De citat som används är talade ord formulerade direkt i stunden. Mina informanter skulle säkerligen ha uttryckt sig på ett annat sätt om de fått skriva sina svar istället. Här baseras empirin på samtal. Det gav mig möjlighet till att ställa följdfrågor direkt och informanten att svara intuitivt, utan att känna krav på fina formuleringar som det lätt blir när man ska skriva.

Informanterna fick upprepade gånger information om att intervjun ska användas för att skriva en magisteruppsats. Informationen gavs i informationsbrevet, i början av varje intervju och i fölgebrevet till godkännandet.

---

<sup>57</sup> Klein 1990

<sup>58</sup> A.a. s. 42–43

Detta för att informanterna ska göras medvetna om att det de säger kommer att tolkas och skrivas om i en offentlig, akademisk text.

## **Sekretess**

Som sekretess och identitetsskydd har alla informanterna fingerade namn. Deras ålder är lagd inom ett tioårsintervall för att inte lämna ut för tydlig information. Informanterna har också fått möjlighet att själva välja hur de vill att platser och annat som kan knytas till deras egen identitet ska benämnas.

När uppsatsen är färdig och godkänd kommer de inspelade intervjuerna att raderas då man genom dem kan identifiera personerna. Eftersom informanterna enbart har gett mig godkännande till att använda deras intervjuer i transkriberad och av dem korrigerad version till min uppsats och eventuella relaterande artiklar, tänker jag inte offentliggöra intervjuerna i något arkiv utan de finns hos mig tillsammans med godkännandet från mina informanter. På så sätt skyddas materialet från att användas i syften som mina informanter inte gett sitt godkännande till.

Alla informanterna har inte tyckt att identitetsskyddet är viktigt. Men för vissa har sekretessskyddet varit en viktig anledning till att de valt att medverka. Jag valde att ge alla informanterna ett högt sekretessskydd. De har talat med mig om personliga kriser och har modigt och öppenjärtigt delat med sig av sina egna känslor och upplevelser. För mig är det viktigt att det material som de lämnar till mig används på det sättet jag har fått godkännande av dem till. Deras tankar och upplevelser kan ändras över tid. Det har varit svårt för mig att hantera rädslan över att jag inte behandlar deras berättelser som de själva önskar. Men för att kunna göra forskning genom samtal och intervjuer är det en risk jag som forskare måste kalkylera med. Genom att deras identitet är skyddad kommer de, trots att de kanske inte uppskattar mina tolkningar och diskussioner av materialet, inte behöva stå till svars för något personligen. Det som de berättade för mig var vad de upplevde och valde att dela med sig av. Tolkningarna och analysen är mina.

## **Fördelning av ålder och kön på informanterna**

Alla informanter är kvinnor. Då det är övervägande kvinnliga patienter som får diagnosen är detta inte så oväntat. Jag bestämde mig för att helt enkelt ta de personer som först tackade ja bland de tillfrågade informanterna. Den avgränsningen styrdes av det begränsade utbudet av informanter och min egen tidsbegränsning. Studien är alltså enbart baserad på kvinnors erfarenheter. Jag tror att sjukdomen delvis är kopplad till sociala och kulturella konstruktioner och strukturer där genus är en av flera viktiga beståndsdelar. Åldersfördelningen var inte heller något jag styrde över. Jag tog de personer som ville vara med och begränsade det inte till att personerna måste vara inom en viss ålder.

Fördelningen i ålder blev följande: 2 personer 30-40 år, 1 person 50-60 år, 2 personer 60-70 år och 1 person som inte vill uppge sin ålder.



### *Informanter*

*Carolina.* Ålder 30-40. Utbildad pianist. Arbetar inte som musiker utan med musikrelaterat yrke. Har under två perioder en när hon studerade musik och en när hon arbetade i ett musikrelaterat yrke haft utmattningssyndrom.

*Malin.* Ålder 60-70. Lärare som är långtidssjukskriven för utmattningssyndrom och fortfarande lever med diagnosen. Lider av tinnitus.

*Lovisa.* Ålder 30-40. Egen företagare som varit långtidssjukskriven för utmattningssyndrom. Friskskriven sedan ett drygt år. Lider av tinnitus.

*Margareta.* Uppger inte sin ålder. Arbetar i kontorsmiljö. Nyligen diagnostiserad med utmattningssyndrom men inte sjukskriven.

*Lotta.* Ålder 60-70. Var sjukskriven för utmattningssyndrom när hon arbetade i ett musikrelaterat yrke för några år sedan. Återgick efter sjukskrivningen till arbetet.

*Marika.* Ålder 50-60. Lever fortfarande med diagnosen och är långtidssjukskriven. Har ett stort musikintresse och dansar flamenco. Lider av tinnitus.

## Kapitel 2 Analysmaterialet, informanternas berättelser.

Musik och ljud har under och i samband med sjukdomstiden påverkat informanterna på många olika sätt både positivt och negativt. Ljudkänsligheten visar sig ha utlöst både fysiska, psykiska och emotionella reaktioner hos flera av dem. Men de har också använt sig av musik för att reglera sina sinnestämningar och hantera sina känslor. Musik och ljud har upplevts som både ”helande”, ”härligt” och ”helt förfärligt”. I det här kapitlet presenteras informanternas berättelser utifrån teman som intervjufrågorna genom våra samtal gav upphov till.

### Musikens betydelse

Min första fråga i samtalet med informanterna var ”Vad betyder musik för dig”. Det är en stor och abstrakt fråga. Men ingen av informanterna frågade mig vad jag menade med frågan eller bad mig att specificera den. De svarade direkt och intuitivt och svaren blev varierade. Deras svar visar att musik verkligen har betydelse för dem.

På frågan om vad musik betyder svarade två av informanterna direkt att det betyder mycket. För Marika är den första association till musikens betydelse förknippad med ungdomen och lusten att ha musik som yrke.

Det betyder väldigt mycket. Jag skulle en gång i tiden själv hålla på med musik. Jag hade startat, året innan jag skulle välja gymnasium så det är fruktansvärt länge sen, en tvåårig musiklinje som sen gick till akademien. Men, det blev inte så. Så jag har alltså hållit på med musik jättemycket och hade väl egentligen velat göra det. (Marika)

Margareta svarar att musikens betydelse har minskat den senaste tiden. Hon lyssnar mindre på musik än förr. Carolina svarar att det beror på vilken dag jag frågar henne vad musiken har för betydelse. Hon har ett omvänt förhållande till musik som yrke än Marika, som egentligen velat jobba med musik men valde en annan riktning. Carolina har istället alltid sysslat med musik trots att hon tänkt att hon inte ska det.

Det beror på vilken dag du frågar. Jag lyssnar väldigt sällan på musik Jag har perioder, men det är inte så att jag lyssnar på musik varje dag. Jag har haft musik hela mitt liv och jag återkommer till musik hela tiden. Fast jag tänker att jag inte ska syssla med musik så hamnar jag där. Så någonstans finns en drivkraft till musiken. Och det har betytt olika i olika tidpunkter i mitt liv. (Carolina)

Lovisa svarar att hon inte är någon ”bra musikmänniska”. Hon återkommer flera gånger till att hon kanske inte är så intressant för mig att intervjua för att hon inte lyssnar mycket på musik och inte uppfattar sig själv som en person som intresserar sig för musik. Det betyder verkligen inte att musik inte påverkar Lovisa, eller att musiken saknar betydelse i hennes liv. Hon har haft både positiva och negativa upplevelser av musik. Den har hjälpt henne, gett henne avslappning och glädje. Musiken har också ibland skapat negativa känslor och

gjort att hon avskärmat sig från den.

När Lotta blir ombedd att berätta vad musik betyder för henne är det välmående och konst hon talar om. Men hon nämner redan i svaret på den här frågan att musik kan inverka negativt på henne.

Musik kan ju vara underhållning, det kan vara lugn och ro, det är också konst. Det finns många parametrar men det är ju förknippat med någon sorts njutning, om det inte är fel musik förstås. (Lotta)

Malins svar på vad musik betyder för henne kopplas till minnen av bra och dåliga saker, och till dans.

Det betyder att man känner igen och kommer ihåg bra och dåliga saker./.../ Man kommer precis ihåg vad man gjorde och känslan. Sådan betydelse kan musiken ha. Men sen kan musik också vara att man dansar. (Malin)

Redan i den första frågan kan man se många av de teman samtalen kommer att innehålla. Musiken betyder glädje, underhållning, avslappning, konst, arbete, prestation och dans. Men den kan uppfattas som ”fel” vilket leder till negativa upplevelser. Den kan väcka minnen som är både positiva och negativa. Musiken har inte alltid samma betydelse utan det beror på dagsform och omständigheter.

### **Musik som ventil för ilska och liknande starka känslor**

Informanterna använder mestadels musik för att förstärka positiva känslor. Alla vittnar de om att musik väcker ilska och andra negativa känslor i olika situationer och av olika anledningar, men de söker sig inte till det. Snarare försöker de minimera risken att utsättas för den här typen av starka negativa känslor genom att hålla sig borta från platser, situationer eller speciell musik som kan framkalla dem.

Flera av dem svarar på frågan om de använder musik för att få ur sig ilska, att de *inte* sätter på hårdrock på hög volym. Det finns alltså en gemensam förförståelse för att hårdrock och liknande musik på hög volym kan användas för att få ur sig ilska och andra liknande känslor trots att de inte använder sig av det eller själva upplever det så.

Marika skiljer sig från de andra genom att hon använder musik som hjälpmedel inte bara för att få fram positiva känslor utan även för att uttrycka och känna ilska och andra starka känslor. Hon har hållit sina känslor inombords och berättar att ilska är en känsla som hon har svårt att få ur sig. Marika har alltid haft ett stort musikintresse och kallar Göteborgsoperan och Konserthuset för sin hemmaplan. När hon var barn spelade hon piano. För henne var det egna musicerandet ett sätt att uttrycka känslor. Nu använder hon musik för att komma i kontakt med och ventilerar känslor, som hon har hållit inom sig under många år.

Jag har lagt locket på något så idiotiskt mycket att det fanns ju inte tillstymmelse till, man fick inte ha känslor. Så för att över huvud taget hitta tillbaka till känslorna så använder jag musiken. (Marika)

Hon lyssnar på musik hemma. Musiken som hon lyssnar på och dansar till, för att få ur sig de här starka känslorna i gränslandet mellan ilska och sorg, är inte hårdrock. Hon ger istället exempel som Diana Ross & The Supremes och musikstilarna rhythm & blues och flamenco.

Dansen har också blivit ett redskap för Marika för att komma i kontakt med och få ur sig ilska och angränsande känslor. Hon dansar både hemma för sig själv och i grupp. Hon har börjat dansa flamenco under tiden hon varit sjukskriven. Så här berättar hon om vad flamencon och dansen ger henne:

*Marika.* Nu har jag mer och mer känslor. Efter andra året som sjukskriven så kommer det ju upp. Jag kommer i kontakt med känslorna mer och mer. Det var ett sätt att få ur mig skiten.

*Ida.* Tror du att du sökte dig till musiken på grund av det? Att du hade ett behov av att få ur dig känslorna och musiken hjälpte dig med det?

*Marika.* Ja, för mig var det ett väldigt typiskt sådant val. Jag har ju aldrig dansat flamenco tidigare. Och nu så började jag dansa flamenco och jag bara, yes. För den är ju tydlig. Väldigt tydlig takt. Det bygger ju på takt tycker jag. Och när de sjunger, det är ju väldigt smärtsamt och, oh (*Ett kort staccato oh, illustrerat med en passionerad gest med kroppen och båda händerna ut i luften.*) Det var vad jag behövde.

## Eget musicerande

Begreppet musicering som i svensk översättning blir ”att musika” innefattar alla typer av handlingar förknippade med musik.<sup>59</sup> Att promenera eller springa i olika tempon, knäppa i takt eller trumma nervöst med fingrarna, höra musik inom sig, dansa, gymnastisera till musik eller att nynna, det är bara en bråkdel av alla sätt vi musiker dagligen. Jag väljer här att skilja mellan att musika och att musicera och definierar ”musicera” som att spela ett instrument eller sjunga.

Marika tror att hennes pianospelande som barn var en ventil för att få visa sina känslor och att hon nu hittar samma möjlighet genom dansen. Även Carolina spelade piano som ung, och hon upplevde också pianospel som ett sätt att uttrycka känslor. Hon pratar mycket om sitt musicerande och hur det påverkat henne genom åren. Carolina är uppvuxen i Östeuropa och gick där i musikskola på hög nivå från första klass i grundskolan. Hennes huvudinstrument var piano, och hon var mycket begåvad och studerade in fyra års pianostudier på två år. På den nivån där hon studerade var siktet inställt på att få fram konsertpianister. I studierna ingick att uppträda offentligt med sin musik.

Jag tror att när jag växte upp och spelade och egentligen var tvungen att ge konserter så var musik väldigt intimt för mig, jag kunde inte spela inför andra. Det var som en dagbok för mig tror jag. Lärare kunde jag spela för. Den enda person som fick se mig spela var mamma för pianot stod i hennes arbetsrum. Jag kommer ihåg att morfar ville att jag skulle spela för honom. Då fick han sitta i vardagsrummet som var bredvid arbetsrummet. Han fick inte se mig. Han fick lyssna, men inte se på mig. (Carolina)

Pianot fortsatte att vara en källa till både glädje och oro för Carolina. Hon flyttade till Sverige när hon var sexton år. Då var hon på en hög konstnärlig och

<sup>59</sup> Se s. 10-12. För fördjupning Lilliestam 2006 och Small 1998

teknisk nivå som pianist. För första gången i sitt liv hade hon då inte längre tillgång till ett eget piano. Hon fortsatte ändå med en sorts musicerande genom att hon lyssnade på pianokonsserter samtidigt som hon tittade på noter och såg framför sig hur hon spelade dem. Till slut skaffade hon ett eget piano.

Jag hade inga instrument när jag flyttade till pappa. Men sen skaffade jag ett piano som jag har flyttat omkring med i flera år utan att spela på det. Det är ju också helt sjukt. Jag har en ryggsäck och ett piano. Det har jag haft i 10 år. Men jag har knappt spelat på det. (Carolina)

Carolina återkommer flera gånger under vårt samtal i olika kontexter till att hon slutat spela piano men ändå hållit kvar vid det fysiska pianot. Pianot och musicerandet har varit en stor del av hennes liv, och det verkar ta en stor plats både fysiskt och i hennes tankar och upplevelser fortfarande.

Det som är intressant är att jag alltid tänker att jag ska börja spela igen men det finns alltid något stopp. Det är ju bara att sätta sig vid instrumentet och börja spela. Men då kommer det till att jag måste öva. Att det inte kommer direkt när jag lyfter instrumentet. Utan jag måste börja om från början för att komma dit. Så jag har bestämt att jag ska spela något som jag aldrig har spelat. Då har jag inte det kravet. (Carolina)

Krav och prestation är en del av Carolinas berättelse om pianot. För att kunna spela ett instrument bra krävs det att man är kritisk i sitt lyssnande och lär sig av sina egna och andras fel. Den ständigt närvarande kritiska lyssnaren inom en själv, hos publik, lärare och kollegor kan hos de som spelar och studerar musik mynna ut i prestationsångest. Det i sin tur kan hos vissa leda till att de kopplar samman sin prestation med sin person. Det får konsekvensen att ett musikaliskt misslyckande kan kännas som ett personligt nederlag. Musikvetaren Lars Lilliestam beskriver musikantropologen Bruno Nettls tankar om att musik och prestation fungerar på liknande sätt som sport och prestation.<sup>60</sup> Det som Lilliestam kallar ”sporttanken” innebär att på samma sätt som en sprintlöpare bedöms utifrån hur snabbt han springer och hur bra han presterar på tävling kan musiker bedömas utifrån tekniska kriterier och svårighetsgrader i sitt spel och sitt framförande. ”Prestationsångest och en känsla av att inte vara bra nog har förpestat många förhållande till musik och fått en röst att tystna eller ett instrument att bli hängande på väggen utan att bli spelat på”<sup>61</sup>, skriver Lilliestam.

Många av dem som lider av utmattningssyndrom är högpresterande och ställer höga krav på sig själva på olika sätt. Carolina flyttade till Sverige och när hon lämnade sitt hemland blev hon också av med tillgången till ett eget piano. Hon tränade också sprintlöpning i hemlandet och även det slutade hon med när hon flyttade till Sverige. Hon berättar att hon har ett väldigt stort behov av stimulans, och att hon bland annat genom musik, träning och läsning kunde finna ro och stillhet. Hon bytte verkligen sitt sätt att leva och stora delar av sin identitet när hon kom hit. Hon har alltid varit en högpresterande flicka med

---

<sup>60</sup> Musikliv 2006:253

<sup>61</sup> A.a. s. 256

många begåvningar. När hon kom till Sverige som tonåring slutade hon tvärt med de saker där hon var framgångsrik, fick utlopp för sin begåvning och sitt behov av stimulans.

Hon berättar om den Östeuropeiska skolan som en skola med höga krav på de barn som vill odla sina talanger. Men trots kraven från skolan verkar Carolina ställa de högsta och mest orimliga kraven på sig själv. Hon säger att hon aldrig känt något krav från sin familj att vinna. De har uppmuntrat men inte tvingat henne till något. Det här är hennes berättelse om en incident när hon gick på folkhögskola och var i sin första period av utmattning.

Jag var helt psykiskt utmattad. Så kommer jag från en större europeisk skola, en skola där man ska spela perfekt (*Får tårar i ögonen, rösten blir darrig och låg.*) och så hamnade jag i en situation där jag spelar en ton fel. Jag bröt ihop. Jag kunde inte lämna mitt rum på en vecka. Jag genomförde stycket, jag tror inte någon märkte det. Men jag bröt ihop för att det var en fel ton. Men det var den Östeuropeiska skolan. Det som var bra var att de där två åren lärde mig att spela fel hela tiden och släppa det. Men då var det nog också att det var väldigt mycket musik och jag mådde så dåligt, då mådde jag skitdåligt. Men ibland kan man inte må så dåligt för det finns ingen annan som tar hand om en. (*Tystnad. Gråter.*) Då tänkte jag verkligen att "jag ska inte syssla med musik". (Carolina)

Carolina har ställt orimliga krav på sig själv. Detta kan jag tänka mig att man får med sig även i andra situationer i livet. Om man är van vid att inte vara nöjd med sig själv om man inte presterar utan ett enda litet misstag, även om ingen annan upptäcker det, så lever man med orimliga krav från sig själv. Kravbilden kan komma från helt andra saker än hård musikutbildning och träning. Om prestationskrav sammankopplats med musik kan det spela roll för vad man får ut av musik och hur man upplever den under utmattningssyndrom.

Samtidigt är det lätt att förstå Carolina när hon säger att hon inte vill spela piano längre, för att hon vet att det krävs så mycket för att hon ska komma tillbaka till den nivån hon var på tidigare. Att spela samma stycken men mycket sämre, att inte kunna förlora sig i musiken utan traggla den, ger förstås inte samma känsla. Hon har lämnat pianospelandet men med en sorg över att inte ha den uttrycksmöjligheten längre

## **Livemusik**

Malin berättar att hon sedan ungdomen, när hon ofta åkte med ett jazzband där hennes pojkvän spelade, sällan gått på konserter. Det har ändrats sen hon diagnostiserats med utmattningssyndrom. Hon har på eget initiativ sökt sig till fler konserttillfällen sedan dess och berättar om dem som stora källor till glädje.

Jag var på konsert i Västerås med Wienerfilharmonikerna, inte de riktiga men de spelade precis som på nyårsafton på TV. Det var en jättefin upplevelse. Det var jättehärlig musik. Då njöt jag hela tiden. Det var inte för högt så man måste ha öronproppar utan det var jättefint. Det var en jättepositiv upplevelse. Och likadant faktiskt på senaste nationaldagen i Visby och de här som spelar i vaktparaden. Det var också en härlig upplevelse tycker jag. När de kommer och så spelar de jättefina populära melodier som 'Jag trivs bäst i öppna landskap'. Sådana bitar som är populära för svenska folket. Jättefint tycker jag. Det är jättefina

upplevelser och det har jag aldrig gjort förut. Det kan jag säga, jag har nästan aldrig varit på konsert någon gång. (Malin)

Marika har till skillnad från Malin varit en flitig konsertbesökare genom åren. Hon går på konserter även nu när hon är sjuk men inte lika ofta. Det är inte alltid konsertbesöken genererar enbart positiva upplevelser för henne. Hon berättar om en konsert hon besökte nyligen med Stefan Andersson på Konserthuset. Han sjöng tre sånger på svenska med mycket text och det väckte irritation i Marika. Hon beskriver det som att det triggade hennes tankar. Hon kan inte slappna av. Däremot upplevde hon det som positivt att se Leonard Cohen och tror att det beror på att han sjunger på engelska. Då kan hon koncentrera sig på rytmen och vibrationerna.

Carolina berättar att livemusiken ofta har varit förknippad med arbetsrelaterade situationer för henne. Hon arbetar i ett musikrelaterat yrke där livemusik är en stor del av verksamheten. Vid dessa tillfällen tar det ibland bort något av njutningen och kan framkalla arbetsrelaterad stress. Hon har mått dåligt av livemusik vid flera tillfällen. Ett sådant tillfälle var när att hon var på en konsert som öppnades med att någon spelade oud. Oud är en korthalsad luta från mellanöstern som Carolina själv beskriver som ett instrument med otroligt mjukt och vackert ljud. När hon hörde ouden fick hon hjärklappning och blev så stressad att hon måste gå ut. Hon tror inte att det beror på att det framkallade arbetsrelaterad stress. Inte heller tror hon att situationen att vara bland mycket folk frammanade den här reaktionen. Hon menar att hon reagerade på oudens ton. Reaktionen var fysisk och hon fick hjärklappning. Känslan som den fysiska reaktionen utlöste beskriver hon så här:

Jag kan verkligen bli jätteledd av musik. Och det kanske var något, jag funderar... Det fick mig att tappa kontrollen så jag fick gå ut jag kunde inte stanna på konserten. (Carolina)

Även Lotta har arbetat med musik. Hon tror att eftersom musiken var förknippad med hennes arbete påverkade det att hon helt valde bort livemusiken under den tiden hon var sjukskriven. Lovisa var under sin utmattning på en stor konsert. Hon berättar först om det som en negativ upplevelse men ändrar sig under samtalet. Hon kommer fram till att det, trots det dåliga upplägget och sjukdom, är ett positivt minne.

Ja, jag var på en konsert. Men den var himla dålig. Jag var på Madonna faktiskt. Men det var inte så jättemycket musik tyckte jag, det var mera show. Det var inget vidare egentligen. Jag hade svårt för ljud och jag var sjuk och hade någon typ av influensa och jag var utmattad och... du vet (*suckar*) men ja, den var jag på. På ett sätt var det rätt gött att vara där bland alla människor, trots att jag verkligen inte trodde att jag skulle gilla det. Men det var ändå positiv stämning det får jag säga. Vi stod inte mitt i smeten utan en bit ifrån och jag hade öronproppar och så där. Det var inte negativt, bara det att konserten inte var så bra. (Lovisa)

## **Behovet av tystnad**

Alla informanter i den här studien har upplevt att de har ändrat sitt sätt att uppfatta och använda sig av ljud under tiden de haft utmattningssyndrom. Några

av dem har använt tv och bakgrundsljud som hjälp för att slappna av, men flera av dem talar istället om behovet av tystnad. De ger olika anledningar till varför tystnaden är viktig. De klarar inte av att filtrera ljuden och blir därför stressade och mår dåligt när det är för många ljudkällor. Flera av informanterna har under sjukdomstiden fått en förvrängd uppfattning av ljud. Det gör att tillsynes helt oskyldiga ljud kan bli smärtsamma för dem. För dessa personer är tystnaden ett måste för att kunna varva ner och slappna av. Många av dem beskriver vardagliga ljud, som batteriladdare som surrar, mobilsignaler och bilar på tomgång, som fysiskt obehagligt och ibland rent smärtsamma att höra.

Tre av informanterna berättar hur de tvingats använda öronproppar på platser där de annars inte behövt detta. För två av dem var det förknippat med jobbet, det ena ett kontor och det andra en skola. Den tredje måste använda sina öronproppar på tåget och andra färdmedel för att ljuden blev henne övermäktiga att hantera annars. Marika berättar att hon på sitt jobb fick svårt att klara av musiken som spelades i gemensamma utrymmen. I hennes eget arbetsrum var det helt tyst, och hon ville inte höra något av musiken in dit.

Flera av informanterna beskriver det som att de saknar ett filter och därför får i sig för mycket information. De kan inte stänga ute sådant som de tidigare lyckats bortse ifrån och detta är ett stort och allvarligt problem för flera av informanterna.

Många människor kan ju inte leva utan musik. Jag kan inte leva utan tystnad. För mig är ljud ett störande moment. Det är som att jag måste ha en viss tid per dag när jag måste ha tyst. Som att jag måste fylla på en pott. (Lovisa)

Lovisas ord om behovet av tystnad beskriver att tystnaden är central och viktig i hennes liv och det delar hon med flera av de andra informanterna.

## **Musik som väcker minnen**

Musik kan ibland väcka minnen till liv. Detta intresserar många forskare och är ett tema som exempelvis Alf Gabrielsson sett i sin studie om starka musikupplevelser.<sup>62</sup> Där beskriver människor i olika åldrar och med olika förutsättningar hur musik väcker minnen hos dem. Detta ser jag också i mitt intervjumaterial. Positiva och negativa minnen triggas av musiken och det kan förändra hur informanten mår.

När det kommer till de negativa effekterna som informanterna fått av musik förklarar Gabrielsson dessa till stor del genom yttre, ickemusikalisk påverkan. Medan de positiva upplevelserna, som dominerar bokens innehåll, tillskrivs musiken mer än situationen den upplevs i. Han skriver ingenting i detta avsnitt om att de positiva upplevelserna också kan påverkas av yttre omständigheter utanför musiken. Däremot börjar han stycket om negativa känslor med att säga att känslorna inte är så allvarliga och att de ”ofta inte heller är betingade av

---

<sup>62</sup> Gabrielsson 2008



musiken utan av andra omständigheter”<sup>63</sup>.

Att Gabrielsson fick så många positiva berättelser när han bad sina informanter skriva ner sin starkaste musikupplevelse kan bero på att de positiva minnen vi har är de vi helst berättar om för någon vi inte känner. Att dela med sig av smärta och obehag är svårare. Mina informanter har gett mig en mer nyanserad bild av vad starka musikupplevelser betyder för dem. Detta beror möjligtvis på att frågorna ställdes annorlunda och eftersom mina informanter pratar om en tid i livet då de inte mått bra.

Lovisa berättar att musik för henne är starkt förknippat med minnen, både av personer, platser och situationer. Hon berättar att även innan hon fick diagnosen förknippade hon musik med minnen på det här viset. Hon blev emellertid känsligare för det under tiden med utmattningssyndrom. Om hon hör musik från en tid som för henne är förknippad med att må dåligt kan hon bli ledsen och illa till mods. För att slippa överraskas av musik som tar henne till negativa minnen tycker hon mest om att lyssna på musik som hon inte känner igen.

Jag älskar att lyssna på musik som jag inte har hört innan. Då kan jag verkligen njuta av det. Då kopplar jag inte samman det med någonting. Så jag är lite sådär, det är lite hatkärlek till musik faktiskt. För att är det något som förknippas med något dåligt så gillar jag inte att lyssna alls. Därför tycker jag inte så jättemycket om radion för där får man inte välja själv alls. Då kan det bara dyka på någonting sådär. (Lovisa)

Lotta jämför hur musiken triggat minnen hos henne med något Marcel Proust skrivit i romanen *På spaning efter den tid som flytt*.

Man blir ju påmind. Det kan ju komma fram när som helst. Ta det där klassiska exemplet med Madeleinekakan. Det är ett klassiskt sådant där déjà-vu-grej. Det är Marcel Proust *På spaning efter den tid som flytt*, finns i 8 band. I en av de där tidiga, blir han den där, jag minns inte vad han heter, bjuden på en Madeleinekaka, och det utlöser en rad minneskedjor. Han har fått den i sin barndom och då kommer allt till honom så där. I åtta böcker. (*Båda skrattar.*) Så kan det nog vara med musik också, att det väcker minnen eller att man känner igen. (Lotta)

Lotta är inte ensam om att dra paralleller till madeleinekakorna och Proust när det kommer till att förklara hur musik väcker minnen till liv. Den engelska vetenskapsjournalisten och författaren Philip Ball har till och med gett den här minnesreaktionen som musik kan utlösa namnet ”Proust-effekten”<sup>64</sup> Just den här känslan av att musik väcker minnen från en tid som flytt berättar Malin mycket om i vårt samtal. Hennes ungdomsår utspelade sig under 1950- och 1960-talet. Redan i intervjuens första fråga om vad musik betyder för henne kommer det tydligt fram att musik är kopplat till minnen för Malin. Hon upplever att det är musik från hennes ungdomsår som är mest förknippat med positiva minnen. Storbandsjazz med Duke Ellington eller Glenn Miller ger henne minnesbilder från konsertupplevelser och danser. Hon blir upplivad bara genom att vi talar om detta.

---

<sup>63</sup> A.a. s. 167

<sup>64</sup> Ball 2010:272

*Malin.* Men det var jätteroligt för jag har inte tänkt på det. Den har ju betytt jättemycket all den där musiken. Varför köper jag inte det och lyssnar på?

*Ida.* Ja, varför köper du inte det och lyssnar på? Tror du att om du skulle köpa det och lyssna på skulle det ge dig något positivt?

*Malin.* Jaa! Det tror jag. Det är jag säker på!

*Ida.* Men du har inte gjort det för du har inte kommit på det? Eller du har inte orkat?

*Malin.* Nej, men det är väl det att jag inte har den bakgrunden att man lyssnar på musik helt enkelt och hade grammofon. Man lyssnade på radio. Och då tyckte man det var roligt att lyssna på musik men då var det ju de som valde. Jag har aldrig valt själv.

Lars Lilliestam förklarar den här förkärleken till musik och dans från ungdomsåren med att vi präglas av den musik vi då lyssnar på genom att vi, liksom Malin berättar, har starka känsloupplevelser av och ett stort intresse för musik under den tiden. ”Den musik och dans som betyder mycket för oss under adolescensen, alltså när vi frigör oss från våra föräldrar och formas till vuxna individer, bär vi i många fall med oss som ett riktmärke eller modell för vad vi tycker är ”riktig” eller ”bra” musik” skriver Lilliestam och det stämmer bra överens med Malins berättelse.<sup>65</sup> Hon tror att musiken från ungdomsåren väcker så mycket minnen för att det var en tid som var full av positiva upplevelser. Den här musiken väcker speciellt minnet av att dansa. Något som Malin återkommer till att hon tycker om att göra, men inte gör. Hon tycker inte om att vara med i organiserade gruppaktiviteter. Att gå och dansa passar inte henne som person. Men hon tycker ändå om att dansa och kan genom musik som hon hör få känslan av att dansa. En känsla som är positiv för henne.

## **Tro och hopp**

Katastroftankar och rädsla för hur framtiden ska se ut är något som många personer med utmattningssyndrom tampas med. När mattan dras bort under fötterna och man plötsligt inte längre är kapabel till det man tidigare gjort kan det vara svårt att hitta ork och lust att gå vidare. Självordstankar är inte ovanliga. Tro är ett begrepp som är stort och kan fyllas av så mycket. I kapitel ett beskrivs hur tro kan vara en del av helhetssynen på begreppet hälsa och spela roll för en persons hela livssituation. Människor med en stark känsla av sammanhang (KASAM)<sup>66</sup> har lättare att känna tro och tillförsikt inför att de ska kunna hantera svåra situationer och de känner att de förstår och accepterar sin plats i världen. KASAM är för vissa individer länkat till tron på en gudomlig makt men Antonovsky ger också andra exempel på tro som ideologier och politik.<sup>67</sup> Tro behöver således inte vara kopplat till världsreligioner eller religiösa sammanhang utan många skapar sig egna heligheter i det

---

<sup>65</sup> Lilliestam 2006:163

<sup>66</sup> Antonovsky 1991

<sup>67</sup> Antonovsky 1991:56

sekulariserade samhället vi lever i.<sup>68</sup> Alla informanterna talar om tro på ett eller annat sätt i den här vidare bemärkelsen. De berättar hur musik på olika vis uppfyller och omsluter dem och ibland sveper dem med sig så de tappar känsla för tid och rum. De berättar även hur de med hjälp av musik funnit lugn, trygghet och tröst. Den enda som själv använder ordet tro är Carolina. Hon har haft två tillfällen av utmattningssyndrom med några års mellanrum. Vid första tillfället sjöng hon i en kör och det fick henne att må bra. Hon tror att hon kunde ha mått bättre i sin andra sjukdomsperiod om hon sjungit även då. Men att börja i en ny kör när hon var sjuk var inte ett alternativ. Det måste vara en kör som hon redan varit med i. Det är viktigt att hon känner sig trygg. Det är nu tio år sedan hon var medlem i en kör. Trots att hon inte gjort slag i saken tror hon att det skulle hjälpa att börja i en kör i förebyggande syfte. Hon berättar om hur hon upplever att körsången hjälpt henne att känna tro.

När man är utmattad, utbränd sådär, då känner man att vad är meningen med livet? Just när man kan försvinna i känslan, när jag hamnar där, det kan musik göra, men också när jag spelar själv eller sjunger. Ibland när jag sjunger känner jag att jag kan förstå varför folk blir religiösa. Jag får den känslan, att det är så mycket kärlek och helighet och allting får jag fysiskt. Den känslan kan jag få och då blir på något sätt allting lättare. Jag kan tycka att det är trist att jag inte är religiös, för om man tror på något, att det ordnar sig, det skulle kunna underlätta. Men när man inte tror på det är det svårt. Men när man sjunger i en kör, exempelvis en credosats, att man tror, då kan jag få den känslan. Man tänker jag tror på mig själv, eller jag tror på livet, eller jag tror på vad som helst bara jag tror och då är det mycket lättare för mig själv att gå vidare. (Carolina)

Den positiva känslan av att känna tro och tillförsikt för livet har hon fått också genom att lyssna på musik. Carolina återkommer till att hon tycker om att lyssna till credosatser<sup>69</sup>, som för henne förknippas med att känna tro. Hon ger ett exempel på då hon köpt Alfred Schnittkes *Requiem* på skiva. Det lyssnade hon på flera gånger i rad liggande på rygg i vardagsrummet, och uppfylldes av samma känsla som hon beskriver när hon berättar om körsången. Genom att lyssna på musik kan hon inom sig förflytta sig till platser som får henne att må bra. Det är också en känsla som gränsar till tro. Hon tar sig ofta tillbaka till naturupplevelser hon har haft.

Jag ser bilder. Bilder som är kopplade till upplevelser jag har haft. En sådan plats som kan komma är när jag var uppe i Södra Lappland. Det var höst. Vi var 12 stycken som var där och alla försvann så fort när vi kom fram. För alla kände att här måste jag vara själv. Så stod jag där med fjällen och höstfärgerna och då kommer jag ihåg den fysiska känslan av vad människan är liten, och allting är så mycket större än en själv. Och evigheten. Och det var ok att vara så liten och obetydlig och den känslan var en enorm frihetskänsla. Samma sak när jag har sett horisonter vid havet. Vatten är viktigt för mig. Jag kan flyttas och viss musik kan ta fram sådana bilder och då förflyttas jag till den känslan. (Carolina)

En annan plats som Carolina förflyttar sig till vilken även den är förknippat med känslan av att vara en del av det hon kallar evigheten, eller rymden, är ett

<sup>68</sup> Se s.13-17. För fördjupning Wikström 2003, Bossius & Lilliestam 2011

<sup>69</sup> Credosatsen är den del i en tonsatt mässa där texten handlar om tro. Credo betyder ”jag tror”.

badhus under barndomen. Det här upplevde hon när en av hennes lärare på folkhögskolan hade lagt ut madrasser på golvet där alla elever fick lägga sig och lyssna till Arvo Pärts *Stabat Mater*. Det var första gången hon hörde stycket.

Och så sa vår musiklärare att vi skulle lägga oss ner och bara lyssna. Och så lyssnade vi på *Stabat Mater*. Och jag kommer ihåg att det var en fantastisk upplevelse. Och så har jag vissa fysiska upplevelser som jag kan förflytta mig till. Det finns en plats jag försöker komma till när jag inte mår så bra. Min morfar och jag vi simmade mycket när jag var liten. Och jag var sex år och han jobbade på universitetet och var chef för någon institution så han hade egen nyckel till universitetets simhall. Vi kom dit efter att det stängts och då var det bara nödljus tända, det var mörkt och så hade vi hela bassängen för oss själva. Jag tror att det var som att gå tillbaka till livmodern. Eller för mig var det rymden. Det var rymden. Jag kommer ihåg att jag simmade där i halvmörkret och den känslan förflyttades jag till då när jag lyssnade på *Stabat Mater*. Och det finns fler musikstycken som förflyttar mig till den här tyngdlösheten och evigheten. Att det är en evighet och tyngdlöshet och på något sätt... ja en fysisk känsla jag kan förflytta mig till. (Carolina)

### **Att förflytta sig i tid och rum med hjälp av musik**

I avsnittet om tro och hopp (s. 34-36) berättar Carolina om hur hon använder sig av musik för att förflytta sig i tid och rum. Metafysiska upplevelser av det slaget är något som flera av informanterna på olika sätt har upplevt. Även Gabrielssons informanter beskriver genom ett stort antal berättelser hur musik påverkat dem starkt och förflyttat dem i tid och rum.<sup>70</sup> Gabrielsson beskriver musikens inverkan i de här upplevelserna med orden

Det gemensamma och viktiga är vilka känslor och tankar den väcker om livet – livets innehåll och mening, dess rikedom, storhet, förgänglighet, vad det innebär att vara människa och att känna närvaro i livet.<sup>71</sup> (Alf Gabrielsson)

Flera av de berättelser som Gabrielsson tagit del av i sin studie visar stora likheter med mina informanternas. Carolina är den som tydligast talar om fysisk förflyttning i tid och rum. Hon förknippar olika typer av musik med sommaren, solnedgångar, länder och platser där hon bott tidigare i sitt liv och med känslan av att springa så snabbt att luften vibrerar. Hon kan genom musik mana fram känslan av att bada i ett tomt mörkt badhus med sin morfar, eller stå och titta ut över fjällvärlden i Lappland, titta ut över solnedgången i Sydeuropa eller sitta på en mur i barndomens sommarstuga och se ut över en flod. Hon återupplever stunder av stillhet och att vara i nuet när hon gör detta.

När jag växte upp på somrarna var jag ute på landet och gillade inte det så mycket, för där fanns inte så mycket att göra. Jag kunde bara läsa, för där fanns inga instrument eller skivspelare eller någonting. Då tog jag ofta massa böcker och en filt och gick ner till slutet av trädgården som låg vid floden, så satt jag på muren där i timmar och läste. Ibland hörde jag bara vågskvalp och löven och när det började bli mörkt kom månen upp och det blev som en bro över vattnet. Det har också den här stillsamheten. Att bara vara i momentet. Det är det jag längtar efter, att man är där och är med i allt. Det är sådana platser jag får bilder av av musik, och då förflyttas jag till den känslan. (Carolina)

---

<sup>70</sup> Gabrielsson 2008:191–237

<sup>71</sup> A.a. s. 191

Flera av informanterna berättar att musik kan få dem att uppleva känslan av att göra saker som de inte kan, orkar, eller vill göra i verkligheten. När Malin hör viss musik från sina ungdomsår får hon känslan av att dansa. Den känslan och tydliga minnesbilder i henne av när hon var på konsert som ung får henne att må bra. Rytmen i viss musik får Carolina att känna samma känsla som när hon sprang som liten och luften vibrerade runt henne. För Marika kan klassisk musik framkalla bilder av att hon är kreativt skapande.

*Marika.* När jag lyssnar på framför allt klassisk musik, då har jag teatern framför mig. Då kan jag se det liksom. Så skulle jag ha gjort eller...

*Ida.* Så du ser liksom dig själv framföra musiken?

*Marika.* Nej, inte så. Inte att jag struttar runt där (*Ironiskt.*) inte direkt så graciöst kanske. Nej, men mer liksom: Hur man skulle regissera det. Det ser jag framför mig. Det är jättetydligt. Och det kan ju vara andra musikstycken också, men just klassiskt är så typiskt då. Oh ja! Det är en väldigt skön upplevelse. Det är som att se på en tavla eller konst. Det är också en upplevelse, att man kan se så fantastiskt mycket i en tavla. Men jag ser nog rörelser då, när jag lyssnar på musik. Det gör jag helt klart, det blir rörelser.

Det verkar vara individuellt vilken musik som framkallar de här bilderna eller förflyttar personerna i tanken till tider, platser och tillfällen som de mår bra av. För Malin är det storbandsjazz eller låtar från sextiotalets tv-program ”Opp och poppa”, för Marika klassisk musik och för Margareta rockmusik från ungdomen. Carolina är den som är mest specifik när det gäller vilken musik som fungerar för henne.

Jag har i alla fall två låtar som alltid kan få mig att vara glad. Det är Souad Massi, en nordafrikansk sångerska som har en sång, och den rytmen går lite mer Zimbabwe-dans-stajl, en märklig blandning. Då brukar jag se mig själv dansa. Jag får bilder. Då kan jag ligga och se mig själv dansa. Och så är det Fläskkvartetten och Solo Cissokho. Då funkar det. Jag förstår ju inte texten, men hans röst är så varm den får mig att må bra. Jag har träffat honom också, han är en väldigt varm människa. Och sen finns en låt som jag bara älskar. Det är Hoven Drovens ’Årepolska’ och då får jag också en bild av att jag dansar. Jag kan ju inte dansa så bra, men i drömmen kan jag sväva runt. Så jag gör bilder av det. Jag snurrar och dansar och ser koreografier och virvlar runt. Jag tror att bilder är viktigt för mig, att koppla det till musiken. När jag hör Purcellarior ser jag ofta mig själv sjunga dem. Jag hamnar i att det är jag som sjunger. (Carolina)

Att förflytta sig till minnen, känslor, platser eller bilder med hjälp av musik är inte alltid en positiv känsla. Det kan också framkalla minnen och bilder som ger ångest eller får personerna att bli illa till mods på olika sätt. Under rubriken *Musik som väcker minnen* (s. 32-34) berättar Lovisa om hur musik påverkar henne negativt eftersom hon förknippar musik med minnen. Hör hon musik som förknippas med dåliga saker påverkas hon negativt. Carolina är den som pratar mest om att förflytta sig och uppleva detta genom en fysisk känsla. Hon berättar om rädslan för att musiken ska förflytta henne till känslor och platser där hon inte vill vara, där hon kan känna att hon bara vill dö.

Jag kan också ta mig till den känslan där jag bara vill dö. Det kanske är därför jag håller mig lite borta, för jag kan bli ännu mer deprimerad och vill inte finnas. Så man måste avväga när det passar. (Carolina)

## **Tv som stör eller hjälper**

Alla informanterna har starka åsikter om hur tv-tittandet påverkat dem. Några använder tv som hjälpmedel för att inte fastna i jobbiga tankar, för att kunna slappna av och till och med kunna somna med hjälp av. Andra mår dåligt av tv. Framförallt reklamen och underhållningsprogram på reklamtvkanaler verkar störande på flera av informanterna. Margareta beskriver sitt ökade tv-tittande som ett substitut för något, men hon kan inte specificera för vad.

Tv:n står på hela tiden. Jag tror jag har på tv:n jättemycket mot vad jag hade förut. Jättemycket. Jag somnar till tv:n och allt. Det ger någon sorts ro, så jag somnar tror jag. Bara att det är något som låter. Fast egentligen skulle det lika gärna kunna vara musik, fast så blir det inte. (Margareta)

Att bli distraherad är en av Carolinas anledningar till att titta mycket på tv under perioder då hon mått dåligt. Carolina kan förflytta sig i tanken till olika platser och upplevelser med hjälp av musik. Hon berättar att det ibland kan vara till platser dit hon inte alls vill komma. Det kan till och med få henne att känna att hon vill dö. Tv-tittandet gör att hon kan stänga av den typen av negativa, destruktiva tankar och spelar på så sätt en stor roll i hur hon bemästrar tider i sitt liv då hon mår så dåligt att hon är rädd att de negativa tankarna ska ta över.

Jag insåg när jag gick i terapi när jag var utmattad att jag har haft panikångest sen jag var tonåring. Och jag tror att det är det den kan göra, den kan utlösa panikångest, musiken. Det är det jag har. Jag tror att det blir krav. Eller någonting är det, någonting utlöser det, att jag tror att allting bara ska bli katastrof, ingenting kommer att ordna sig. Du vet katastrofkänsla. Men jag vet inte vad i musiken som gör det, det vet jag inte. Och den känslan vill jag inte ta fram, den kommer av sig själv. Den vill jag inte få in. Så det har blivit så att när jag mår dåligt tittar jag jättemycket på tv för att på något sätt ta bort alla tankar. Det blir mitt opium. Att titta på skitdåliga program som inte engagerar mig ett dugg, men det gör att jag fokuserar på en bild och så slipper jag ha några tankar och känslor. Bara sitter där och stirrar. (Carolina)

Men tv-tittande kan även upplevas som en källa till negativa känslor och fysiska stresssymptom. Snabba klipp som i exempelvis inledningen till programmet *Idol* eller i reklamfilmer, skillnader i ljud mellan olika delar i programmet, eller mellan reklamen och det program man tittar på, forcerat språk, ljud från applåder, tutor och annat vid sportsändningar, framkallar irritation, oro och stress i samband med tv-tittande. Lovisa berättar att hon nu för tiden mest tittat på inspelade program och har valt bort reklamtvkanalerna. Malin är intresserad av sport och har tyckt om att titta på det. Men nu för tiden stänger hon ofta av när det vankas sport. Hon upplever sportkommentatorernas sätt att tala som forcerat och onaturligt. Hon upplever också att ljudbilden har förändrats när det gäller sport på tv och nämner handboll och friidrott som exempel på sporter som hon tycker ändrat karaktär i sin ljudbild till det sämre.

När de pratar om fotboll, de pratar på samma sätt allihopa. (*Illustrerar genom att tala hetsigt och stackaterat med spänt, högt röstläge.*) ”Nu kommer Pelle.” Istället för att (*Med lugn stadig röst och djupare röstläge.*) ”Nu kommer Pelle där och skjuter.” De har en viss rytmik som de läser i. Helt onaturligt faktiskt. Och det tycker jag är jobbigt att lyssna på, och sen så sportens signaler också. Jag tycker om idrott, allra helst friidrott och handboll, men det går ju inte att lyssna på för det är ju så himla mycket ljud bakom. Handbollen har ju varit tyst förut men nu är det ljud där också. Och friidrotten har också varit tyst förut så man har kunnat sitta och njuta. Men nu har de ju till och med där sådana där tutor och skrik och sådär. Det tycker jag inte om. Och sen tycker jag inte om reklamen då sätter de ju på högre. Då sätter jag på tystknappen, det är skönt. För det finns också där, det där pushiga liksom. Hög nivå och de pratar snabbt, jag hör ju vad de säger men det stressar upp mig. De är för mycket på. Nej, men alltså irritation och stress! Jag tål inte sådant där längre. Jag känner ju nu när jag pratar om det att jag inte tål sådant där som är forcerat. Det sätter tydligen igång pulsen på mig förstår jag. Ja! Det stressar min kropp känns det som. Fysiskt och psykiskt säger kroppen ”Det här vill inte jag ha, stäng av det!” (Malin)

Tv-tittandet kan alltså både innebära avslappning, en räddning undan destruktiva tankar och en källa till stress, oro och andra negativa känslor. Vissa kan varva ner med hjälp av tv-tittandet medan andra har helt andra behov för att komma ner i varv och slappna av.

### **Att slappna av med eller utan musik**

De flesta av oss har nog hört avslappningsmusik någon gång. Klassisk soft musik, kanske en panflöjt som spelar evergreens eller den populära avslappningsmusiken med österländska förtecken med tibetanska klockor och mantran som sjungs till mattor av ljud. Musik av det här slaget är en rent kommersiell produkt som förpackas och säljs som avslappningsmusik. För vissa fungerar den här musiken avslappnande men inte för alla.

Flera av informanterna har gått på olika typer av behandling för att ta sig ur utmattningen. Där har de lärt sig olika typer av rörelser och avslappningsövningar. Dessa pratar de om som att ”göra avslappning” eller ”när jag gör mina rörelser”. Marika har tidigare själv jobbat med stresshantering och för henne beror valet, att använda musik eller inte till avslappningen, på hur hon mår och vilken typ av avslappning hon valt att göra.

Ja, det är nog väldigt blandat. Det beror på hur tokig jag är i huvudet. Ska jag bara lägga mig och göra avslappning, alltså göra de övningarna, då får det gärna vara lite sådan här skvalpmusik. Något soft, inte med någon text alls. Sen om jag ska meditera så är det tyst. (Marika)

Trots att Malin uppskattar tystnaden så har hon under sjukdomen börjat lyssna mer på musik och börjat köpa skivor. Det hjälper henne att slappna av.

Jag har börjat lyssna på klassisk musik. Väldigt mycket. Det är först då jag har börjat köpa plattor. Meditationsmusik och klassisk musik. Den betyder mycket. Den sätter jag på när jag vill varva ner och känna att jag kommer ner och kan vila ordentligt. När jag ska slappna av eller göra avslappning, eller kanske sitter och stickar. Men inte vilken klassisk musik som helst. Jag klarar inte av sådana där operor som bara går snabbare och snabbare och de bara skriker och det blir crescendo. Nej, det måste vara lugn musik. Gärna barockmusik. (Malin)

För Malins del var det inte någon terapeut som tipsade henne om musiken. Hon hittade en skiva med barockmusik av en slump vid kosmetikdisken på Åhléns och köpte den. Då upptäckte hon att den musiken fick henne att finna ro och slappna av. Det är inte all klassisk musik hon tycker om. Hon tycker inte om musik som ändrar sig mycket i dynamiken. Suzanne B. Hanser, amerikansk forskare och musikterapeut skriver om musik och stress och presenterar ett förslag till vilken musik musikterapeuter kan använda när de arbetar med stressreducering hos sina patienter. Hanser föreslår musikterapeuterna att använda sig av samlingar med musik utan text, gärna stråkmusik med stadig rytm, långsamt tempo, låga tonlägen och inga extrema förändringar i dynamiken.<sup>72</sup> Förslaget går i linje med Malins berättelse om den musik hon använder sig av för att minska stress och må bättre.

Malin använder metaforer från havet när hon talar om vad det är i musiken som hon tycker om och finner avslappning i, och vad som inte alls fungerar. Även dessa metaforer går i linje med råden om musik för stressreducering som Hanser presenterat.

Nej, men det är nog det här med att det inte går i samma lunk utan att ibland blir det oroligt och det känns som om det är storm ungefär. Storm och orkanmusik kan jag inte lyssna på. Det måste vara vågskvalp, alltså om man tar över det till musik, att havet kommer långsamt och rytmiskt. Nu kommer vågen långsamt in och kluckar och så. Storm vill jag inte ha. Stormmusik vill jag inte ha och det kan det klassiska vara, det känner jag i operan också.  
(Malin)

Lovisa fick musik presenterad för sig när hon gick i KBT. Musik som terapeuten rekommenderade till avslappning. Hon provade att använda musiken för hon tyckte att det borde fungera. Det gjorde det inte. Musiken tilltalade henne inte alls, och hon beskriver den som skum.

Jag tror att jag lyssnade på någon sådan här avslappningsmusik eller meditationsmusik. Jag hade fått det av min KBT-person då, för att göra någon slags mindfulness-övning och då skulle man ha musik till det, liksom för att komma ner i varv lite grand. Jag var kanske inte jätteförtjust i det heller. För att jag inte gillade musiken. Då blir jag inte avslappnad alltså. Jag är väldigt kär i tystnaden. Jag tycker att det är superskönt. Och jag behövde verkligen ha den under den perioden när det var jobbigt. Jag var extremt ljudkänslig. (Lovisa)

Lovisa beskriver också ett tillfälle när hon mådde dåligt av stress då musik fick henne att slappna av och finna ro. Hennes berättelse om vad det var i musiken som gav den rofyllda känslan liknar Malins berättelser. Musiken gick inte upp och ner i tempo och volym och var inte så dynamisk eller bytte karaktär. Lovisa beskriver det som låtar som liknade varandra där ingen låt stack ut genom att den var snabbare, starkare eller i en annan genre.

En gång, jag tror vi fortfarande bodde i lägenheten. Ja, det var i alla fall i början. Jag tror det var en fredagskväll och jag var fullkomligt slut. Jag tyckte bara att allting var skitjobbigt. Jag visste inte var jag skulle ta vägen. Vi satt i soffan och så blev jag trött och la mig ner. Då stängde Joakim av TV:n och så satte han på någon skiva som han hade. Jag vet inte var han

---

<sup>72</sup> Hanser 2010:856



fick den ifrån. Det var blandade låtar, mycket som jag inte hade hört innan. Det var exakt rätt musik vid exakt rätt tillfälle och det var helt fantastiskt. Det bara gjorde att jag blev alldeles lugn och nöjd. Det verkligen gav mig avkoppling där och då. Alla låtarna var ganska lika i tempo. Det var inte en lugn och en snabb. Ja, det var som en perfekt ljudslinga som någon hade designat efter mitt behov just då och bara klämt på. Det hade kunnat bli superfel men det var inte det. Det var som att jag visste på något vis att nästa låt kommer också vara något liknande. Man behövde inte förbereda sig på att värja sig mot ett högt ljud utan det var bara lugnt att hänga med. Det var faktiskt väldigt positivt. (Lovisa)

## **Tinnitus och andra obehagliga fysiska symtom på ljudkänslighet**

Hjärtklappning, förstorat hjärta<sup>73</sup>, andningssvårigheter, hosta, svettningar, svimningskänsla, illamående, smärta i samband med vissa ljud, tinnitus och vibrationer i kroppen är fysiska symtom som informanterna har fått av ljud och musik i samband med sjukdomen. Det är ibland svårt för dem att tydligt specificera vilka de fysiska symptomen är men de känns i kroppen och ger stort obehag.

Det var som om jag inte hade något skydd själv utan att det bara gick rätt in i kroppen. Jag fick ju tinnitus också när det var som värst. Och det finns ju kvar, det är inte helt borta än så att jag är fortfarande ganska ljudkänslig faktiskt. (Lovisa)

Basljuden känns fysiskt. Jag känner av det i kroppen och jag känner av det psykiskt också. Jag blir stressad av det. Förtrivlan, ilska och stress och att man inte kommer ifrån det. Det är det värsta. För man har ett ljud som man inte kan komma ifrån, man kan inte stänga det ute. Även om jag håller för öronen så finns det i hela kroppen och huvudet. Jag känner det. Det finns inget att göra åt det liksom. (Malin.)

Alltså, det går inte om vi hade suttit här och pratat och du hade satt på något, även om det bara varit vattenskalp. Det går ju inte. Jag kan inte ha det. Det blir två fokus då. Då får jag hjärtklappning och hela kittet, då kommer det igång. (Marika)

Jag insåg när jag gick i terapi när jag var utmattad att jag har haft panikångest sen jag var tonåring. Jag tror att det är det den kan göra, den kan utlösa panikångest, musiken. (Carolina)

Tinnitus är ett vanligt symptom för personer som lider av depressioner och ångest och det kan förutom av skador på hörselorganet orsakas av bland annat stress.<sup>74</sup> Tinnitus visar sig som ett ljud som inte kommer från någon yttre ljudkälla, i ett eller båda öronen. Det kan vara en ton, ett brus, ett pip eller ljud med hög volym. Tre av informanterna lider av tinnitus som har kommit i samband med utmattningen. Det har för dem alla tre varit plågsamt. Ingen av dem är helt symptomfri men de har alla blivit bättre under återhämtningen. Det är lätt att förstå att ett irriterande eller plågsamt ljud i örat är en negativ fysisk upplevelse och en stor källa till stress och negativa känslor för dem som lider av tinnitus. Malin minns exakt när hennes tinnitus startade.

---

<sup>73</sup> En av informanterna fick som ett symptom på utmattningssyndromet förstorat hjärta vilket gav henne hjärtklappning som i sin tur gjorde att hon fick hosta för att hon fick för lite luft i lungorna. Hon fick under den tiden ha med sig en EKG-apparat för att ha sitt hjärta under kontroll. Symtomen försvann efter att sjukdomen avtog.

<sup>74</sup> Holgers 2003

Det kom alldeles innan jag fick diagnosen. Jag vet inte vad det berodde på. Jag kände mig inte stressad över huvud taget då. Sen trodde jag att det var en bil som larmade utanför. Så frågade jag min man om han hörde något utanför. Men han hörde ingenting. Så tänkte jag att för fäsen det måste ju vara någonting. Till slut gick vi ut båda två och det fanns ju ingen bil som larmade där. Det var då min tinnitus kom. Det var fruktansvärt var det! Det gick inte att göra någonting åt det. Det var som en bil som larmade i vänster öra. (Malin)

Den här berättelsen liknar några av de fall som den amerikanske professorn i neurologi och psykiatri Oliver Sacks beskriver när han berättar om musikaliska hallucinationer.<sup>75</sup> Dessa börjar ofta plötsligt och helt oväntat på samma vis som Malins tinnitus. Både vid musikaliska hallucinationer och vid tinnitus är det vanligt att den drabbade har hörselnedsättning eller annan hörselskada.<sup>76</sup> När hjärnan inte längre får den stimulans genom ljud som den är van vid kan den på egen hand skapa den aktiviteten. Detta är en av förklaringarna som Sacks ger till de musikaliska hallucinationernas uppkomst. Man kan jämföra det med fantomsmärtor hos personer som mist känslan i delar av kroppen eller förlorat en kroppsdel. Hos vissa av Sacks informanter förvärras hallucinationerna av medicinering. De kan också i likhet med mina informanter förvränga ljuden så att deras musikaliska hallucinationer förutom att de är störande också kan bli obehagliga och smärtsamma. I likhet med Malins tinnitus, som började som en larmande bil men som bytt karaktär till en ton i örat, byter de musikaliska hallucinationerna ibland skepnad från oljud till olika musikstycken eller delar av musikstycken.

Förutom att de har sin tinnitus gemensamt är de här tre informanterna, Lovisa, Marika och Malin, också väldigt ljudkänsliga. De beskriver alla tre hur de plågas av förändrad uppfattning av ljud mot tidigare. De uppfattar vissa ljud annorlunda än tidigare, och det är något som de mått mycket dåligt av. Det verkar som att högfrekventa ljud ger de mest smärtsamma symptomen. Informanterna ger exempel på smärtsamma ljud som krossat glas, att slå i en kastrull eller ett glas, diskant i musik, skolbarn som springer och skriker i korridoren och elektroniska apparater som avger biljud.

Att ladda en mobil, när man sätter i en kontakt så har den ett väldigt högfrekvent ljud, eller ton. Jag fixar det inte. Det är som om man hade brandlarmet på. Om man har standby, det har jag aldrig, men om man har standby på tv:n så är det också ett fruktansvärt ljud som ligger väldigt högt upp i skalan. Det går inte. (Marika)

De lågfrekventa ljuden framkallar också fysiska symptom. De verkar inte vara förknippade med smärta på samma sätt som de högfrekventa utan framkallar istället stress, ångest, oro, spänningar, förändrad puls, hjärtklappning, andningssvårigheter och obehagliga vibrationer i kroppen. Exempel på ljud som framkallar den här typen av symptom hos informanterna är olika typer av fläktar, aircondition, bilar och bussar på tomgång, basljud i musik, technomusik och blåsigt väder.

---

<sup>75</sup> Sacks 2008:54–92

<sup>76</sup> Holgers 2003, Sacks 2008

Alla informanterna har känt sig negativt påverkade av musik och ljud. De undviker att gå i affärer som spelar hög musik för att inte utsätta sig för de stressymtom som det framkallar i dem. Mobiltelefoner framkallar också stressymtom på olika vis hos flera av dem jag talat med.

Mobil, alltså den signalen. Den retar mig ju inte fullt så mycket idag. Nu flyger jag inte tre meter upp i luften och får hjärtklappning och blir genomsvettig. Utan nu kan jag tänka ”nej det är inte min telefon, jag behöver inte röra den”. Men den gjorde mig fullständigt vansinnig mobiltelefonen. Och det hör man ju precis överallt. (Marika)

## **Genrer i relation till känslor och upplevelser**

När jag ber informanterna berätta vilken musik som väcker vilka känslor nämns många olika typer av musik. Några har speciella stycken som fungerar för att få ur sig ilska, få fram glädje, eller för att förflytta sig i tanken till ett minne eller en plats där man finner ro eller känner tro och hopp. Det som verkar gå igen är att flera av informanterna inte tycker om stark musik i butiker och att några av dem använder sig av klassisk musik för att ta fram olika typer av välbehag eller avslappning. Annars är det väldigt individuellt. Någon får ångest och stort obehag av technomusik, medan en annan använder techno för att kunna koncentrera sig när hon skriver. Några tycker att texterna är viktiga och tycker om musik med svenska texter. Andra blir stressade och irriterade av för mycket text och föredrar musik med utländsk text eller helt instrumental. Musik som är kategoriserad som avslappningsmusik används av vissa och ger bra resultat. Hos andra framkallar den stress och irritation. Det verkar ändå som att det överlag är musik spelad på akustiska instrument eller framförd av röster utan för mycket påverkan av teknik exempelvis klassisk musik, barockmusik, visa singer/songwriter, jazz och blues som ger avslappning och en känsla av ro för de flesta. Artister, kompositörer och stycken som nämns i de här sammanhangen är i den populärmusikaliska genren sångarna och låtskrivarna Ane Brun, Leonard Cohen och Diana Krall. I den klassiska och konstmusikaliska genren nämns operasångaren Jussi Björling och den manliga vokalensemblen Hilliard Ensemblen, kompositörerna Henry Purcell, Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart och kompositionerna Alfred Schnittkes *Requiem* och Arvo Pärts *Stabat Mater*.

När informanterna berättar om musik som ger en positiv känsla, lust att röra sig kanske dansa, få glada minnen från barndomen eller förflyttas till en plats man mår bra på i tanken, tenderar de att ge exempel på musik med ett högre tempo och mer refrängebaserad musik. Fortfarande handlar det om musik som inte har så mycket av den nya tekniken med programmerade trummor och elektroniska ljud utan är spelad mestadels på akustiska instrument. Här nämns i den klassiska och konstmusikaliska genren klassisk indisk dansmusik och musik av Henry Purcell. Här hittar man också populärmusik och artister som fanns med redan på 1930-talet och framåt som Glenn Miller, Duke Ellington, Louis Armstrong, Charles Aznavour, Caterina Valente, Harry Belafonte, The

Supremes och Diana Ross.

Nutida populärmusik och även nutida folk- och världsmusik som informanterna förknippar med de här positiva känslorna är Peter Le Marc, Souad Massi, Bazar Blå med skivan *Last*, Fläskkvartetten featuring Solo Cissokho, 'Jag trivs bäst i öppna landskap' med Ulf Lundell och 'Årepolska' med Hoven Droven.

Musik som framkallar ilska, frustration, ångest, oro och irritation verkar ha hög puls och framträdande basfrekvens, det är statisk musik producerad med ny elektronik och maskiner. Det är också musik som går mycket upp och ner i dynamiken oberoende av genrer. Här ges även musikexempel från den klassiska repertoaren spelad på akustiska instrument. Malin berättar exempelvis att "vissa operor av Mozart" framkallar den här typen av känslor i henne.

När det gäller musik som framkallar negativa känslor är informanterna inte lika specifika på vilka artister eller musikstycken som framkallar det. De fokuserar mer på hur musiken låter. Det är basljuden, diskanten, pulsen, det elektroniska ljudet, sångsättet, texternas innehåll och dynamiken som informanterna trycker på när det pratar om den här musiken. Här är några exempel på hur musik som väcker negativa känslor som stress, oro, ångest och ilska beskrivs: "Glammiga poplåtar på radio", "ungdoms discomusik", techno, "dunka-dunka", "bubbelgum-musik", Melodifestivalen, textbaserad musik främst på modersmålet som av informanterna exemplifieras med Lisa Ekdahl och Stefan Andersson. Här hittar man än en gång artisten Diana Krall som även gavs som exempel för musik som gav ro och avslappning, vilket visar att det trots att det går att se likheter även finns stora individuella skillnader mellan hur musik upplevs. Det finns en förförståelse i vår kultur att musik som går i dur ger positiva känslor och musik som går i moll är mer melankolisk och genererar känslor av nedstämdhet. Men här finns ett väldigt tydligt exempel på att det inte är så för alla.

Jag blir arg för att jag tycker att det är, dåligt är väldigt subjektivt, men jag kan bli arg på sådär enkla durackord. Ja, men jag hatar durlåtar. Du vet det finns ju sådana låtar som bara har tre ackord och alla är dur. Det irriterar mig. Jag blir fysiskt arg! (Carolina)

Carolina reagerar med fysisk ilska och irritation på det hon kallar "durlåtar". Kanske är det ett undantag från regeln? Det kan också vara så att musikforskare lagt för stor vikt vid hur musiken låter och musikteoretisk kunskap, istället för att forska i situationer och tillstånd.

## **Text eller inte**

Textens funktion i musiken uppfattas olika. Carolina blir arg av musik som har vad hon uppfattar som "idiottext". Marika och Lovisa har svårt för musik med text. De upplever båda två att det blir en sak för mycket att förhålla sig till och det skapar negativa känslor av stress och irritation. Så här berättar Lovisa om det:

Jag kan läsa texter och tycka att jag hittar något lugn i det. Men jag kan inte riktigt lyssna mig till det i musiken. Det är precis som att jag måste välja där. Antingen lyssnar jag på melodin och rytmen, eller så får jag koncentrera mig på texten. Och det kanske blir lite för mycket med båda. (Lovisa)

Lotta och Malin uppfattar istället texten som viktig och en källa till behagliga känslor. De vill helst att texterna ska vara på deras modersmål svenska och att musiken understödjer texten. Det är inte bara texterna i sig som är viktiga utan också att den som sjunger har bra diktion så att texten går fram ordentligt.

Jag tycker om texter mycket. Jag tycker det är viktigt att man hör vad folk sjunger. Om de sjunger vill man ju veta vad de sjunger om. Jag tycker om dem som textar bra. Le Marc hör man alltid vad han sjunger till exempel. Texten ska innehålla någonting och att det innehåller någonting som jag kan känna igen. Det måste ju vara bra melodi också. Men texten betyder mycket faktiskt. (Malin)

Tidigare i kapitlet (s. 34-36) berättade Carolina om hur hon finner hopp och tro genom att sjunga och lyssna på olika requiem, alltså komponerade dödsmissor i flera satser. Även här är texten en viktig del av upplevelsen. Hon vet vad alla satserna har för betydelse och känner tro, förlåtelse och annat som hon själv kopplar till musiken. Här är det fler beståndsdelar än enbart texten som spelar in. Hennes förståelse av dramaturgin i dödsmissans uppbyggnad, den egna upplevelsen av att den som skriver en dödsmissa är som mest sann i sitt konstnärliga uttryck, och den faktiska texten som är ord om bland annat tro och förlåtelse.

### **Att få musik på hjärnan och att nynna**

Det finns många sätt att uppleva musik och ett av dem är att höra musik inom sig. I Sverige brukar vi kalla det att ha en låt på hjärnan och det här är ett fenomen som är välkänt och det finns även en del forskning runt fenomenet.<sup>77</sup> På engelska kallas det för *ear worms*. Dessa ear worms visar sig genom att man får, oftast fragmentariska, bitar av ett musikstycke som spelar om och om igen i ens inre. Det är mer vanligt förekommande hos musiker och hos personer med tvångssyndrom, vilket exempelvis Tourettes syndrom är ett exempel på. En person med Tourettes syndrom kan fastna i ett ord, en mening eller en rörelse och upprepa den utan att de själva kan styra händelseförloppet. På liknande vis kan musik fastna i vårt inre och spelas utan att vi själva kan kontrollera det. Det är vanligt att den musik som fastnar är musik som man inte själv tycker om. Det är ofta enkla melodier med repetitiv karaktär så som barnsånger och radiojinglar. Det som är gemensamt för informanterna är att den här musiken de får på hjärnan inte är något som de själva styr över och kontrollerar med sin tankekraft. Musiken dyker bara upp, på gott och ont. För några har musiken som de fått på hjärnan varit jobbig. Det har varit låtar som de inte tycker om eller korta stycken av en låt som gått om och om igen. Två av informanterna beskriver att det inte

---

<sup>77</sup> Levitin 2006:155, Sacks 2008:32-92

bara är musik som fastnar utan andra saker också. Störande saker som ljud eller jobbiga tankar till exempel.

Jag tror jag kunde fastna i ljud. Det var svårt. Plötsligt hörde jag det och då hörde jag det. Det gick inte att stänga av, t.ex. kopian längre bort. Ljud som man kan stänga av annars, man hör dem inte, och så plötsligt kan man inte stänga av dem. Det känns nästan som att jag får det på en kanal och så kan man inte bli av med det. Och det fastnade kanske en låt i huvudet på mig och jag kunde ha den i två tre dagar och det var fruktansvärt irriterande. För det var alltid det värsta låtarna som fastnade, låtar som jag inte gillar. (Carolina)

Nynnandet är ett annat sätt att få musik på hjärnan. Utan att man tänker på att, eller hur man låter, går man runt och nynnar eller småsjunger för sig själv. Den här typen av spontanmusicerande avtar för flera av informanterna när de mår dåligt. De upplever att det är ett tecken på välbefinnande att nynna.

Min familj, och min pojkvän säger det också, att när du inte mår bra så hör man inte ett ljud ifrån dig. Du är en väldigt stor ljudmänniska, säger de. Att jag alltid går med någon galen visa som jag har hittat på till någon melodi jag snappat upp, som jag går och sjunger på eller visslar. Men när jag inte mår bra då kommer ingenting. Så är det absolut. Det är när jag lagat mat då brukar jag slappna av och tycka att livet är fint, det är en avslappning för mig, och då kommer det alltid någon nynning. (Lovisa)

Margareta har liknande upplevelser av att spontanmusicerandet minskat när hon mår dåligt.

Förut kunde det vara så att om det var någon låt som gick på radion och som blev väldigt populär då gick jag och nynnade den. Men det var nog länge sedan jag gick och nynnade på en låt så faktiskt. Jag kan inte komma på en enda. (Margareta)

När jag pratar med Malin har hon låten 'Spring för livet' med Sara Varga på hjärnan. Det är en visa med en refräng som är lätt att komma ihåg och sjunga med i och som upprepas många gånger under låtens gång och låten var med i Melodifestivalen helgen innan vårt samtal. Malin uppfattar det inte som negativt att ha den här sången på hjärnan, men funderar mycket runt vad det är som gör att just den låten fastnat. Hon tycker inte att det är någon jättebra låt men känner ändå att det är musik som hon tycker om.

'Spring för livet', heter den och jag har inte upplevt det själv om man säger så. Där är det inte texten, utan det är själva melodin som sitter som gjuten. Men jag tror att det är för att det är sådan där musik jag tycker om egentligen. Det var ståbas och hon sjöng och hade ingen sån där apparatmaskin bakom sig, som gick "dunk dunk dunk" (*Gör samma ljudillustration som tidigare när hon pratade om musik som gjorde henne stressad.*) utan det är harmonisk musik och så sjöng hon mjukt och skrek inte. Jag tror det var därför det fastnade hos mig. (Malin)

Marika har på senare tid börjat få tillbaka de för henne positiva upplevelserna av att ha musik på hjärnan. Musiken som dyker upp i hennes inre är något som Marika är glad för. Hon upplever att det är ett tecken på att hon återhämtar sig.

Det är bra musik jag får till mig i huvudet. Jag kan fundera på varför kom den låten? Det kan vara alla möjliga musikgrejer som kommer. Så tänker jag att "jaha då finns den där". Jättekött! Det var nog inte initialt så utan det har nog kommit successivt mer och mer. Och

jag har ju också börjat spela mer musik på stereon när jag är själv. Så det är nog lite mitt slumrande musikintresse. Jag vill tillbaka till musiken. (Marika)

## Dansa och röra sig till musik

I avsnittet som handlar om att koppla musik till minnen berättar informanterna om minnen av dans och rörelse och att dansen hjälper till för att ventilera och komma i kontakt med känslor av ilska och sorg. Dansen är något som flera av informanterna förknippar med glada ungdomsminnen som väcker positiva känslor och som hjälper till att kanalisera känslor. Två av informanterna använder också musik när de utför rörelseprogram som är framtagna för att de ska bli närvarande i kroppen och slappna av både i kropp och i sinne. En av informanterna tränar mycket och musiken på gympassen tillför något som får henne att må bra. Om musiken inte tilltalar henne byter hon pass och väljer ett där musiken fungerar för att ge energi. Hon tycker att musiken på träningspassen ger något positivt i stunden, men inte någon varaktig positiv effekt. Bara tanken på dans väcker positiva tankar hos flera av informanterna. Malin som sällan dansar längre nämner ändå dansen redan i den inledande frågan om vad musik betyder.

Men sen kan musik också vara att man dansar. Dansa själv kan vara roligt någon gång, kanske när man var ung. Den kan få en att släppa loss. Det kan ju vara jätteroligt att dansa. Ja, dansa efter musik. Det kan hjälpa. (Malin)

Senare i samtalet återkommer vi till dansen och rörelser till musik. För henne kopplas många positiva upplevelser av musik till minnen av att dansa. Det är musik som hon dansade till som ung, eller såg andra dansa till, och musik som hennes pojkvän i ungdomsåren spelade med sin orkester. Hon tror att det kan ha att göra med att hon då var med i ett socialt sammanhang där hon trivdes. Det var då hon växlade partner och blev kär. Det var en tid då stora känslor var i svängning, och dem fick hon delvis utlopp för genom att dansa. Nu för tiden rör hon sig till musik men på ett mer stillsamt sätt och för att uppnå avslappning.

*Malin.* Den enda gången jag har musik är min meditationsmusik eller klassisk musik när jag ska göra min avslappning och mina rörelser. Men jag rör mig inte i takt eller så. (*Med eftertryck.*) Men jag tycker faktiskt om att röra mig till musik, men det blir aldrig av. Jag tycker om att dansa.

*Ida.* Men du tror att det skulle ha en positiv effekt om du hittade ett forum som passade dig? Eller rör du dig själv till musik hemma?

*Malin.* Nej, jag skulle aldrig åka och dansa sådär flera timmar. Nej, så är det inte. Men det är ju bara för att jag inte tycker om att göra sådana där gruppaktiviteter. Det är liksom inte min grej.

*Ida.* Så du tror ändå att rörelse till musik kan ha positiv verkan men du gör det inte för du hittar inget forum som passar?

*Malin.* Äsch. Det kan ju vara att jag tycker det är roligt men att man inte har orken att göra det. Men det är positivt att tänka på att man dansar.

Några dagar efter vårt samtal pratade jag med Malin igen. Hon berättar att hennes man hjälpt henne att ta fram musik som hon pratat om i intervjun, och att hon faktiskt hade dansat för sig själv hemma. Det hade fått henne på bra humör.

Marika dansar mycket både för sig själv och tillsammans med andra. Hon dansar för att få ur sig negativa känslor som hon annars har svårt att uttrycka och för att få energi och glädje. Men sedan hon blivit utmattad kan dansen förutom dessa positiva upplevelser även göra henne riktigt sjuk. Hon älskar verkligen att dansa och hon har gått kurser i både orientalisk dans, flamenco, och hon provade nyligen på att dansa folkdans. Sedan hon blev sjuk orkar hon inte så mycket. Men hon har svårt att lyssna in signalerna som säger att hon måste sluta, för att kropp och sinne inte orkar mer. Hon vill så gärna dansa, men hon berättar om två tillfällen när det blivit för mycket för henne och hon har blivit sängliggande efteråt. Båda dessa tillfällen är danssituationer tillsammans med andra, en flamencoworkshop och en folkdanstillställning.

Jag har så jättekul och så är timman slut, eller vad det nu är, och så är det paus och så känner jag ”oh fasen, fan va dåligt jag mår” men inte går man hem då utan jag försöker ju ett tag till, tills det verkligen är slut. Och då är man ju verkligen färdig för akuten i princip. Ja, man har verkligen kört i botten. Och man har ju ingen marginal. På folkdansen tror jag att jag redan efter första dansen började bli dålig. Men då tänkte jag att det går nog över. (Marika)

## **Musiken som yrke och hur det påverkar**

Två informanter har haft eller har musikrelaterade yrken. De påtalar båda två att deras förhållande till och upplevelse av musik har förändrats på grund av det.

De åren jag har jobbat måste jag lyssna på musik i mitt jobb. Då blir det att man förlorar något, det blir ett slags jobb. Att gå på konserter var också oftast jobb. Det är inte så att nu går jag dit och bara lyssnar, utan nästan alltid var det jobb. (Carolina)

Lotta är ännu tydligare i hur kravbilden runt musik gjort att hon sökt sig bort från musik i den akuta fasen av sjukdomen.

Jag tror att det är en väldigt väsentlig skillnad att jobba med de här ämnena och att det är just det som, det är ju ganska naturligt, som utlöser någonting. Du får för mycket att göra, du får för mycket ansvar, du ska vara klok och du ska säga rätt saker. Då ökar ju kraven och mer och mer läggs på dig och du tar på dig och till slut får man nog. (Lotta)

Töres Theorell skriver om hur musiker påverkas av stress. Han har studerat hur stress och prestationsångest påverkar musiker i symfoniorkestrar psykiskt och fysiskt.<sup>78</sup> Krav på att hålla hög teknisk och konstnärlig nivå och prestationsångest inför det finns närvarande hela vägen från utbildning till anställning som yrkesmusiker. Musikhögskolorna har höga antagningskrav och kraven skärps ytterligare för de som söker fast anställning i en orkester. Den som får en anställning måste uppehålla sin teknik och repetera in nya stycken i samband med konserter och slutligen klara av att prestera på samma höga nivå vid varje konserttillfälle.

---

<sup>78</sup> Theorell 2009:104-112



Musiker i symfoniorkestrar visar sig vara den yrkesgrupp som, tillsammans med tunnelbaneförare, känner att de har minst kontroll över sin egen arbetssituation vilket tillsammans med de höga prestationskraven leder till stressymptom.<sup>79</sup> Dessa musiker visar sig ha höga kortisolhalter och de visar ofta tecken på kamp-flykt-beteendet. Musikerna sitter exempelvis ofta långt ut på stolarna, har spända muskler, de kan svettas mycket, få förhöjd andning, bita ihop käkarna och få hjärtklappning. Det visade sig att den del av prestationsångesten bland de symfoniska musikerna som var kopplat till självkänsla och känslan av att inte räkna till och hålla måttet som musiker var mest utmärkande hos kvinnor.

### **För många ljudkällor**

Informanterna upplever att de har svårt att filtrera ljudintryck. Det här skapar ofta känslor av obehag hos dem. Under samtalet med Marika får hon en aha-upplevelse när vi talar om surroundljud på bio och hur det påverkar henne. Bio har, trots att hon uppskattar att se film, gjort henne så dålig att hon har blivit sängliggande. Hon har inte tänkt på att biografer har ett ljudsystem som gör att ljudet kommer från många olika platser i rummet beroende på vad ljudsättaren vill uppnå med scenen. Det här förklarar för henne varför hon kan se på film på sin tv hemma men inte klarar av att se film på biografen. Hon jämför det också med ett tillfälle då hon var på folkdans och sätter upplevelsen av bio och folkdans i relation till varandra.

Jag har inte tänkt att det var runt så. Men det är klart att det är detta. Det förklarade doktorn i fredags faktiskt. Jag har försökt att gå på folkdans för jag har tänkt att det verkar ju roligt och kul. Men då sa hon att ”det förstår du väl att det kan du inte göra”. För då blir det ju ljudet, de spelar och så ska man dansa, fokusera sig, och så är det massa folk. Då är det ju runtomkring en. Det är ju samma sak. Det är klart att det är det. Va lustigt. Oh! Det är därför jag inte fixar det. För jag ser jättegärna filmer hemma, för då kan jag ju stänga av och så sätta på igen. Då blir jag inte dålig. Men jag blir alltså sjuk. Jag blir liggandes när jag varit på bio. (Marika)

För Marika blir det för många intryck av att se en film på biografen. Hon kopplar alltså samman det med att ljuden kommer runt om henne och att hon inte själv kan kontrollera dem. Det blir splittrat och det ger henne fysiska symptom. En liknande upplevelse var när hon var och shoppade i en stor galleria i Göteborg. Olika butiker spelade musik, det var mycket folk, ljud och intryck av olika slag från alla håll som hon inte själv kunde kontrollera. Hon beskriver det så här.

Det blev så jag fick kroka mig fast och säga ”Nu måste ni ta mig härifrån”. Alltså det går inte. Jag kunde märka då hur jobbigt det blev och det tror jag var att dels ska man se var man sätter fötterna och dels musik och detta. Det blev för mycket. Det blev jättemycket! (Marika)

Den här upplevelsen av att det blir för mycket, att man får för många intryck, går igen i många av berättelserna om hur ljud och musik påverkar informanterna

---

<sup>79</sup> Theorell 2009:106-107

negativt. Överbelastningen av ljudintryck skapar stress, oro, ångest, irritation och även fysiska symptom som spänning i kroppen, illamående, svimningsanfall och andningssvårigheter. Lovisa beskriver två andra situationer när det för henne blir för många intryck och där ljudkällorna gör att hon mår dåligt.

Att sitta och åka i bilen och lyssna på musik. För det var dels bruset från vägen och trafiken och allt, och musiken, och så kanske man har ett samtal med någon annan som sitter i bilen. Det kanske jag orkar i max tio minuter sen var jag helt slut. Så det funkar inte. Och också om man var hemma hos goda vänner på middag, eller vad som helst. Jag kunde bara ha en ljudkälla i taget. Var det mycket folk på en fest var det skitjobbigt, och mycket folk på en fest och dessutom musik det gick nästan inte. Jag kan minnas det som, nästan som en sorts svimningskänsla. Någoting som bara kommer över en. Jag kände att jag måste bara bort och rensa liksom, intrycken. (Lovisa)

**Skamkänslor, uppgivenhet och att vilja vara andra till lags**  
Informanternas berättelser om ljudkänslighet visar att hos dem verkar ljudkänsligheten, förutom själva symptomen, på ett annat plan. Den gör att informanterna skäms över hur de mår. De vill inte att deras sjukdom ska vara till besvär för andra.

Jag är jättekänslig för ljud. Alltså överdrivet känslig, jag skäms, nästan att man känner sig knäpp, och så var det ju inte förut. (Malin)

Malin berättar om hur hon en gång gick på massage och massören satte på musik som hon inte tyckte om.

*Malin.* Det var på badhuset hos en ny massör där, en ryska. Och så satte hon på *sin* musik. Sådan där ungdomsdiscomusik. Det var helt förfärligt! Jag låg bara och tänkte att det var förfärlig musik. Hela massagen var ju förstörd och gjorde inte någon nytta alls.

*Ida.* Men du sa inte ifrån och bad henne stänga av?

*Malin.* Nej, det är ju mitt problem. Jag säger aldrig ifrån.

Svårigheter med att säga ifrån och sätta gränser och känslan av att vara till besvär och att förminska sin egen rätt att må bra berättar också Margareta om. Hon har blivit mer känslig för ljud i samband med utmattningssyndromet och berättar för mig att hon blir störd ibland när hennes man sätter på musik. På frågan vad hon gör då svarar hon:

Antingen försöker jag hålla tyst, han måste ju få spela och göra det han vill, eller så kan jag be honom att använda hörlurar istället, så det blir tyst på musiken. (Margareta)

Informanterna berättar alla om sådana här situationer när de inte tycker de har rätt att säga ifrån och uppfattar sig själv som alltför krävande. De skäms, känner sig dumma, känner att de förstör för andra och ofta försöker de härda ut istället för att säga ifrån.

Några verkar bättre än andra på att säga ifrån om vad de orkar. Men även här visar sig en känsla av att ha ”fel”. Carolina har under tiden hon mått dåligt haft svårt för hur hennes pojkvän och mamma sjunger. Det är tonläget, alltså hur rent

eller falskt de sjunger och även att de inte sjunger rätt melodi som stör henne. Hon har sagt ifrån att om hennes pojkvän ska sjunga får han lära sig att sjunga rent. Det här berättar hon med ett skratt, men det känns ändå som att det finns allvar i den här situationen. Det här är en obekvämlig situation för henne. Hon mår dåligt av falsksången. Hon ber sin mamma eller pojkvän att sluta sjunga, eller sjunga rent. Men hon skäms sen lite grand över att hon känner så här med falsksången, för hon vet att när hon mår bra är det inget som spelar någon större roll för henne.

Han berättade också att en gång när han sjöng så gick jag bara ut ur rummet. Jag fixar inte det. Men när jag mår bra bryr jag mig inte så mycket. Då kan jag till och med, om vi sjunger ihop, försöka följa hans melodi istället. Det är intressant hur ljudkänslig man blir, att toleransen minskar. Ja, det utlöser någonting. För jag tänkte hela tiden att jag borde kontrollera mig själv. Att det här inte är så viktigt. Men det gick inte fysiskt, jag klarade inte av det. Det bara (*Hon illustrerar genom att spänna hela kroppen dra upp axlarna mot öronen och se plågad ut.*) Jag känner bara att (*Med dov skrovlig röst.*) ”tyyyyst”. (*Med vanlig röst igen.*) Jag blir aggressiv. Fast medvetet tycker jag att det är fel, för jag tycker inte att det är så himla viktigt att man sjunger rent. Sjunga är ju glädje, alla ska sjunga. Det tycker jag, det står jag för. Men då gick det inte, jag fixade inte det. (Carolina)

## Sammanfattning

Som namnet på uppsatsen antyder uppfattas musik och ljud som både helande, härligt och helt förfärligt för de personer med utmattningssyndrom som jag talat med i den här studien. Jag har i det här kapitlet sammanfattat deras upplevelser genom att presentera de gemensamma teman som kommit upp under våra samtal. Några enkla slutsatser går inte att dra men vissa mönster visar sig. Det är till stor del beroende på person hur man förhåller sig till och använder sig av musik och ljud under sjukdomstiden.

Musiken verkar helande på informanterna, eller om man hellre vill hälsofrämjande både för den fysiska, psykiska och existentiella hälsan genom att den tar dem genom svåra situationer, får dem att känna hopp om livet och hitta styrka, tro, känna närhet med naturen och se sitt sammanhang i världen. Musik kan också göra att personer i minnet förflyttar sig till tider och platser då de mått bra eller upplevt något speciellt, vilket påverkar dem positivt. Musik kan på liknande vis förflytta informanterna i minnet till platser och framkalla känslor som är negativa och svåra att hantera. Därför är valet av musik och hur de exponeras för den av stor vikt för deras välmående.

I vissa fall hjälper musik informanterna att komma i kontakt med, ventilera och uttrycka både positiva och negativa känslor av olika karaktär. Det är främst för att uppleva och framkalla positiva känslor som de aktivt lyssnar på musik. De flesta av informanterna värjer sig mot musik och ljud som väcker starka negativa känslor som ilska

Det egna musicerandet väcker både positiva och negativa känslor. Det kan ge en positiv känsla av att vara i kontroll över instrumentet eller rösten och då våga släppa taget och dras med i musiken. Att sjunga i kör kan ge en känsla av sammanhang och innebörden i texterna kan generera en känsla av tro på livet

och framtiden även hos någon som inte själv är troende. Men det egna musicerandet kan också väcka svår prestationsångest och vara fyllt av krav. Prestationsångest som framkallas av musik och musikande är mest framträdande hos dem vars yrke är kopplat till musik.

De flesta informanterna har minskat sin konsumtion av livemusik framför allt de som uppfattar sig som mycket musikintresserade och vars identitet är kopplad till musik genom yrket. Livemusik kan ge upphov till fysiska och psykiska besvär men är också en källa till glädje och positiva upplevelser.

Musik upplevs som positiv när den skapar minnen som får informanterna att tänka på annat än det som är tungt och svårt. Med hjälp av musik minns och förnimmer några en skön känslan av att dansa. För andra är det även hälsofrämjande att själva få dansa bort smärta och oro och uttrycka och frigöra både positiva och negativa känslor genom rörelse.

Den musik som väcker positiva känslor, minnen och tankar och som för vissa ger lust att dansa eller röra på sig beskriver informanterna som musik som har högt tempo, är refrängbaserad, spelad på akustiska instrument och utan så mycket ny teknik och elektroniska ljud. Medan den musik som framkallar ilska och frustration tenderar att ha framträdande basfrekvens, vara statisk i sin karaktär, producerad med ny teknik och elektroniska ljud och gå mycket upp och ner i dynamik. För några ger musik med texter ett mervärde för andra är texten en källa till irritation och stress.

De minnen som väcks av musik är inte enbart positiva utan det kan också vara negativa minnen och känslor som utlöses. Informanterna undviker helst att utsätta sig för musik som väcker minnen som hos dem framkallar destruktiva tankar och känslor.

Musik kan vara till hjälp för att känna avslappning och det är då främst musik utan stora skillnader i dynamik eller tempo och med akustiska instrument som ges som exempel. Samlingar med musik avsedd för avslappning kan ge en avslappnande effekt, men det är ytterst individuellt. Tv-tittande eller ljudet av en tv som står på i bakgrunden kan också det vara lugnande och användas för att koppla av och för att hålla bort destruktiva tankar och oro. Samtidigt framkallar tv-tittande även stress, oro och fysiska symptom hos vissa av informanterna.

Merparten av informanterna finner den bästa avslappningen i tystnaden, och flera av dem upplever att de själva har tystnat under sjukdomstiden. De har slutat att nynna och småsjunga eller få musik på hjärnan.

Musik och ljud kan väcka starkt negativa känslor och ge upphov till en mängd fysiska och psykiska symptom hos informanterna. Ett av dessa är tinnitus. De informanter som har tinnitus kopplar ihop den med stress. Deras tinnitus har minskat under återhämtningen. De informanter som har haft eller har tinnitus har också en ökad generell ljudkänslighet.

Det verkar som att högfrekventa ljud ofta genererar i smärta hos de som är ljudkänsliga medan lågfrekventa ljud ger andra fysiska och psykiska symptom som oro, ångest och hjärklappning. Ljudkänsligheten gör att det kan vara svårt

för informanterna att vara i miljöer där de inte själva kan kontrollera vilka ljud och vilken musik de utsätts för. De har svårt att filtrera ljuden och det skapar en obehaglig och ibland smärtsam kakofoni av ljud inom dem. Alla informanterna har under sin tid med utmattningssyndrom haft ett större behov av att vara i tysta miljöer och de har alla haft en lägre toleranströskel när det kommer till störningar av musik och ljud.

Ljudkänsligheten är kopplad till känslor av skam och uppgivenhet. Informanterna skäms för sin överkänslighet inför både sin omgivning och sig själva. De har svårt att säga ifrån, ställa krav och berätta vad de behöver när det kommer till ljud och musik och de genomlider ofta för dem svåra psykiska och fysiskt smärtsamma symptom för att vara andra till lags.

Helt klart är att informanterna använder sig av musik för att må bättre men att den också kan ha negativ verkan. Upplevelsen av ljud och musik varierar från person till person och är beroende av situation och omständigheter.

## Kapitel 3 Diskussion

I denna del av uppsatsen redovisar jag mina egna resonemang kopplat till informanternas berättelser och till tidigare forskning. Diskussionen kretsar runt hur den moderna ljudmiljön påverkar personer med utmattningssyndrom och hur man kan förbättra den. Informanternas berättelser har visat att de använder sig av musik som självterapi, för att reglera sin sinnestämning på olika sätt. Hur och om man ska ordinera musikbruk till patienter med diagnosen är också det något som diskussionen behandlar. Där finner man även tankar om hur musik och ljud är med och skapar makt och statushierarkier och hur man kan undvika detta. Informanterna har uttryckt att de känner att deras ljudkänslighet är skamfylld och skuldbelagd och även det kommer jag att diskutera i detta kapitel. Efter diskussionen presenteras mina egna råd och förslag på hur man kan minska obehaget för personer som har ökad ljudkänslighet i samband med utmattningssyndrom och förslag på fortsatt forskning inom ämnet.

### **Intuitiv självterapi och musikande utan prestationskrav**

Musiken betyder mycket för informanterna i min studie. De använder intuitivt musik för att må bättre på olika sätt. De utför i viss mån alla självterapi eller självmedicinerar sig med musik. Självterapi och självmedicinering är vanligt förekommande bland personer med psykisk ohälsa, däribland personer med utmattningssyndrom. När självmedicinering tar negativa vägar kan den visa sig exempelvis genom mat och alkoholmissbruk.<sup>80</sup> Självmedicinering är kopplat till att genom att tillföra något, ”medicin” ta bort eller minska både fysiska och psykiska sjukdomssymptom. Självterapi med hjälp av musik blir också ett självterapeutiskt redskap som inte bara ser till att ta bort symptom utan till att förbättra hela livssituationen på olika plan även i förebyggande syfte. Den intuitiva självterapi som informanterna berättar om fungerar som coping i vardagslivet. Självterapi med hjälp av musik används för att reglera, komma i kontakt med och hantera känslor av olika karaktär. Det här leder i vissa fall till att få igång fysisk aktivitet genom dans och träning. Fysisk aktivitet är bevisat verksamt som behandling för personer med utmattningssyndrom och kan till och med skrivas ut på recept<sup>81</sup>. Självterapi med hjälp av musik fungerar också som ett redskap för att uppnå en bättre existentiell hälsa genom att det kan skapa en känsla av sammanhang och tro.

Informanterna använder sig både intuitivt och medvetet av musikterapeutiska redskap för att skapa känslor av välbehag eller för att få ur sig känslor av obehag. Musikterapi kan se ut på många sätt och det används olika tekniker och metoder beroende på vad syftet är med behandlingen.<sup>82</sup> Musikande får

---

<sup>80</sup> Socialstyrelsen 2003

<sup>81</sup> Glise 2007

<sup>82</sup> Se sid 12-13

informanterna att må bättre i vissa situationer. Men detta är självterapi med hjälp av musik och inte klinisk musikterapi eftersom informanterna inte sökt hjälp och vägledning av en musikterapeut. Det går att jämföra med att vi inte kallar ett samtal med en närstående om något vi behöver bearbeta för samtalsterapi. Det är ett samtal som får dig att må bra rätt och slätt. Even Ruud betonar skillnaden mellan musikterapi, och musikbruk som ger goda effekter i sin bok *Varma ögonblick*.<sup>83</sup> Han menar att musiken i sig inte kan lösa våra problem utan att terapeutens jobb är att hjälpa patienten att förstå, tolka och bearbeta det som musiken väcker av symboler, bilder och känslor.<sup>84</sup> Den norska musikvetaren Marie Strand Skånland skriver i sin masteruppsats om hur barn och ungdomar använder musik för att reglera hur de mår.<sup>85</sup> Informanterna i min studie har gett liknande berättelser om vad musiken har för positiv verkan hos dem. En stor skillnad är dock hur och var mina och Strand Skånlands informanter musiker. Mina informanter drar sig tidvis undan musiken vilket inte hennes informanter verkar göra. Strand Skånlands informanter använder exempelvis musik i hörlurar i mp3spelare för reglera sina känslor, också i offentliga miljöer. De skapar ett privat rum genom att stoppa i hörlurarna och sätta på den egna valda musiken.<sup>86</sup> Mina informanter försöker istället skapa sig ett eget rum genom att stoppa in öronproppar, eller på andra sätt värja sig från musiken i samma miljöer. Bägge grupperna mår bra av att kontrollera sitt ljudlandskap och de reglerar sin sinnestämning med hjälp av musik, men de använder sig av olika strategier. En väsentlig skillnad mellan informantgrupperna är dock att mina informanter har svårt att filtrera intryck och är ljudkänsliga.

För dem som är yrkesverksamma musiker eller arbetar med musik på andra sätt är musikande ofta kopplat till prestation. Där kanske musikterapi skulle kunna vara till hjälp för att sänka prestationskraven och minska destruktiv självkritik i samband med musikande. Carolina berättar i kapitel två (s. 28-30) om sitt pianospel och hur hon slutade spela när hon låg på en mycket hög konstnärlig nivå. Hon har ett piano sedan tio år tillbaka som hon, trots att det är otympligt, flyttat med sig varje gång hon bytt bostad. Men hon spelar aldrig längre eftersom det skulle kräva så mycket övning för att spela på samma nivå som förut. Ruud ger ett liknande exempel från sitt eget liv. Han är professor vid universitetet för musik och teater i Oslo och är utbildad pianopedagog men talar trots detta liksom Carolina om sitt piano som en möbel. Han spelar sällan.<sup>87</sup> Där Carolina mest talar om sina egna krav på prestation, talar han om upplevda krav från omgivningen på att han ska ta vara på sin begåvning och spela ofta och duktigt. Han har försökt hitta en egen ingång i pianospelandet som inte är riktad mot en publik, eller mot omvärlden, utan den egna upplevelsen av att spela på

---

<sup>83</sup> Ruud 2002

<sup>84</sup> A.a. s. 102-103

<sup>85</sup> Strand Skånland 2009

<sup>86</sup> A.a. s. 124-127

<sup>87</sup> Ruud 2002: 96-97

den nivå och det sätt han själv trivs med. Om man klarar av att göra som Ruud och på egen hand bortse från egna och andras krav på prestation och hög kvalitet i något man varit väldigt bra på, så är man troligtvis inte en person som ligger i riskzonen eller lever med diagnosen utmattningssyndrom. Men genom att använda musikterapeutiska tekniker som bygger på improvisation och där kravet på att spela bra och rätt försvinner så kan man minska en del av den kravbild som personer med utmattningssyndrom sätter på sig själva.

Ett exempel som Ruud tar upp är en klassisk pianist som drabbats av aids.<sup>88</sup> Genom musikterapi arbetade han med pianoimprovisationer och tyckte sig få ”större självbestämmande över musiken och därmed nå större insikt och kontroll över utformandet av sitt eget liv.”<sup>89</sup> Det som är paradoxalt i detta är att det visar att man genom att släppa kontroll och prestationskrav i samband med musikande (i det här fallet notbundenheten och att spela rätt och duktigt) öppnar sig andra möjligheter att spela och känna sig friare. Den känslan och det beteendet kan han applicera på andra delar av sitt liv. På samma sätt skulle kanske musikterapi med improvisatoriska inslag kunna hjälpa personer med utmattningssyndrom att släppa kontrollbehov och prestationsångest och genom det se nya möjligheter och förbättra återhämtningen.

Vi laddar musik med känslor och symbolik och för vissa av oss även höga konstnärliga krav. Därför tror jag att man ska vara försiktig med att ordinera musikande till personer som ligger i riskzonen för eller lever med diagnosen utmattningssyndrom om man inte har musikterapeutisk utbildning. Framförallt bör man inte specificera hur lyssnandet ska utföras eller vilken typ av musik som förväntas ge resultat i form av exempelvis avslappning eller glädje. För dem som ännu inte lagt någon prestation i musikbrukandet men, liksom många med utmattningssyndrom, har en självkänsla kopplad till att prestera bra, känns det som fel väg att gå att medvetandegöra musikandet alltför mycket. Det kan skapa prestationskrav som är kopplade till förväntade resultat av musikandet. Informanterna använder sig intuitivt av musik för att må bättre och gör det till synes utan några yttre eller inre krav. Om man ska använda sig av musik i terapeutiska sammanhang, utan att vara musikterapeut med specialinriktning och kunskap i ämnet, bör man vara medveten om att musiken är förknippad med olika saker för olika människor och att upplevelsen av musik är individuell. Musiken är en identitetsmarkör, en statussymbol och en källa till minnen av både goda och dåliga upplevelser.

## **Konstruktioner av vad musiken ska göra med oss**

Hos informanterna fanns en förförståelse för vad man borde känna och uppleva med hjälp av olika typer av musik. Durackord uppfattas ofta i vår kultur som något positivt. Carolina blir tvärtemot detta arg av durackord. När hon berättar det i intervjun skrattar vi båda två. Jag ser det som något vi gör i samförstånd för

---

<sup>88</sup> Ruud 2002:98-100, (exemplet har Ruud hämtat från Lee 1996)

<sup>89</sup> A.a. s. 99



att vi delar uppfattningen av att det är en märklig reaktion att bli arg av durackord. Flera av informanterna pratar också om hårdrocksmusik och musik på hög volym som något man använder för att få ur sig ilska. Ingen av dem använder sig dock av det själva. Det är en konstruktion av vad hårdrock gör med sinnet som inte alls är sanningen för alla.

Här kan också den kommersiella produkten ”avslappningsmusik” räknas in. Avslappningsmusik är en konstruktion för att sälja en produkt i en värld där många känner ett behov av att slappna av mer. Avslappningsmusik som rekommenderats till några av informanterna i samband med behandling för utmattningssyndrom har inte slagit väl ut hos dem alla. Kommersialiseringen av avslappningsprodukter, där musik är en del, kan ge en motsatt effekt hos personer med utmattningssyndrom visar informanternas berättelser. Konstruktionen av att viss musik är avslappnande kan skapa stress om man inte svarar på musiken med avslappning utan kanske genom helt motsatta reaktioner. Produktens namn skapar krav på en förväntad effekt. För någon som vill göra rätt hela tiden och har svårt att lyssna på sina egna signaler, vilket gäller många som har utmattningssyndrom och vilket informanterna berättar om, kan det väcka negativa känslor att inte leva upp till det förväntade resultatet.

När det kommer till avslappning berättar informanterna att de slappnar av allra bäst när det är tyst eller när de får välja musik som de själva förknippar med avslappning, vilket i stort sett kan vara precis vilken musik som helst som de tycker om. Även här går mitt resultat i linje med Ruuds.<sup>90</sup> Han förklarar att han har djup respekt för den personliga musiksmaken och att råd om vilken musik man ska lyssna till för att må bra kan hindra individen från att intuitivt lita på sin egen smak.<sup>91</sup> Musiksociologen Tia DeNora tar också upp hur och varför musik kan verka avslappnande och menar även hon att det är högst individuellt.<sup>92</sup> Hon pekar ut flera faktorer som är med och skapar den avslappnande situationen som hennes informant Lucy får genom att lyssna på Schuberts *Impromptus*. Förutom musiken i sig hjälper Lucy sig själv att varva ner genom att hon sätter sig i en gungstol i ett tyst rum, lyssnar från högtalare som är placerade så att hon känner sig omsluten av musiken och musikstycket har för henne positiva emotionella minnen bundna till sig. När man ser alla de här komponenterna förstår man att det är komplext att skapa en avslappnad känsla med hjälp av musik, och därmed naivt att tro att det går att generalisera vad som fungerar avslappnande på alla.

## **En allergisk reaktion mot ljudföroreningar**

Den här studien visar att personer med utmattningssyndrom har svårt att filtrera ljudintryck. Särskilt om det är ljud eller musik de inte valt själva. Att utsättas för all den ljudförorening som finns i vardagen påverkar vissa personer som har anlag att drabbas av utmattningssyndrom i negativ riktning, redan innan

---

<sup>90</sup> Ruud. 2002

<sup>91</sup> A.a. s. 102-103

<sup>92</sup> DeNora 2000:16, 41-45

sjukdomen brutit ut. Bland informanterna kan jag se att de besvärats av ljudkänsligheten en tid innan de diagnostiserats med utmattningssyndrom.

Överexponering av ljud får människor att må dåligt på olika sätt både mentalt och fysiskt och det kan påverka individer i deras sociala liv genom exempelvis hörselnedsättningar som försvårar kommunikation eller genom att man drar sig tillbaka socialt för att skydda sig själv från buller.<sup>93</sup> För vissa av oss kanske den överbelastade ljudmiljön är en av anledningarna till varför vi är sjuka av stress. Vi har utsatts för en nivå av ljud som skadar oss psykiskt och fysiskt och vi fortsätter vara extrakänsliga för ljud tills vi mår bra igen. Det kan vara ett försvar av kroppen. Louise jämför sin ljudkänslighet med sina allergier. Både allergierna och ljudkänsligheten gör att hennes vardag försvåras och att hennes livskvalité blir sämre. Det är en bra liknelse. Många av informanterna reagerar fysiskt och psykiskt starkt och obehagligt på ofrivillig ljudexponering. Det går att likna med allergisk reaktion som visar att man inte kan eller ska utsättas för mer ofrivilligt ljud. Detta styrker Even Ruuds forskning om ljudlandskap.<sup>94</sup> Han menar att buller är ett problem som framkallar eller medverkar till tillstånd som är symptom vid utmattningssyndrom. Exempel på detta är ångest, depression, sömnsvårigheter, högt blodtryck, att dra sig tillbaka socialt, huvudvärk och illamående.<sup>95</sup> Informanterna beskriver att musik och ljud i olika situationer kan utlösa flera av dessa symptom hos dem. Ruud skriver också att man kan se att buller orsakar hormonförändringar och förändringar i det autonoma nervsystemet. Han påminner oss om att ordet noise kommer från det latinska ordet nausea vilket betyder illamående.<sup>96</sup> Med detta i bakhuvudet är metaforerna som flera av informanterna använder mycket talande. Lotta beskriver hur hon drog sig undan musik och ljud när hon var sjuk med orden ”Det är ungefär som att man ätit för mycket: Nej, jag vill inte ha en tugga till ungefär.” Marika i sin tur jämför hur hon mådde när hon kollapsade på en dansworkshop med att föräta sig på gräddiga bakverk

Det är som att du inte orkar stoppa i dig mer grädde. Det är som att jag spyr om jag stoppar i mig ännu en tårtbit. Det går inte att få in mer nu. Man mår så fysiskt illa. Och då måste jag ha dödyst efter det. (Marika)

Båda beskriver de att överdosering av ljud för dem framkallar samma känsla som att äta för mycket vilket gör dem illamående.

### **Att kontrollera sitt eget ljudlandskap**

Alla informanterna upplever kontroll över ljudlandskapet som något positivt. Vissa av dem använder ljud och musik som distraktion eller som självterapi, men det är musik eller ljud som de själva valt. I Socialstyrelsens riktlinjer för buller ligger fokus på den skadliga verkan som ljud på hög volym kan ge för

---

<sup>93</sup> Ruud 2005:80-87

<sup>94</sup> A.a.

<sup>95</sup> A.a. s. 81-82

<sup>96</sup> A.a. s. 71

hörseln.<sup>97</sup> Hörselskador är det som framskrivs som den största problematiken i relation till buller. Det är väldigt bra att hörselskador och effekten av ljud på hörselorganen tas på allvar. Men jag tycker att man förminskar de andra negativa effekter som ljud ger. Till exempel att hög bullernivå och annan oönskad ljudexponering påverkar personer med utmattningssyndrom. Bland de negativa hälsoeffekterna av buller nämner Socialstyrelsen, tinnitus, ljudkänslighet, sömnsvårigheter, förhöjd puls och högt blodtryck.<sup>98</sup> Detta är samma symptom som Ruud sammankopplar med buller och detta är symptom vilka flera av informanterna visar och kopplar samman med ljud och musik. Informanterna beskriver exempelvis att lågfrekventa ljud från maskiner, fordon på tomkörning eller musik med lågfrekvent basljud och technomusik ger förändrad puls, obehagliga vibrationer i kroppen, hjärtklappning och andra för dem obehagliga fysiska symptom.

När jag läser Socialstyrelsens beskrivning av ljudkänslighet passar den inte in på informanternas berättelser. Socialstyrelsen beskriver ljudkänslighet som att ”Ljudkänslighet, hyperacusis, innebär att starka ljud upplevs som outhärdligt starka och plågsamma.”<sup>99</sup> Det här stämmer överens med mina informanters berättelser på ett sätt eftersom de uppfattar vissa ljud, i vissa situationer som starka och plågsamma. Skillnaden är att det inte alltid rör sig om *starka* ljud som framkallar den här plågsamma upplevelsen. De berättar om ljudet från en mobilladdare eller en tv på standby, ljud som många av oss andra inte ens hör, som plågsamma. Ljuden som förvrängs behöver alltså inte vara starka för att ge plågsamma upplevelser, vilket gör att Socialstyrelsen enligt min mening förbiser den här delen av befolkningen i sin beskrivning av vad ljudkänslighet innebär. När Socialstyrelsen skriver om vilka grupper som är särskilt känsliga för störningar nämns inte personer med utmattningssyndrom eller annan stressrelaterad sjukdom.<sup>100</sup> Socialstyrelsens riktlinjer för att hjälpa personer diagnostiserade med utmattningssyndrom med rehabilitering för att komma tillbaka till arbete igen, ger inga indikationer på att de skulle kunna må bra av att begränsa ljudexponeringen på arbetsplatsen. Detta trots att kriterierna för diagnostisering anger ljudkänslighet som ett vanligt symptom vid utmattningssyndrom. Socialstyrelsen drar också paralleller med ”spela-död-beteendet” och den uppgivna stressreaktion den ger<sup>101</sup> och att utsättas för överexponering av ljud.

Människor som utsätts för pressande situationer kan också utveckla en uppgivenhetsreaktion. Den utvecklas efter en längre tid under förhållanden som upplevs som hopplösa eller

---

<sup>97</sup> Socialstyrelsen 2008

<sup>98</sup> A.a. s.28

<sup>99</sup> Ibid.

<sup>100</sup> Socialstyrelsen 2008:34–35

<sup>101</sup> Socialstyrelsen 2003:16–17

deprimerande. Det är dock inte klarlagt om denna reaktion även kan uppkomma hos människor som en längre tid utsätts för buller.<sup>102</sup>

Överexponering av ljud är givetvis inte den enda orsaken till utmattningssyndrom men det är en bidragande faktor som borde uppmärksammas mer, både inom forskning, vård och i samhällsdebatten.

## **Tystnad och ljud som status och maktsymboler**

Följande diskussion handlar om två aspekter på ljud, som status och maktsymbol. Den första är lyxen att själv kunna kontrollera sin ljudexponering vilken påverkas av ekonomiska, fysiska, mentala och sociala möjligheter. Den andra aspekten är hur man genom ljud kan manifesteras makt och status och skapa utanförskap och sociala orättvisor. Musikvetaren Ola Stockfelt skriver om hur ljudet är kopplat till makt i samhället.

En av ljudens alltid allra viktigaste funktioner är att markera revir, hemmiljöer, maktsfärer- att ingå som mer eller mindre viktig, ofta helt central, del i det teckensystem som berättar vem som har rätten, makten, att avgöra vilken social hierarki som råder, vems regelverk som har företräde.<sup>103</sup>

Ljudets funktion som maktmarkör i samhället kan visa sig på många sätt. Har man råd att åka till jobbet i en egen bil kan man köpa sig fri från mobilsignaler, andras skrikiga småbarn med elektroniska leksaker som felstämt spelar 'Blinka lilla stjärna' gång på gång och alla de andra ljud som en kollektiv resa medför. Har man inte det är man förpassad till kollektivtrafiken och med den en massiv ljudexponering, som för vissa skapar ett stresspåslag som kan vara en bidragande orsak till att utveckla, eller upprätthålla utmattningssyndrom. Men de som av ekonomiska eller miljömedvetna skäl väljer kollektivtrafik har också rätt till en trivsamt resa till och från jobbet, både de som klarar av ljud och de som föredrar att resa i stillhet. Även på badhus och i träningslokaler är ljudnivån kopplad till kundens ekonomiska förutsättningar. Skillnaden mellan lugnet på en exklusiv träningslokal som Hagabadet jämfört med stojet i kommunala simhallen Valhalla är stor, likaså kostnaden för ett årskort. På samma sätt kan man köpa ett passande boende för att på så sätt kontrollera sin ljudexponering. Har man inte den möjligheten är man tvungen att bo där man får plats, ofta i flerbostadshus. Detta minskar kontrollen över ljudexponeringen för dem med sämre ekonomiska resurser och gör ljudexponeringen till en klassfråga.

Sen finns det också den status som visas genom att låta mycket. Detta är främst förknippat med manliga statussymboler. I min följande diskussion betecknar ordet kön en social konstruktion, någonting som vi måste lära oss att vara, någonting som vi befäster genom handlingar. Vi föds in i en kropp som vi sedan måste lära oss hur vi ska förhålla oss till beroende på vårt sociala kön men också utifrån en mängd andra aspekter som till exempel samhällsklass och ålder.

---

<sup>102</sup> Socialstyrelsen.2008:33.

<sup>103</sup> Stockfelt 1995

Vi lär oss hur vi bör se ut, röra oss, vilka rättigheter vi förväntas ha, hur mycket plats vi kan ta och också hur vi ska låta.<sup>104</sup>

Aktiviteter och saker som i vårt samhälle och i vår kultur upplevs vara av manlig karaktär har oftare en hög och bullrig ljudnivå jämfört med de aktiviteter som vi anser vara av en mer kvinnlig karaktär. Jämför till exempel ljudnivån på att klippa gräset eller såga ved med motorsåg, två aktiviteter som är kopplade till manligt trädgårdsarbete, med att rensa trädgårdslandet eller att ansa rabatterna som är mer kopplat till bilden av kvinnligt trädgårdsarbete.

Ett företag utvecklade en tystgående hårtork för kvinnor, men lät den manliga rakapparaten låta lika högljutt som tidigare. Företagets åsikt var att män förväntas behöva ljud för att förstå att maskinen var på.<sup>105</sup> Det här säger ingenting om männens verkliga förmåga sig att raka sig ljudlöst, det finns trots allt många män som rakar sig med helt ljudlösa rakhyvlar och klarar det alldeles utmärkt. Däremot säger det något om vad produktutvecklare vill sälja och ta fram för varor för män respektive kvinnor. Det säger även något om konstruktionen av vad som signalerar kvinnligt eller manligt i förhållande till ljud. Kvinnor ska inte höras och ta plats i ljudrummet. Det ska inte märkas att de gör sig fina och torkar håret. Männerna däremot förväntas höras när de rakar av sig sitt manliga skägg.

Makt- och statussymbolerna som förknippas med ljud tar stor plats i vårt ljudlandskap. Kanske kan det här också kopplas samman med att en stor del av patienterna med utmattningssyndrom är kvinnor. Om man har kämpat och jobbat och försökt vara en duktig i flicka i en mansdominerad värld, kanske de med manlighet förknippade ljuden symboliserar förtryck och skapar ångest? Det är också svårare att hävda sig mot en person med hög status oberoende av vilket kön personen har. Att säga ifrån om ljud som någon i maktposition missbrukar är svårt. I synnerhet när man är på väg in i utmattning orkar man kanske inte utmana detta?

## **Om skam och att inte tillgodose sina egna behov**

Informanternas berättelser visar att de känner sig splittrade mellan att tillgodose sina egna behov för att inte må dåligt, och känslan av att förstöra för någon annan genom se till sig själv först. Det här är inte unikt för personer med just utmattningssyndrom. Jag tror dock att det är mer vanligt för personer med psykisk ohälsa och för de psykiska symptomen på sjukdomen. Om man får andningssvårigheter, kräks eller svimmar blir känsligheten synlig. Då blir det lättare för någon som inte själv lider av problemen att förstå vidden av symptomen och hjälpa till genom att ta bort de ljudkällor som är upphov till obehag. Men om man lider i det tysta, som många gör vid psykisk ohälsa, är det svårare både att göra andra uppmärksamma på problemet och att förstå hur allvarligt det är för ens egen hälsa. Informanterna vill inte må så här. De skäms

---

<sup>104</sup> Björk 1996, De Beauvoir 1949

<sup>105</sup> Ruud 2005:77

över det, känner till viss del att det är deras eget fel för att de inte lyssnat på signalerna som berättat att de behöver återhämtning. De vill inte vara besvärliga.

Kungliga musikaliska akademien har satt samman ett manifest för en bättre ljudmiljö och i samband med det gett ut en antologi där ljudmiljön diskuteras och problematiseras utifrån olika perspektiv.<sup>106</sup> Ludvig Rasmusson är journalist och framtidsforskare och han påtalar i sin text i antologin att det är subjektivt vad man hör och hur man uppfattar ljud, men att normen är objektiv och skapad utifrån akustiska förhållanden som inte liknar dagens.<sup>107</sup> Han menar också att de som har andra uppfattningar kan ha svårt att bli tagna på allvar. ”Det finns alltså i Sverige idag objektiva normer för vilka ljud som är störande. Blir man ändå störd är man onormal, kverulantisk, rättshaverist, orealistisk, neurotisk, känslotänkande och så vidare.”<sup>108</sup> Hans lösning på problemet är enkel men mycket svår att genomföra: ”man skapar ett tystare Sverige.”<sup>109</sup> Men hur gör man för att ta bort skammen hos dem som ber om rätten till tystnad? Hur tystar man ner Sverige till en nivå där även de som är ljudkänsliga kan trivas?

Störande ljud upplever de flesta av oss ibland, men för informanterna i den här studien kan sådana ljud utlösa en rad obehagliga fysiska och psykiska symptom. Som påpekat tidigare så känner många personer med ljudkänslighet att de inte har rätt att klaga. Det är tyvärr inte en känsla som bara ligger hos dem. Regleringar av ljudföreningar har låg status i samhället och de som skapar ljuden har ofta hög status, goda ekonomiska resurser och makt, vilket gör att den lilla människan individuellt har svårt att bli trodd och tagen på allvar. Musikforskaren Henrik Karlsson skriver om de här svårigheterna och menar att vi för att komma undan från problematiken måste göra den känd och faktiskt säga ifrån när vi blir störda av ljud.<sup>110</sup> Hans uppfattning är att många mår dåligt av exempelvis ljud från fläktar, flygplatser, grannar, skjutbanor och musikanläggningar men att väldigt få säger ifrån. Därför blir de som faktiskt säger ifrån betraktade som ”överkänsliga gnällspikar.”<sup>111</sup> I vår lagstiftning finns inte några lagar om rätten till tystnad. Karlsson hänvisar till allemansrätten.

Visserligen är rätten till tystnad inte inskriven i lagen, men man kan hävda att ljudrummet är en allemansrätt, på samma sätt som luft och vatten är det. Och ljudföreningarna måste få samma juridiska och politiska status som vatten och luftföreningar redan har.<sup>112</sup>

Även Staffan Westerlund, professor i miljö rätt, menar att lagstiftning måste till för att hantera problemen med ljudföreningar.<sup>113</sup> Han menar att så länge det inte finns lagar har inte reglerna och rekommendationerna någon kraft. Det här

---

<sup>106</sup> Kungliga musikaliska akademien 1995, Karlsson 1995

<sup>107</sup> Rasmusson 1995

<sup>108</sup> A.a. s.34

<sup>109</sup> Ibid.

<sup>110</sup> Karlsson 1995

<sup>111</sup> Karlsson 1995:9

<sup>112</sup> A.a. s. 10

<sup>113</sup> Westerlund 1995

kan man se i försök att hantera bullerproblem med jetskis. Jetski är ett vattenfordon utformat som en slags scooter eller moped och som av många används som en leksak. Den här leksaken låter väldigt högt vilket många tycker är störande. Efter några år med regler för att köra jetski enbart på farleder har man kommit fram till att det inte går att hålla efter problematiken med jetskis i insjöar och andra platser utanför farlederna dit många söker sig för rekreation och avkoppling. Här har bullerproblemet fått stå åt sidan. Det enda sätt man kan komma åt en person som stör med jetski är om personen kör vårdslöst vilket går under trafiklagstiftningen.<sup>114</sup> Det samma gäller för att hantera problematik med snöskotrar vilkas oljud förorenar vildmarken i de nordliga delarna av landet. Henrik Karlsson gör vidare en poäng av att det är den som utsätts för buller som får vidta åtgärder och inte den som orsakar det. Han ger ett exempel på en parkarbetare som bär hörselskydd för att hans maskin låter så högt.

Tänk efter: Man sätter en kåpa på *människan* istället för på *bullerkällan*. Det byggs vallar kring motorvägarna för att kapsla in trafikbullret istället för att dämpa motorljud, göra vägbeläggningen och bildäck tystare (eller sänka hastigheten!) Det betyder också att den som *drabbas* av bullret måste betala kostnaden för dämpningen och inte den som *orsakar* bullret.<sup>115</sup>

Här kan man dra en parallell till personer med utmattningssyndrom och ljudkänslighet. Om man genom forskning kan visa att ljudmiljön skapar problem borde man kunna lagstifta bort rätten att skräpa ner ljudrummet. Om det fanns en lagstiftning skulle det också ge personer med ljudkänslighet en bättre miljö och en större förståelse och respekt för de upplevelser de har. ”Ljudmiljön har tillåtits bli så brutal att den utgör en *risk för vår psykiska och fysiska hälsa* (författarens kurs.)” skriver Karlsson och några som fallit offer för detta är de som lider av utmattningssyndrom med ljudkänslighet.<sup>116</sup>

För tillfället finns inte möjligheten att kunna hantera detta genom att åberopa någon lagstiftning. Detta måste ändras. Det bästa vi kan göra för tillfället är att skapa kunskap, förståelse och tolerans för problematiken med ljudkänslighet genom undervisning, forskning och samhällsdebatt. Jag vill avsluta den här diskussionen med att citera Even Ruud som skriver: ”Stillhet handlar grundläggande sett om respekt, respekten för andre människor, för dyr og natur.”<sup>117</sup>

---

<sup>114</sup> DagensBåtliv.se 2011

<sup>115</sup> Karlsson 1995:10

<sup>116</sup> A.a. s. 12

<sup>117</sup> Ruud. 2005: 64

## Slutsatser

Genom att lyssna till personer som har och har haft utmattningssyndrom och deras berättelser om hur de uppfattar och använder sig av musik och ljud har den här studien visat att de kan ha en förhöjd känslighet för ljud. Den här förhöjda känsligheten påverkar dem negativt. Den kan visa sig genom att vissa ljud förvrängs och ändrar karaktär och volym, genom att musiken ger fysiska symptom som exempelvis hjärklappning, yrsel, svimningskänslor och svettningar eller genom starkt negativa känslomässiga reaktioner. Ljudkänsligheten gör att de ändrar sitt beteende i förhållande till musik och ljud. De undviker vissa platser och situationer där de vet att de kan utsättas för önskad ljudexponering.

Ljudkänslighet hos patienter med utmattningssyndrom gäller inte bara höga, starka ljud utan även svaga ljud. Den visar sig också när informanterna exponeras för musik. Det är individuellt vilken musik som skapar obehag. Men det går att se ett mönster där högfrekventa ljud ger smärtsamma symptom och lågfrekventa ljud ger andra fysiska symptom som hjärklappning, förändrar puls och svettningar. Musik med många elektroniska instrument och med hög och statisk puls och musik med stora variationer i dynamik och tempo verkar skapa stressymptom både fysiskt och psykiskt. De som lider av ljudkänslighet har också svårt att filtrera ljudintryck.

Tinnitus är ett stort problem som påverkar livskvalitén hos de som drabbas, och det är också ett symptom som flera av informanterna lider av. Tinnitusen förbättras hos dem under återhämtningen. Om man hjälper personer med ökad ljudkänslighet, eller tinnitus som inte orsakats av en skada på hörselorganet, att se över sitt liv och hitta strategier för att minska sin stress, kan det göra att man fångar upp personer med förhöjd risk att gå in i utmattningssyndrom och på så sätt arbeta förebyggande med problematiken.

Informanterna undviker stor ljudexponering och lyssnar ofta mindre på musik än tidigare. Man kan också se en tendens att personer med utmattningssyndrom själva blir tystare och slutar nynna, vissla eller göra andra musikaliska ljud. Tystnaden är något eftersträvanvärt. I tystnaden finner många av dem avslappning och ro. Tystnaden är dock en bristvara i vårt samhälle.

Ljudkänslighet upplevs som skamfyllt och gör att informanterna känner sig besvärliga för omvärlden när de ställer krav på förändringar i ljudbilden. Det gör det svårt att kontrollera ljudmiljön efter deras egna behov. En ökad förståelse för hur problematiskt det är att leva med ljudkänslighet kan förbättra deras chanser till återhämtning. Det kan man uppnå genom lagstiftning och på så sätt minska ljudexponeringen, och genom att ge ljudföreningarna samma status som föreningar av luft och vatten. Om det stiftas lagar ger man också personer med ljudkänslighet en signal att de inte är galna som uppfattar ljud i vardagen som problematiska, utan att det faktiskt är ett stort problem som hela samhället gemensamt måste arbeta med att förbättra. På så sätt kan man underlätta för de som lider av ljudkänslighet genom att det blir mindre skuld- och skambelagt att



påtala brister i ljudmiljön och visa känslighet för dessa. Det i sin tur kan leda till att det blir enklare att säga ifrån för dem som är ljudkänsliga, och förhoppningsvis får de större respekt och förståelse för situationen.

Personer med utmattningssyndrom mår ofta bra av att kunna kontrollera ljuden omkring sig och att själva välja vilken musik det ska lyssna på för att må bra. När de inte har kontroll över ljuden kan det medföra obehag.

Det upplevs som positivt för informanterna att själva reglera sitt känsloliv med hjälp av musik. För att uppnå de positiva känslor som musik kan bidra med och framkalla använder de självterapi med musik intuitivt eller medvetet. Självterapi kan även ta sig fysisk form genom dans och träning till musik. Dans kan ge positiva effekter även när den bara utförs i tanken. Bilder av att vara stark, rörlig och dansant skapar positiva känslor hos informanterna.

Musik är även kopplat till minnen både positiva och negativa. Musik som informanterna associerar till platser, personer, tider i livet eller känslor som är positiva hjälper dem att må bättre, medan det motsatta kan väcka starka negativa reaktioner och leda till destruktiva tankar. Musik och ljud spelar stor roll i informanternas strävan efter att uppnå en god hälsa. De vet vad de mår bra respektive dåligt av och försöker att reglera sin tillvaro så att de får ut det bästa möjliga av musiken och ljuden. Den existentiella hälsan påverkas också både positivt och negativt av musik. Musiken har kraft att ge hopp och tro, glädje, avslappning, energi och lust men den kan också få informanterna att misströsta, få destruktiva tankar och må fysiskt dåligt. Det är helt individuellt vilken musik och i vilka situationer som musiken fungerar eller inte. Även när det gäller ljud är upplevelserna individuella till stor del, men alla informanter upplever att de i miljöer med många okontrollerbara ljudkällor har svårare att filtrera ljuden och känner obehag.

Bland informanterna visar det sig att de som har musikrelaterade yrken tycker att detta spelar in negativt i hur de mår av musik under sjukdomstiden. Deras förhållande till musik under sjukdomen förknippas oftare med prestationskrav än hos dem med andra yrken. Detta gäller även dem som inte är musiker men jobbar med musik på andra sätt.

Man bör inte ge specifika instruktioner och råd till patienter med utmattningssyndrom om hur och var de ska lyssna till eller utföra musik för att må bättre. Eftersom upplevelsen av musik till stor del är individuell är chansen stor att man ger råd och instruktioner att lyssna på musik som är fel för individen. Instruktioner av det slaget kan istället för den menade positiva verkningsen kan ge motsatt effekt genom prestationskrav hos patienten att känna och må som man blivit instruerade. Risken finns då att man slutar lita på sin intuitiva känsla för vad som fungerar och blir hämmad av musiken.

Om det är något den här studien slår fast är det att musik och ljud påverkar de här människornas liv psykiskt, fysiskt och socialt under sjukdomstiden både på gott och ont. De som arbetar terapeutisk med musik som redskap bör ha

musikterapeutisk utbildning med vilken det förhoppningsvis följer kunskap  
respekt och förståelse för musikens djupa verkan på kropp och psyke.

## Kapitel 4 Vidare forskning och slutdiskussion

Utmattningssyndrom kopplat till musik och ljud är ett ämnesområde där det finns flera olika vägar att ta för den som vill fortsätta att utforska ämnet. Det är en livsstilssjukdom, som påverkas av det sätt vi lever och förväntas vara i samhället. Här kan olika typer av kulturteoretiska perspektiv på forskningen utgöra verktyg för att utforska hur möjligheten att påverka det vardagliga ljudlandskapet skiljer sig åt mellan kategorier som exempelvis kön, ålder, utbildningsnivå, ekonomiska resurser, samhällsklasser och etnicitet. Om man kan hitta mönster och strukturer som visar var, när och hur ljud och musik är med och skapar maktstrukturer och hierarkier i samhället kan man se vilka som kommer i kläm, vilka som gynnas och varför. Det skulle kunna skapa bättre förutsättningar för fler att få leva i ett ljudlandskap som de kan må bra i.

Eftersom utmattningssyndrom ofta leder till sjukskrivningar torde det vara av intresse för arbetsgivare att förbättra möjligheterna för sina anställda att komma tillbaka till arbete snabbt. Allra bäst vore om det fanns möjligheter att hjälpa människor *innan* de hamnar i den akuta krisen då de är tvungna att sjukskriva sig. Det skulle kunna förebyggas genom att utföra forskning på arbetsplatser för att se vad det är i arbetssituationen som de anställda upplever som stressfaktorer respektive positiva faktorer och sedan utarbeta nya strategier för arbetet som går i linje med de anställdas behov. Här skulle forskning kunna visa om detta kan ge vinster i samhället genom eventuellt minskade sjukskrivningar och personal som är piggare och utför sitt jobb på ett bättre sätt om de kan kontrollera sitt ljudlandskap. Detta skulle kunna vara en vinst för både arbetsgivare och arbetstagare genom ett bättre arbetsklimat och en högre arbetsförmåga om man ser till långsiktiga resultat.

Jag önskar också att den här typen av studier utförs inte enbart i ekonomiskt vinstintresse utan att det kopplas samman med en helhetssyn på hälsan och individen inte bara som ett arbetsredskap utan som individ i samhället med rätt att fungera och må bra både i arbete och på sin fritid.

En annan arbetsrelaterad forskningsstudie som jag skulle vilja se är att jämföra hur personer som arbetar i kontorslandskap mår och hur det påverkar stresspåslaget, som i sin tur kan leda till utmattningssyndrom. I ett kontorslandskap går det inte att kontrollera ljudintrycken. Då den här studien visar att det är problematiskt för en del personer med utmattningssyndrom att exponeras för ljud de inte kan kontrollera, borde en sådan arbetsplats vara svår att hantera för personer med utsatthet för sjukdomen och kanske påskynda ett insjuknande.

Man skulle också kunna forska runt sambandet mellan ljudkänslighet vid utmattningssyndrom och hörselskada. Kanske finns det kopplingar mellan fysiska defekter av hörselorganet och att drabbas av utmattningssyndrom där

ljudkänslighet eller tinnitus är symtom.

Inom musikterapi skulle jag vilja se studier i dans och rörelseterapi kopplat till utmattningssyndrom. Eftersom fysiska aktivitet bevisligen fungerar lika bra eller bättre än medicinering för personer med utmattningssyndrom, och min studie visar att informanterna använder sig av musik för att må bra och hantera sina känslor, kan det finnas möjligheter att arbeta med både rörelse, dans och musik för att hjälpa personer med sjukdomen att må bättre.

Det skulle också vara av intresse att se om ljudkänsligheten och vad som utlöser den skiljer sig mellan personer som är äldre och för vilka den nuvarande ljudmiljön skiljer sig mycket från den de levde med som barn och ungdomar, och de som är uppväxta med en massiv ljudexponering.

Jag tror över lag att de forskningsområden som ämnet relaterar till tenderar att bli tvärvetenskapliga och kommer att vinna på att studier utförs i grupper där både musikutövare och forskare i andra discipliner samarbetar.

Jag tror att man genom att minska exponeringen för okontrollerbara ljud kan hjälpa personer som lider av utmattningssyndrom att återhämta sig fortare och isolera sig mindre. Om man känner att det inte går att filtrera ljud och att de framkallar obehag kan det hjälpa om man vet att det finns platser där tystnaden respekteras och där man inte ifrågasätter behovet av att avskärma sig från ljud. I tystnaden finner många koncentration särskilt i för dem stressiga situationer. Varför skulle det samlas så många studenter i den tysta skrivsalen på biblioteket när det är som mest stressigt inför slutexaminationer om det inte är så att de i stressade situationer känner att de arbetar bättre utan att störas av ljud och andra intryck?

När jag mådde som sämst i min sjukdom var de enda offentliga platserna jag sökte mig till frivilligt bibliotek. På bibliotek respekteras tystnaden och jag tror att man skulle vinna mycket på att applicera det på andra offentliga miljöer och på arbetsplatser genom att ha platser som är fredade från elektroniska ljud och samtal, frizoner i ett annars överexponerat ljudlandskap. Det skulle också kunna appliceras på kollektivtrafiken, där exempelvis SJ redan har infört tysta vagnar. Detta skulle kunna erbjudas även på bussar och pendeltåg vilket skulle ge många pendlare en bättre resupplevelse och i längden förbättrad hälsa då de inte exponeras för oönskat ljud och minskar sitt stresspåslag. Det skulle också göra ljudexponeringen mer jämlik då det inte bara skulle vara de med ekonomiska resurser som kunde välja att resa i tystnad genom att åka i egen bil. På sikt skulle detta kanske också öka intresset för att resa kollektivt vilket skulle ge positiva effekter för andra delar av miljön genom minskade utsläpp från avgaser som en positiv bieffekt.

Platser där man vet att man får lugn och ro och där alla de andra som sökt sig till platsen har samma behov kan göra att man känner sig mindre ensam med sitt problem. Om man har tillgång till tystnad kanske inte den egna rädslan för reaktionerna på ljud blir lika stor, och som en följd av det kanske en del av stresspåslaget släpper vilket i sin tur gör att ljudkänsligheten minskar. Det kan

betala sig både för individer med ljudkänslighet och i samhället i stort att respektera behovet av tystnad.

Jag är också för ändringar av lagen för att förbättra den överbelastade ljudmiljön i samhället. Jag föreslår att man ökar kraven på att konstruera mer tystgående maskiner, motorer och elektronisk utrustning och genom det lägger stora delar av ansvaret och kostnaden för att förbättra ljudmiljön hos dem som skapar ljuden och inte hos dem som utsätts för dem. Det kan vara ett kontroversiellt förslag och ses som ett intrång i den personliga sfären, det kanske är omöjligt att genomföra, men jag skulle helst av allt lagstifta bort själva rätten att exempelvis i en liten lägenhet i staden installera en överdimensionerad ljudanläggning med kapacitet att fylla en hel ishall med musik. Det är inte någon mänsklig rättighet att få lyssna jättehögt på musik i sitt hem om det stör grannarna. Jag ser det däremot som en mänsklig rättighet att kunna finna ro i sitt eget hem och att alltid veta att det någonstans finns en fristad från det överbelastade ljudlandskapet runt omkring oss.

## **Avslutning**

Jag har haft glädjen att få utforska ett ämne som jag har personlig erfarenhet av och finner ett stort intresse i. Utmattningssyndrom är en utbredd sjukdom som medför stora personliga påfrestningar för individen men också höga kostnader för samhället i form av många och ibland långa sjukskrivningar. Det här är en begränsad studie som först och främst är en inventering i några personers upplevelser. Min förhoppning är att den kan ge upphov till vidare forskning i ämnet och förbättra möjligheterna för personer med sjukdomen att återhämta sig snabbare och även öka förståelsen och respekten för deras behov när det gäller att kontrollera musik och ljud.

Musiken är ett viktigt redskap för att utföra självterapi och jag tror att musikterapi i olika former beroende på vilka symptom man lider av kan vara till hjälp och jag hoppas att arbetsmöjligheterna för musikterapeuter i landet ökar.

Jag hoppas också att uppsatsen kan vara med och skapa kunskap, förståelse och debatt runt psykisk ohälsa kopplat till musik och ljud. Både för de negativa fysiska och psykiska symptom som musik och massiva ljudexponering genererar. Men också runt den positiva kraften som musiken skapar och förmedlar till människor vilket kan vara till hjälp och stöd i svåra stunder. Musik och ljud kan för personer med utmattningssyndrom vara både helande, härligt och helt förfärligt.

# Litteratur och källor

## Litteratur

Alver, Fjell & Øyen [red.] (2007) *Research Ethics in Studies of Culture and Social Life*. Academica Scientiarum Fennica, Helsingfors.

Antonovsky, Aron (1987) *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur, Stockholm.

Arnstberg, Karl-Olov (1997) *Fältetnologi*. Carlssons Bokförlag, Stockholm.

Ball, Philip (2010) *The Music instinct. How music works and why we can't do without it*. The Bodley Head, London.

Berger, Harris M. (1999) *Metal Rock and Jazz Perception and the Phenomenology of musical experience*. Wesleyan University Press.

Bjursell, Gunnar & Vahlne Westerfjäll, Lotta [red.] (2008) *Kulturen och hälsan*. Santérus Förlag, Stockholm.

Björk, Nina (1996) *Under det rosa täcket. Om kvinnlighetens vara och feministiska strategier*. Wahlström & Widstrand, Stockholm.

Bossius, Thomas & Lilliestam, Lars (2011) *Musiken och jag*. Under utgivning.

Campbell, Don (1999) *Mozarteffekten*. Egmont Richter, Stockholm.

Davies, Charlotte Aull (1999) *Reflexive Ethnography. A guide to researching selves and others*. Routledge, London & New York.

De Beauvoir, Simone (1949) *Det andra könet*. Norstedts, Stockholm.

DeNora, Tia (2000) *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press.

Doctare, Christina (2008) *Nämndes ordet kultur handlade det om bakterier, aldrig om människor och värdegrund*, (I Bjursell, Gunnar & Vahlne Westerfjäll, Lotta [red.] (2008) *Kulturen och hälsan*. Santérus Förlag, Stockholm.)

Ehn, Billy & Klein, Barbro (2007) *Från erfarenhet till text. Om kulturvetenskaplig reflexivitet*. Carlsson Bokförlag, Stockholm.

Eidevald, Christian (2009) *Det finns inga tjejbestämmare. Att förstå kön som position i förskolans vardagsrutiner och lek*. Jönköpings Universitet, Jönköping.

Fagius, Jan (2001) *Hemisfärernas musik. Om musikhanteringen i hjärnan*. Bo Ejeby Förlag, Göteborg.

Farm Larsson, Maria & Wisung, Håkan (2005) *Fri från ångest oro och fobier. Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi*. Månocket, Stockholm.

Finlay, Linda & Gough, Brendan (2003) *Reflexivity. A Practical Guide For Researchers in Health and Social Sciences*. Blackwell Science Ltd., Oxford.

- Gabrielsson, Alf (2008) *Starka musikupplevelser. Musik är mycket mer än bara musik.* Gidlunds Förlag, Hedemora.
- Glise, Kristina & Björkman, Åsa (2004) Utmattningsyndromet, klinisk bild och terapi. *Läkartidningen* nr 13, 2004.
- Glise, Kristine (2007) Stressrelaterad psykisk ohälsa. Hur ser problemet ut? *Socialmedicinsk tidskrift* 2/2007.
- Grönlund, Erna, Alm, Annika & Hammarlund, Ingrid (1999) *Konstnärliga terapier. Bild, dans och musik i den läkande processen.* Natur och Kultur, Stockholm.
- Gustavsson, Anders [red.] (2005) *Kulturvetenskap i felt. Metodiske og pedagogiske erfaringer.* Høyskoleforlaget, Kristiansand.
- Hanser, Suzanne B. (2010) *Music, Health and well-being.* (I Sloboda, John A. & Juslin, Patrik N. [red.] *Handbook on Music and emotions.* Oxford University Press.)
- Holgers, Kajsa-Mia (2003) Tinnitusbehandling styrs av etiologin. Buller, stress eller ångest/depression tänkbare orsaker. *Läkartidningen* nr 46.
- Johannisson, Karin (2008) *Kultur och hälsa. Två besvärliga begrepp.* (I Bjursell, Gunnar & Vahlne Westerfjäll, Lotta [red.] (2008) *Kulturen och hälsan.* Santérus Förlag, Stockholm.)
- Karlsson, Henrik (1995) – *Hör oss Svea! – Va? Ljudlandskap i förändring.* (I Karlsson, Henrik [red.] (1995) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden.* Kungliga musikaliska akademien, Stockholm.)
- Karlsson, Henrik [red.] (1995) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden.* Kungliga musikaliska akademien, Stockholm.
- Klein, Barbro (1990) Transkribering är en analytisk akt. *Rig* 1/1990.
- Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Studentlitteratur, Lund.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Studentlitteratur, Lund.
- Lee, Colin (1996) *Music at the edge. The Music Therapy Experiences of a Musician with AIDS.* Routledge, London.
- Levitin, Daniel (2006) *This is your brain on music. Understanding a human obsession.* Atlantic Books, London.
- Lilliestam, Lars (2006) *Musikliv. Vad människor gör med musik- och musik med människor.* Bo Ejeby Förlag, Göteborg.
- Lytsy, Per & Westin, Marcus (2008) Utmattningsyndrom en diagnos med vetenskapliga brister. *Läkartidningen* nr 21
- Melder, Cecilia (2011) *Vilsenhetens epidemiologi. En religionspsykologisk studie i existentiell hälsa.* Acta Universitatis Upsaliensis, Uppsala.

Mithen, Steven (2006) *The singing Neanderthals. The origins of music, language, mind, and body*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts.

Kungliga musikaliska akademien (1995) *Manifest för en bättre ljudmiljö*. Lunds Universitet, Lund. <http://www.ljudcentrum.lu.se/upload/Ljudmiljo/MANIFEST.PDF>

Rasmusson, Ludvig (1995) *Musik och ljud är vad vi tror att vi hör*. (I Karlsson, Henrik [red.] (1995) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Kungliga musikaliska akademien, Stockholm.)

Ruud, Even [red.] (2009) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn och unge*. NHM publikasjoner 2009:5, Unibup AS, Oslo.

Ruud, Even (2002) *Varma ögonblick. Om musik hälsa och livskvalité*. Bo Ejeby Förlag, Göteborg.

Ruud, Even (2005) *Lydlandskap. Om bruk og misbruk av musikk*. Fagboksförlaget, Bergen, Norge.

Ruud, Even (2008) *Hvorfor musikk som terapi?* (I Bjursell, Gunnar & Vahlne Westerfjäll Lotta [red.] (2008) *Kulturen och hälsan*. Santéus Förlag, Stockholm.)

Sacks, Oliver (2008) *Musicophilia. Tales of Music and the Brain*. Picador, Oxford.

Skarpeid, Grete (2009) *Daglig musikklytting*. (I Ruud Even [red.] *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. NHM publikasjoner 2009:5, Unibup AS, Oslo.)

Sloboda, John A. & Juslin, Patrik N. [red.] (2010) *Handbook on Music and emotions*. Oxford University Press.

Small, Christopher (1998) *Musicking. The Meanings of Performing and Listening*. Hanover. N: H. Wesleyan University Press.

Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-123-18>

Socialstyrelsen (2008) *Buller. Höga ljudnivåer och buller inomhus*. Edita, Västra Aros. [http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8582/2008-101-4\\_20081015.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8582/2008-101-4_20081015.pdf)

Socialstyrelsen (2005) *SOSFS2005:6 Socialstyrelsens allmänna råd om buller inomhus*. Grafikerna Livréna i Kungälv AB, Kungälv. [http://www.socialstyrelsen.se/sosfs/2005-6/Documents/2005\\_6.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/sosfs/2005-6/Documents/2005_6.pdf)

Stockfelt, Ola (1995) *Ljudens makt och mening*. (I Karlsson, Henrik [red.] (1995) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Kungliga musikaliska akademien, Stockholm.)

Strand Skånland, Marie (2009) *(Mobil) musikk som mestringsstrateg* (I Ruud, Even [red.] *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*, NHM publikasjoner 2009:5, Unibup AS, Oslo.)

Theorell, Töres (2009) *Noter om musik och hälsa*. Karolinska Institutet University Press, Stockholm.



Westerlund, Staffan (1995) *Rätten till naturens tystnad*. (I Karlsson, Henrik [red.] (1995) *Svenska ljudlandskap. Om hörseln, bullret och tystnaden*. Kungliga musikaliska akademien, Stockholm.)

Wikström, Owe (2003) *Om heligheten och dess envisa vägran att försvinna*. Natur och Kultur, Stockholm.

Wikström Owe (2008) *Till längtans försvar, eller vemodet i finsk tango*. Natur och Kultur, Stockholm.

Öhlander, Magnus & Kaijser, Lars [red.] (1999) *Etnologiskt fältarbete*. Studentlitteratur, Lund.

## **Webbsidor:**

*DagensBåtliv.se*

<http://www.dagensbatliv.se/reportage/fritt-fram-att-kora-vattenskoter>

Besökt: 2011-06-20

*Dagens Nyheter*

<http://www.dn.se/nyheter/vetenskap/utmattningssyndrom-syns-i-hjarnan>

Besökt: 2011-02-18

*Hörselskadades riksförbund (HRF)*

<http://www.liv.se/sidkat/3088/tinnitusbroschyr.pdf>

Besökt: 2011-06-10

*Psykologiguiden*

<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=coping>

<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=anpassning>

Besökt: 2011-08-30

*Socialstyrelsen*

<http://www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/utmattningssyndrom>

Besökt: 2011-02-18

*Vårdguiden*

<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Utbrandhet/>

Besökt: 2011-02-18

*Västra Götalandsregionen*

<http://vard.vgregion.se/sv/Sjukdomar-och-besvar/Regionala-texter/Utmattningsyndrom-behandlas-med-helhetssyn/>

Besökt: 2011-02-18

## Bilaga nr 1 Frågelista

Vad betyder musik för dig?

Beskriv ett tillfälle när du mår bra av musik.

Var är du? Vilken volym lyssnar du på? Vilka instrument spelar? Text eller inte? Vad handlar texten om? Vad lyssnar du på? ( Exempelvis radion, stereon på en skiva du valt, bilradion, i Ipod på en vald spellista i hörlurar.) Vad är det i situationen som du mår bra av? Hur känns det i kroppen? Är det någon känsla som försvinner eller någon känsla du framkallar med musiken?

Finns det musik och ljud som du mår dåligt av och gärna undviker?

Beskriv en sådan situation. Var är du? Vilken volym lyssnar du på? Vilka instrument spelar? Text eller inte? Vad handlar texten om? Vad lyssnar du på? (Exempelvis radion, stereon på en skiva du valt, bilradion, i Ipod på en vald spellista i hörlurar.) Vad är det i situationen som du mår bra av? Hur känns det i kroppen? Har det alltid varit så här eller har det ändrats sedan du fick diagnosen utmattningssyndrom?

Finns det musik eller ljud som gör dig stressad?

Beskriv en sådan situation. Var är du och hur ser musik/ljudsituationen ut? Vad är det i musiken eller ljudet som triggar stressen? Vilken typ av stress framkallar den? Hur visar sig den stressen i känslan eller kroppen? Har det alltid varit så här eller ändrades det när du fick utmattningssyndrom?

Finns det musik eller ljud som gör dig lugn?

Beskriv ett sådant tillfälle. Var är du och hur ser musiksituationen ut (spelar, lyssnar, dansar...) Hur visar sig det lugnet i kroppen eller i känslan? Har det alltid varit så eller ändrades det när du blev utbränd? Vad är det i musiken eller ljuden som gör dig lugn (tempot, rytmen, texten, artisten...)?

Finns det musik eller ljud som gör dig glad?

Beskriv en sådan musiksituation. Var är du och hur ser musik/ljudsituationen ut? Hur känns den glädjen? Hur visar sig glädjen i kroppen? Har det alltid varit så här eller ändrades det när du blev utbränd? Vad är det i musiken eller ljuden som gör dig glad?

Finns det musik eller ljud som gör dig arg?

Beskriv ett tillfälle när musik gör dig arg. Var är du och hur ser musik/ljudsituationen ut? Vad är det i musiken som gör dig arg? Hur känns den ilskan? Hur visar den sig i kroppen och känslan? Har det alltid varit så här eller ändrades det när du blev utbränd?

Finns det musik eller ljud som gör dig ledsen?

Beskriv ett sådant tillfälle. Var är du och hur ser musik/ljudsituationen ut? Vad är det i musiken som gör dig ledsen? Hur känns den ledsamheten? Hur visar den sig i kroppen och känslan? Har det alltid varit så här eller ändrades det när du blev utbränd?

Man kan också höra musik inom sig, få musik på hjärnan. Brukar du få det?

Beskriv ett sådant tillfälle. Var är du och hur ser musik/ljudsituationen ut? Vilken typ av ljud eller musik får du på hjärnan? Är det musik med text? Musik du tycker om eller musik du ogillar? Är det

en positiv eller negativ upplevelse för dig? På vilket sätt är det positivt eller negativt? Har det här ökat eller minskat sedan du blev sjuk?

Är det något du tycker jag missat eller gått för fort förbi under vårt samtal?