



# **En revytekst blir til, og det blir jeg og**

**Karoline Dons**

Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng

Konstnärligt kandidatprogram i musikal

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

VT 2020

Författare: *Karoline Dons*

Arbetets rubrik: *En revytekst blir til, og det blir jeg og*

Handledare: *Tina Glenvik*

Examinator: *Lena Dahlén*

## **SAMMANFATTNING**

Nøkkelord: Selvtillit, selvfølelse, sangnummer til revy,

I dette arbeidet undersøker jeg min selvtillit i min selvstendige kunstneriske prosess. Jeg har vært en person som mest har vært i kreative prosesser sammen med andre. Nå skal jeg ut i verden og trenger å være mer selvstendig. Derfor gir jeg meg selv oppgaven å skape noe selv. I denne oppgaven beskriver jeg hvordan jeg selv skriver et sangnummer til revy, og hvordan den prosessen har gitt meg innsikt i hvordan jeg kan fortsette å gjøre dette sammen med andre i framtiden.

# Innholdsfortegnelse

<b>1 INNLEDNING</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrunn	4
1.2 Formål og problemstilling	7
1.3 Metode - Å skrive et revynummer - helt selv!	9
<b>2 HVA ER I VEIEN?</b>	<b>11</b>
2.1 Selvtillit og selvfølelse	11
2.2 Kreative prosesser	13
<b>3 SÅ SKRIVER JEG DA - HEI HVOR DET GÅR!</b>	<b>17</b>
3.1 Det begynner med en idé	17
3.2 Song is key	20
3.3 Humor Per Sekund	23
3.4 Assosiasjonshumor	25
3.5 Bare bli ferdig med det	27
3.6 Seriøst, bli ferdig med det	29
3.7 Omskrivning?	32
<b>4 SÅ SYKT SELVSTENDIG (TYP)</b>	<b>35</b>
4.1 Kan jeg stå på egne ben nå?	35
4.2 Veien videre.	36
<b>KILDER</b>	<b>38</b>

# 1 INNLEDNING

## 1.1 Bakgrunn

*Til Mamma*

*Hvordan var egentlig jeg som barn? Og hvordan tror du at jeg havnet der jeg er nå? Jeg begynner å innse at jeg ikke er så selvstendig av meg. Nå prøver jeg å skrive en bacheloroppgave, men står litt fast.. Kan ikke du si litt om veien min hit? Fra da jeg var barn. Jeg føler at alt er litt tomt i hodet nå, men kanskje jeg kan få litt inspirasjon av noen som har fulgt meg, men som ikke er meg. Og du kjenner meg best av alle.*

*Det trenger ikke å være en hyllest av den fantastiske dattera di. Jeg vet at du er glad i meg. Heller litt spesifikt hva som viste seg tidlig og som gjorde at det var her jeg skulle havne.*

*Jeg har et vagt minne av første gang jeg skulle stå på scenen. Det var med ballettgruppa mi, og jeg var kanskje 5 år. Vi hadde alle på oss bunad og skulle spille gjester i et juleselskap. Men rett før vi skulle gå på scenen fikk jeg scenskrekke og begynte å gråte. Du kom bak scenen og trøstet meg.*

*Karoline*

*Til Karoline*

*Helt fra du var liten har du vært glad i fortellinger. Du likte at vi leste bøker for deg og du syntes det var spennende å høre historier fra gamle dager. Du likte sanger med mange vers om teddybjørnen og den ubeldige mannen, og du kunne sitte lenge i ro og lage dine egne fortellinger gjennom lek.*

*Du har alltid vært nysgjerrig og spørrende; lurt på hvorfor mennesker handler slik de gjør, og du begynte tidlig å reflektere rundt andre menneskers liv og tilværelse. Gjennom lek og utledning var det artig å se hvordan du og venninner spilte skuespill om pene damer, prinsesser og pirater. Sørgelige historier var det også plass til.*

*I tidlig barndom måtte du være trygg før du våget å vise deg frem for andre, men etter hvert begynte du i teatergruppe og fikk roller som «overlegen dame» og «ånden i kassa». Det å skape forestilling sammen med andre var gode opplevelser for deg, og samhandling har i flere år vært en drivkraft.*

*Sang og musikk har hatt en sentral plass i livet ditt. Det viste seg tidlig at du har talent for sang og scenekunst. Derfor var det ikke overraskende at du ble med på skolerevyer som aktør, forfatter og instruktør. Det å være en brikke i et skapende fellesskap har betydd mye for deg og har gitt deg masse erfaring og lærdom.*

*Det har lenge vært selvsagt at du skulle velge en kreativ og utøvende levevei. Du er ikke den fødte akademiker – til det er du for utålmodig! Samtidig er du reflekterende og tar fatt i oppgavene dine med en konstruktiv tilnærming. Du har kommet langt ved å by på deg selv uten å være selvhøytidelig. Dette er en fin kombinasjon: lekende med sans for historier, nysgjerrig og reflekterende med en passe porsjon ydmykhet for livet og andre mennesker.*

*Mamma*

*Keep up the happy face, and you will eat happy faces for breakfast*

*-Karoline Dons*

## 1.2 Formål og problemstilling

Jeg har altså helt fra jeg var liten alltid likt å jobbe i gruppe med andre. Her oppstår det en utfordring når jeg i framtiden blir nødt til å være selvstendig. Jeg har gjennom egne refleksjoner innsett at jeg har blitt så vant til å jobbe sammen med andre og få tilbakemelding fra andre, at jeg ikke tør å stole fullt og helt på mine egne valg. Jeg mangle altså tilltro til min egen selvstendige kreativitet og mitt kunstneriske uttrykk. Dette gjør seg gjeldende både i det utøvende på scenen, men også i andre kreative skapelsesprosesser.

I mange år har jeg i samarbeid med nære venner i Tromsø skrevet revy. Jeg har med to av mine nærmeste venner, som jeg i dette arbeidet refererer til som Apen og Bavianen, skrevet et hundretalls revystykker der en god del har blitt satt opp på scenen i ulike revyer i Tromsø by. Vi har sammen diskutert hva som er morsomt, aktuelt, hva som rimer og ikke rimer, hva som funker i et sangnummer (et revystykke som synges, altså ikke en pratende sketch) og hva som ikke funker. Hva som er morsomt på scenen og hva som ikke funker på scenen. Mye er morsomt på papiret, men funker ikke når en aktør (skuespiller) skal framføre det. Vi har skrevet til andre og vi har skrevet til oss selv. Men vi har alltid skrevet sammen. Jeg hadde aldri skrevet et revystykke selv.

Under andre året på kandidatprogrammet i musikal på Högskolan för scen och musik jobbet vi med et devisingprosjekt. Et devisingprosjekt innebærer at man i en gruppe med sceneutøvere jobber fram et materiale fra scratch med veiledning av en instruktør. Man bruker ulike improvisasjonsleker og skriveøvelser for å sammen som gruppe skape scenekunst. En av disse skriveøvelsene var at vi skulle skrive tekster helt selv, om alt og ingenting, og deretter lese høyt for resten av gruppa.

Her er en tekst jeg har valgt å kalle **Karolines tanker når hun får beskjed om å skrive noe selv:**

*Faen satans jævla dritt, jeg vil ikke framføre noe for noen. Hva skal jeg skrive om? Åh, fitte det skal helst være bra ja.. Eller det skal være interresant. Eller kanskje det også skal være litt morsomt helst, ja. Men for faen jeg har da aldri skrevet noe selv. Hvor er Apen og Bavianen når jeg trenger dem? Vi har fått veldig tydelig beskjed om at det ikke skal være "bra". Det skal bare være noe.. okei, da skal det rime tenker jeg. Med dette som kriterium for meg selv kan teksten være hva som helst fordi det MÅ rime. Egentlig ganske smart av meg må jeg si. Å legge føringer for meg selv og min kreativitet som gjør at teksten min blir imponerende nesten uansett hva jeg skriver fordi kravet om at dette skal rime i seg selv er så kreativt. Hmm, dette føles litt sykt. Tenk at jeg ikke bare kan gjøre som alle andre og skrive om alt og ingenting. Er jeg så redd for å mislykkes? Eller er jeg bare så kreativ at jeg ikke vil gjøre noe så vanlig som alle andre? Enten er jeg litt syk i hodet, eller så er jeg kreativ. Jeg velger å fokusere på at jeg er kreativ. Andre kan heller få tenke at jeg er syk i hodet, det gir ikke meg noe mer energi eller lyst til å holde på med det jeg gjør. Haha, alle andre er nok syk i hodet. Ja, det er sånn det er så klart. Jeg er best, alle andre er syk i hodet.*

Jeg er altså aldri selvstendig i min skapende prosess. Jeg bruker rim som jeg bruker Apen og Bavianen; som en måte å kunne skyve fra meg ansvar. Når jeg skriver noe med Apen og Bavianen trenger jeg ikke å stå for det selv, og når jeg skriver på rim skaper jeg også rammer rundt meg som gjør at jeg tør å stå for det jeg har skrevet.

Trenger jeg egentlig å være så selvstendig da? Ja. Jeg er snart en nyutdannet musikalskuespiller og jeg skal ut i det virkelige livet. Forhåpentligvis få en jobb. Jeg kommer til å havne i situasjoner der jeg kun har meg selv å stole på.

Et sterkt personlighetstrekk hos meg er at jeg improviserer mye. Jeg følger de impulser jeg får fra folk rundt meg. Dette er en god egenskap på scenen i samarbeid med kollegaer. Men etter å ha vært på audition et par ganger har jeg innsett at denne egenskapen ikke kommer til sin rett. Jeg får ingen impulser fra en jury som sitter med dømmende blick og skal bestemme om jeg er bra nok eller ikke. Jeg har ganske god selvfølelse og vet at jeg kan gjøre det meste. I følge meg selv er jeg sannsynligvis den



beste for de rollene jeg søker på. Jeg har forberedt meg godt, og har foretatt et bevisst kunstnerisk valg for min karakter. Men selvtilliten synker og jeg begynner å tvile på mitt uttrykk og mitt selvstendige valg når jeg ikke får noen som helst tilbakemelding på det jeg gjør. Da oppstår det problemer.

Jeg ønsker å bli mer selvstendig og jeg ønsker å kunne stole på mine egne kunstneriske valg. Derfor vil jeg med dette arbeidet prøve å svare på spørsmålet:

**Kan jeg stole på mine egne kunstneriske valg uten trygge rammer eller direkte feedback?**

### 1.3 Metode - Å skrive et revynummer - helt selv!

Jeg har valgt som metode for mitt undersøkende arbeid å skrive et revynummer. Dette gjør jeg for å finne en måte å bli selvstendig på for å bygge selvtillit. Jeg skal altså skrive et revynummer, helt selv, uten Apen og Bavianen. Grunnen til at jeg velger å skrive er fordi det er noe jeg har gjort mye før og dermed har en konkret og utarbeidet prosess som jeg vet har funket tidligere, og jeg tror jeg tydelig kan reflektere over forskjellen mellom å gjøre det selv kontra sammen med andre. Målet med revystykket jeg skal skrive er å kunne stå for valg jeg gjør. Jeg må finne ut hvor jeg kan få impulser fra også når jeg skriver på egenhånd.

*Trust yourself and you will live longer than your aunt*

*-Karoline Dons*

## 2 HVA ER I VEIEN?

### 2.1 Selvtillit og selvfølelse

Men hva er det da i veien med meg? Hvis jeg skal dykke dypere inn i problemet må jeg finne ut av hva jeg skal undersøke nærmere. Har jeg lav selvfølelse eller mangler jeg selvtillit? For at jeg skal kunne forklare dette så må du som leser først forstå en viktig ting: Hva er forskjellen mellom selvtillit og selvfølelse? Du trenger ikke føle deg dum hvis du ikke visste dette fra før - jeg skriver ikke dette for å gi deg dårligere selvfølelse, eller selvtillit.

Hvis du søker på ordet selvtillit i *Store Norske Leksikon* så kommer det opp blant annet at:

Selvfølelse er en opplevelse av ens eget vesen som atskilt fra andre vesener av samme art, eller en følelsesmessig opplevelse av ens egen identitet i et bestemt øyeblikk. Begrepet selvfølelse henviser også til en avbalansert kontakt med egne sterke og svake sider på en slik måte at personen føler seg trygg i samspill med andre mennesker. Selvfølelse kan påvises ikke bare hos mennesker, men forekommer sannsynligvis som et vanlig biologisk fenomen.

Og:

Selv om selvfølelse, som andre personlighetstrekk, også er genetisk bestemt, er oppvekstmiljø (oppdragelse) sentralt. Et barn som vokser opp i et miljø kjennetegnet av varme, villighet til å hjelpe og dele med hverandre, relativt klare verdinormer samt respekt for den enkeltes integritet og egenart, vil ha større

muligheter for å utvikle en god selvfølelse enn personer vokst opp i en atmosfære hvor disse forholdene er fraværende.<sup>1</sup>

Her oppstår det forvirring med en gang. Jeg søkte jo på ordet selvtillit. Hvorfor kommer definisjonen på selvfølelse opp da? Finns ikke ordet selvtillit? Jeg går inn i det uendelige cyberspace Google.

På *Wikipedia* står det:

Selvtillit er individets tiltro til sin evne til å prestere. Det kan handle om arbeid, skole eller sosiale sammenhenger. Selvtillit kan variere fra dag til dag og kan endres gjennom bekreftelse utenfra, eller også endres under for eksempel alkoholpåvirkning. Selvtilliten kan trenes opp.<sup>2</sup>

Men i og med at jeg på ungdomsskolen fikk streng beskjed om å aldri bruke *Wikipedia*, velger jeg å bruke denne definisjonen av selvtillit i stede. Hentet fra *ung.no*:

Selvtillit er hvilken verdi vi tillegger oss selv og hvilken tro vi har på oss selv i forhold til det vi gjør og får til. Det går an å ha høy selvtillit, gjerne målt utfra noe man får til, men ganske dårlig selvfølelse, gjerne fordi man tenker at man ikke er fornøyd med seg selv som man er. Og omvendt kan man på grunn av god selvfølelse være klar over sine svakheter, som igjen kan gi utslag i dårlig selvtillit.<sup>3</sup>

Jeg velger å tolke definisjonen av god selvfølelse som noe du har om du er fornøyd med deg selv som person. Du er fornøyd med måten du ser ut på, du er deg selv i sosiale situasjoner og du er bevisst dine gode sider, men også det som kanskje kunne vært bedre - uten at det er krise. Du er rett og slett fornøyd med og bevisst den du er.

---

<sup>1</sup>Ulrik Malt, *Store Norske Leksikon*, 2019, <https://snl.no/selv%C3%B8lelse> [hentet 2020-03-03]

<sup>2</sup>Wikipedia, *Selvtillit*, 2015, <https://no.wikipedia.org/wiki/Selvtillit> [hentet 2020-03-03]

<sup>3</sup>Ung.no, *Selvtillit og selvfølelse*, 2019, [https://www.ung.no/psykisk/2161\\_Selvtillit\\_og\\_selv%C3%B8lelse.html](https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtillit_og_selv%C3%B8lelse.html) [hentet 2020-03-03]

God selvtillit derimot er at du er fornøyd med det du gjør. Du jobber hardt på skolen og har et høyt prestasjonsnivå.

Her er en tekst jeg har valgt å kalle **Karoline tenker på selvtillit og selvfølelse**:

*Jeg er ganske fornøyd med meg selv. Jeg har ingen problemer med hvordan jeg ser ut og hvordan jeg er som person. Om det finns noe dårlig med meg som person, så er jo det verst for andre egentlig. Det er verst for de som er med meg. Og jeg føler ikke at det er et problem. Jeg har jo ikke et problem med dem. Jeg har ikke så mange venner, men jeg har sinnsykt gode venner. Og de er vel der av en grunn tenker jeg. Tenk så mye tid andre folk bruker på folk de egentlig ikke liker. Så unødvendig. Men hvis jeg er så sikker på meg selv, og føler at det folk rundt sier ikke betyr noe (når det er negativt altså. Når noen sier noe positivt er det jo kjempehyggelig) hvorfor klarer jeg ikke å jobbe alene da? Hvorfor kan jeg ikke bare sette opp en forestilling helt selv, stå for det og si "hei mafakkas, kom og se, æ e jævlig bra!" Jeg hadde nok ikke ropt det da.*

*Da jeg for noen måneder siden var på en audition til en rolle i en musikal tenkte jeg "jeg er jo den de vil ha, de bare vet det ikke helt enda. Kanskje kommer de aldri til å få vite det heller... men jeg skal bare inn dit og vise dem hvem jeg er. Synge kan jeg jo. Og spille skuespill er jeg veldig god til. Eller, jeg synes det er veldig gøy hvertfall. Ja, nå skal jeg inn og ha det gøy". Men så da jeg kom inn i rommet og skulle begynne å synge så tenkte jeg bare "Fuckfuckfuckfuckfittedekukfaenfuck. Jeg kan jo sangen, og jeg vet hva jeg vil si, men dette er IKKE det samme som å stå i et øvingsrom og synge til en usynlig jury." Jeg ble dritnervøs og jeg følte at alle valgene jeg hadde tatt i form av retninger i sangen, aksjon, aktiviteter, tekniske valg, ALT var feil. Jeg visste plutselig ikke hva jeg sang om, og jeg viste dem i alle fall ikke hvem jeg var, og jeg hadde det IKKE gøy. Jeg manglet selvtillit. Jeg manglet en tiltro til mine valg.*

## 2.2 Kreative prosesser

Jeg skal altså skrive et revynummer. Noe jeg har gjort et hundretalls ganger før. I Tromsø finns det en lang tradisjon i å sette opp revyer på ulike ungdomsskoler og videregående skoler i byen. På ungdomsskolen kan man gå på audition for å bli aktør i revyen, og er man aktør siste året blir man også invitert til å være instruktør for alle de andre revyene når man er ferdig på ungdomsskolen. Så da jeg var 15 år fikk jeg et raskt kurs i "hvordan skrive et revynummer". Dette ble gitt til flere av oss yngre aktører som ønsket å bli instruktør, blant annet Apen, Bavianen og meg, av eldre instruktører som selv hadde laget revy i flere år. Jeg har prøvd å grave fram gamle notater fra dette, men finner dessverre ingenting. Men jeg tror jeg husker det meste. Dette kommer jeg tilbake til i Kapittel 3 i dette arbeidet, men før det ønsker jeg å fortelle deg litt om en annen kreativ prosess som finns der ute. Kanskje jeg kan finne likheter og forskjeller i prosessene som kan være interessante. Eller ikke. Det kan også hende at dette blir helt uinteressant. Vi får se.

Jeg har lest om den kreative prosessen *Att äga sin process* (2015)<sup>4</sup> som har blitt brukt som utgangspunkt og dokumentert i et prosjekt på Handhjort. Utgangspunktet er ni steg som jeg sammenfatter slik:

- Definiera
- Utforska
- Generera idéer 1
- Göra urval 1
- Generera idéer 2
- Göra urval 2
- Planera

---

<sup>4</sup> Ankarberg, Pernilla, *Att äga sin process: ett verktyg för pedagoger och kulturutövare i arbetet med kreativa processer*, Kultur i Väst, Göteborg, 2015

- Poducera
- Resultat och reflektion

Jeg har valgt å bruke denne måten å beskrive en prosess på som et *eksempel* til hvordan jeg også går fram for å skrive. Det er flere likheter mellom *Att äga sin process* og min egen prosess. Den største likheten går på å generere idéer og gjøre utvalg av disse. Dette kommer jeg nærmere inn på i kapittel 3 i denne oppgaven.

*Only you can be you so shut the fuck up and let me kill that baby goat*

*-Karoline Dons*



## 3 SÅ SKRIVER JEG DA - HEI HVOR DET GÅR!

### 3.1 Det begynner med en idé

Når Apen, Bavianen og jeg skriver revystykker begynner vi alltid med en *idé*. Disse idéene kommer ofte fra ulike idélister som vi har på telefonen. Dette er fordi de beste idéene kan komme når du minst venter det, og da er det viktig å *skrive det ned med en gang*. På Notater på min telefon fant jeg dette notatet som jeg har skrevet på siden 2011:

Idèliste:

- Koffer bruke stygge bilda i media? Johaug-saken. Andre folk som egentlig e fin, men brukes stygge bilda. Trump-sluttpoeng? Trump e egentlig pen? Ha he hi.
- pokèmon go varte ikke lenge haha
- ting som skjer "tilfeldig" i serier. Truls oppdrag hurtigruten.
- får ikke nok av finn Arve sørbøe i Tromsø. Finn Arve sørbøe-kitt. Ka det va æ sa? Det kan du si hjemme! Ekstra ekstra ekstra ekstra forestilling! Tromsø i et nøtteskall
- hatkriminalitet?
- uppsala-damen: "nord-norsk ærr", smatting mellom ord, draaaar på ordan og går ned på slutten av setning, litt som Vestervik. "Væi så æish shambad mæed" (vi så i samband med)
- matkritiker som ikke kan navnet på noe. "Mmm det gule va veldig godt. Den grønne guggen kunne man holdt seg for god for"
- Listhaug og NOASdama debatt. "Du stemple mæ som teit" "ja, men du e teit". Barnslige politikera.

- Tromsø må dele med verden at mørketida ikke e mørk..? Den e jo mørk og deprimeranes? Koffer prøve å få den til å virke som nokka anna? På den andre sida bruke vi den som unnskyldning for alt som skjer tregt, trøtthet, latskap osv.
- MÅ ta hele politikken. Norge begynne å komme på USA-nivå.. dette begynne å bli latterlig!
- koffer e det lang telefonkø? The story behind The phone
- hevnmotiv på Harald Eia-stykke. Flere som skal ha hevn
- sikletid med skiløpere. Ole Einar Bjørndalen og kidden - siklekonk
- person fra 60-tallet våkne i 2016/17. Prøve å være høflig, men misforstås (gentleman—sexist, nyskjerrig og uviten—homofob osv.) har verden kanskje gått for langt? Burde vi være mindre hårsår?
- fabian-sylvivideo. Dubbing av dem bak. Rødt-hvitt-blått jakken og huden
- vadislav baby dont hurt me
- opera-allsang
- gamle dame - all about That bass - alt handle om denne drinken?
- ta en overskrift bokstavelig (lille Aurora)
- gi karakteren artige navn. Dele opp ord? Klm-style. Navn som man forvente skal slutte på nokka men som tar en ny vending
- we are young! Bruk til nokka
- muslimhat - hijab representere terror, Ka anna gjør det? Skjegg? Tæn etter soling?
- er katte-youtubefilmer bare gøy fordi det e katt? Eller e det like gøy med et menneske eller et anna dyr?
- loddselgere hos gamle folk "vi har vipps"
- blondinemafian la la land-låta
- fjertulf det er meg
- blikje mykje - dontcha (vi e 90, men ser ut som 40)
- norsklærer som bøye alt ho sir. "Har du blanko? Blink blonk blank har blanko!"
- "Provosert, provosere, ble proviant, burde blitt prostieuert"
- Netflix-sjanger. Pedagogisk thriller, medisinsk drama, filosofisk komedie osv.

- kjendiser 20 år senere. Disneykarakterer
- i love when a pianist without a T penetrates me
- sangnummer på "putting on the ritz"
- chihuahua (skihua)
- ex on the paradise island

Her er det altså en mengde *ulike idéer* til eventuelle revystykker. Før jeg kan velge hva jeg skal skrive om prøver jeg å komme på eventuelle andre idéer for å være sikker på at jeg velger det beste. Vanligvis brainstormer vi instruktører i større grupper for å finne ut hva revyen trenger av tema eller politiske hendelser som burde være med, men i og med at jeg skal være selvstendig nå så må jeg brainstorme med meg selv. Jeg prøver å komme på ulike idéer til hva jeg kan skrive om med impulser jeg får fra omgivelsene rundt meg.

Her er en tekst jeg har valgt å kalle **Karoline brainstormer med seg selv for å komme på noe å skrive et revystykke om:**

*Kaffetrakter, hvorfor trenger man kaffe på morgenen? Blir kaffetrakteren lei av å bli utnyttet. Kaffetrakteren som egen person..*

*Eller brødrister. Hva kan være morsomt med en brødrister? ingenting..*

*Planter som blir levende som i little shop of horrors. Det er ikke morsomt... bare noe jeg kom på..*

*Kjøleskap - sykt irriterende med den lyden et kjøleskap lager. Hva kommer lyden av. Hvordan er kjøleskapet egentlig inni når det er stengt? Vi ser det bare i lys. Hva finnes der når vi ikke ser? Schrödingers katt. Sangnummer om det som finnes inne i kjøleskapet?*

*Jeg må komme meg ut av kjøkkenet... Eller prøve å la være å bli inspirert av det jeg ser. Det gir meg ikke så mye. Jeg vet også at det jeg synes er morsomt ofte er en gjenkjenningfaktor. Altså at jeg føler meg tatt på kornet når jeg ser det på scenen. Hva er da typisk meg? Hva kunne jeg følt meg støtt av hvis jeg så det på en scene? Men det funker det best å skrive en sketch om. Og jeg skal skrive et*

*sangnummer. Da synes jeg det er morsomt med ting som er litt absurd eller helt random. Eller noe som er helt hverdagslig, men som får en morsom twist. Ja! Det velger jeg å skrive om. Noe helt hverdagslig.. som å vaske klær.. eller vaske hus! Ja, det kan bli morsomt fordi da har jeg andre effekter som kan brukes. Vaskekost, nal, støvkost, ulike sprayer og kluter. Pluss at en vaskedame kan være en morsom karakter. Okei, da skriver jeg om en vaskedame som vasker et hus.*

Etter en brainstorming med meg selv har jeg valgt ut en idé. Jeg skal begynne å skrive om en som skal vaske.

## 3.2 Song is key

I og med at Apen, Bavianen og jeg har skrevet flest sangnummer i vår tid så velger jeg å skrive et sangnummer. Dette er et revynummer som synges i stedet for å snakkes. Med musikk. Dermed blir neste steg er å velge *hvilken melodi* jeg skal skrive på. Mange synes sikkert at man skal lage egen melodi og musikk til revynummeret sitt, men dette tar for lang tid. Pluss at det kan oppstå et komisk poeng hvis jeg velger en låt som enten har samme tema originalt (Apen, Bavianen og jeg skrev en gang et nummer på låten It's raining men, men den handlet om en morellsteinspyttekonkuranse og vi sang «det regner stein») eller hvis noen ord ligner på det som er i originalen, men små forskjeller gjør at det får et annet innhold (et eksempel på dette er et nummer vi skrev på sangen Money, money, money. Vi sang i stede Ronny, Roy og Johnny). En annen mulighet er å bare velge en låt jeg synes er bra og som kan være lett å skrive på (som da vi skrev et stykke om TV-serien Skam på låten When I grow up).

Jeg går inn på Spotify, og den låten som allerede er oppe der er låten *Here I Am* fra musikalen *Dirty Rotten Scoundrels*<sup>5</sup>. Jeg hører på låta, og tenker at den kan funke bra som revynummer. Det vi bruker å gjøre når vi skriver sangnummer er å kopiere

---

<sup>5</sup> David Yazbek, Jeffrey Lane [2004]

originalteksten inn i dokument for å se hvilke stavelser og eventuelle rim som finnes i originalen. Her er originalteksten:

Would ya look at that coffered  
Ceiling,  
Look at that chandelier.  
Excuse me but how I'm feeling  
IS a hundred-proof.  
I could raise the roof.  
I'm so happy to be here.  
I've been kind of missing  
Mom and Daddy,  
Sort of in a spin since Cincinnatti.  
The morning flight, a major bore  
But then they open the cabin door  
And zut alors-  
Here I am!  
Lord knows I had the will  
And the resources  
But Mom and Dad kept saying  
"Hold your horses."  
I guess those ponies couldn't wait-  
Pardon me folks but  
They've left the gate  
I may be late, but  
Here I am!  
Ah,  
The way to be, to me, is French  
The way to say "La Vie" is French

So here I am, Beaumont Sur Mer, a  
Big two weeks on the Rivier-a.  
If I'm only dreaming  
Please don't wake me.  
Let the summer sun  
And Breezes take me.  
Excuse me if I seem je jeune,  
I promise I'll find my marbles soon  
But everywhere I look  
It's like a scene from a book.  
Open the book and  
Here I am!  
I mean  
The air is French  
That chair is French  
This nice sincere sancerre is French  
The skies are French  
The pies are French  
Those guys are French  
These fries are French!  
Pardon me if I  
Fly off the handle,  
No place else on earth  
Can hold a candle  
So, Veni Vidi Vici, folks  
Let's face it,  
Je suis ici, folks!  
Excusez-moi  
If i spot-

I'm letting my

Je n'sais quoi out.

I'm sorry to shout but Here I am!

Vi har alltid hatt som regel at *når det rimer i originalen, så skal det også rime i vår tekst.*

Da blir det lettere å synge, rytmen fungerer bedre og det blir også morsomere å skrive. Vi har jobbet med folk som ikke er like strenge med denne regelen, og det blir aldri like bra. Sånn er det bare. Så jeg kommer til å forholde meg til de reglene Apen, Bavianen og jeg har satt oss. Så, antall stavelser må passe inn, og rim må finnes der det rimer i originalen. Så, let the creativity flow og vær morsom, Karoline!

### 3.3 Humor Per Sekund

Jeg begynner å skrive, og det går relativt bra. Begynnelsen er alltid det letteste synes jeg fordi da handler det om å etablere en karakter og hva den gjør. Jeg skriver:

Would ya look at that coffered  
Ceiling,  
Look at that chandelier.  
Excuse me but how I'm feeling  
IS a hundred-proof.  
I could raise the roof.  
I'm so happy to be here.  
I've been kind of missing  
Mom and Daddy,  
Sort of in a spin since Cincinnatti.  
The morning flight, a major bore  
But then they open the cabin door

Har du sett dette skitne  
gulvet?  
Sett en sånn heslig peis?  
Åh guri, få bort det lurvet!  
Kor e sprayen min?  
Den som e så fin!  
Æ tar fram min rekvisitt.  
Ja, no skal æ vaske  
hele huset  
I forigårs så vaska æ min kuse.  
Men neste steg på lista mi  
e å få stua mi nysefri

And zut alors-  
Here I am!

for jemini  
få det reint

Jeg opplever fort når jeg skriver selv at det på en måte blir enklere fordi jeg trenger ikke å få et godkjennende av noen andre om hva som funker eller ikke, eller hva som skal få komme med og ikke. Det som gjør det vanskelig er at jeg heller ikke får noen nye idéer raskt hvis jeg står fast. Og jeg er veldig usikker på om det egentlig er så morsomt.

Etter første vers er skrevet står jeg fast. Det står helt stille i hodet, og jeg prøver å tenke på hva vi bruker å gjøre når vi står fast i skivinga med Apen og Bavianen. Jeg går igjennom de viktigste huskereglene i å skrive revynummer:

Nummer 1: *Etablering. Hvor er vi? Hvem er på scenen?*

Nummer 2: *Hva vil karakteren?*

Nummer 3: *Vendepunkt. Noe må skje.*

Nummer 4: *Humor Per Sekund (HPS)*

Dette er en tekst jeg har valgt å kalle **Karoline reflekterer over hvordan hun skal komme videre i nummeret:**

*Så, har jeg husket på disse 4 punktene? Tja, etableringen er ganske tydelig. En person er hjemme. Og skal vaske. Ganske enkelt. Og hva karakteren vil? Jo, den vil vaske. Så hva skal da skje? Det er her humoren kommer inn. Eller, det er her mere humor kommer inn. Karakteren vasker og nå skal det skje noe. Sååååå hva skal skje...? Jeg har mye å velge mellom. For eksempel kan karakteren bli distraheret av noe. Eller det kan komme inn enda en karakter? Som vil gjøre noe annet. Eller så kan det være tomt for vaskespray. For å gjøre alt litt lettere for meg kan strømmen gå, og musikken skrus av, det kommer inn en elektriker som prøver å få på strømmen igjen, han er sexy som faen og karakteren og elektrikeren begynner å rote og så kommer lyset på, musikken kommer på men alt fades sakte*



*ut mens karakter og elektriker kliner på gulvet. Men dette er en litt for enkel løsning. Jeg går for den hvis jeg ikke kommer på noe annet. Bra å ha en back up.*

Det siste på lista over huskereglene er HPS. Denne kan være tricky, men i et revystykke skal man ikke glemme at dette skal framføres av en aktør (i dette tilfelle meg selv) til syvende og sist, så mye av HPSen kan ligge i fremførelsen. Jeg ser for meg et morsomt kostyme og mange rekvisitter for aktøren å leke med. Morsomt. Men tilbake til stykket: Hva skal skje nå? Jeg fortsetter å skrive:

Lord knows I had the will  
And the resources  
But Mom and Dad kept saying  
"Hold your horses."  
I guess those ponies couldn't wait-  
Pardon me folks but  
They've left the gate  
I may be late, but  
Here I am!  
Ah,  
The way to be, to me, is French  
The way to say "La Vie" is French

Æ bynne med å spraye litt  
på flekkan  
ja, stemme æ må også  
bytte dekkane  
men det kan vente til i kveld  
no skal æ teste  
mitt vaskehell  
og som et fjell, æ  
vaske høyt  
Oooh  
men æ kan også vaske lavt  
men æ kan ikke snakke lavt

### 3.4 Assosiasjonshumor

Plutselig kom jeg videre. Jeg leste gjennom teksten om og om igjen og kom på at kost som i det du koster med, og kost som i det du spiser staves på samme måte. Dette fikk meg til å tenke på kost og losji, og jeg skrev videre med det i tankene. Det er absurd,

men jeg synes det funker. Her blir det også opp til aktøren å jobbe hardt med å formidle denne assosiasjonen fra vaskekost til kost og losji. Ikke noe problem, jeg er jo aktøren.

So here I am, Beaumont Sur Mer, a  
Big two weeks on the Rivier-a.  
If I'm only dreaming  
Please don't wake me.  
Let the summer sun  
And Breezes take me.  
Excuse me if I seem je jeune,  
I promise I'll find my marbles soon  
But everywhere I look  
It's like a scene from a book.  
Open the book and  
Here I am!  
(mellomspill)

tar fram min kost, og min losji  
nei, bare kòdda med losjien  
tenk om æ tok fram kost  
og losji, det  
hadde vært litt van-  
skelig å se det  
fordi en kost e så konkret  
og kost og losji e ikke det  
men vet dokker ka som e  
like konkret som det e?  
jo, vaske det e  
konkret det!  
(vaskemellomspill)

Nå er det ikke mye tekst som gjenstår før nummeret er klart. Men jeg trenger en avslutning. Jeg vet ikke hvor jeg vil med nummeret enda, så *jeg sover på det*.

Nå har jeg sovet på det. Jeg tror at mine preferanser, når det kommer til skriving, er *assosiasjoner*. Etter å ha lest igjennom det som finnes av tekst nå tenker jeg "okei, etablering er gjort, og litt assosiasjonshumor er brukt. Det er den siste delen om kosten og kost og losji jeg synes er morsomst tror jeg, så jeg prøver å fortsette på det sporet". *Assosiasjonshumor* er forresten et ord jeg i denne sammenhengen bruker for å sette ord på den tematikken eller måten å skrive på når jeg assosierer noe med siste del i teksten for å komme videre til neste del. Som at jeg assosierte kost med kost og losji.

Men for å assosiere med noe, må man ha et *utgangspunkt*. Dette kan være hva som helst. Så da er det bare å la tankene strømme og håpe at det kommer opp noe. Nå innser jeg også at jeg kan ikke bestemme meg på *forhånd* for å assosiere noe med noe. Det må komme av seg selv. Hvis jeg får noen assosiasjoner er det supert, men det er jo ikke morsomt med en assosiasjon som tvinges fram. Da er det jo ikke en spesielt morsom assosiasjon som folk kan kjenne seg igjen i. Eller hvis det er for søkt, så er det bare ikke morsomt. Synes jeg. Så jeg fortsetter bare å skrive på temaet “vaske hus”.

### 3.5 Bare bli ferdig med det

I mean	Du ser
The air is French	en støvdott der
That chair is French	et viskelær
This nice sincere sancerre is French	så løfte du bort gamle klær
The skies are French	et tau i lær
The pies are French	en haug med tær
Those guys are French	nei, gukko sær
These fries are French!	et dårlig vær

Jeg prøver å *kaste ball* med meg selv. Jeg ser for meg en sånn bordtennisracket med en tråd i, eller en ball som jeg kaster mot en vegg. Sånn føles det å prøve å komme på noe med seg selv. Ensomt. Men det kan da ikke være så vanskelig. Hva er alternativene mine til en avslutning?

Dette er en tekst jeg har valg å kalle **Karoline lister idéer på alternative slutter til sitt nummer:**

- *karakteren fortsetter bare å synge videre om å vaske, og jeg legger opp til at all humor utspiller seg fysisk på scenen*

- *karakteren blir trøtt og sovner..*
- *karakteren blir veldig opptatt av et objekt og glemmer vaskinga men fortsetter bare å synge om det dårlige været*
- *karakteren dør*
- *karakteren våkner, det var bare en drøm*
- *karakteren mister en fot i støvsugeren fordi det viser seg at støvsugeren suger så hardt, så foten blir sugd inn i støvsugeren*
- *karakteren tar fram en støvsuger og støvsugeren lager så høy lyd så man hører ikke resten av sangen (hahahahaha, dette synes jeg er veldig morsomt)*
- *karakteren fryser, og det kommer inn en annen vaskedame som åpenbart er vasker som yrke og hun ser seg om og det blir meta. (Jeg skjønner ikke helt hva jeg mener med dette..)*
- *karakteren dør (dette har jeg allerede skrevet innser jeg.. jeg er kanskje i et morbid humør)*
- *karakteren hører den karakteristiske melodien til isbilen og springer ut*
- *karakteren støvsuger og støvsuger opp noe som er viktig for henne, dette gjør at karakteren bryter sammen og gråter resten av låta så all tekst blir helt utydelig og ingen skjønner noe som helst*
- *karakteren.....*

Nå sa det stopp i hodet mitt.. Jeg tror jeg velger en av disse idéene.

Pardon me if I

Fly off the handle,

No place else on earth

Can hold a candle

So, Veni Vidi Vici, folks

Let's face it,

Je suis ici, folks!

Excusez-moi

If i spot-

I'm letting my

Je n'sais quoi out.

Siste del på lista

må æ huske

støvsuge bak sof-

an for der luske

så mange ekle småe kryp

(støvsugeren skrus på

så her høres ikke

mer av teksten,

før det aller siste ordet

som er helt random

så ingen kan gjette hva det er

I'm sorry to shout but  
Here I am!

synges og det er...)  
røøøøøøøødt

### 3.6 Seriøst, bli ferdig med det

Ja, så er sangen ferdigskrevet. Men er stykket det? Jeg tror jeg vil legge inn en *etablering før selve sangen* begynner for å få inn hvorfor karakteren begynner å synge.

Her er en tekst jeg har valgt å kalle **Karoline prøver å gjøre stykke litt bedre**:

*Er det morsommere hvis karakteren for eksempel er et barn? Eller om hun er en mann? Altså at hun er en han? Eller er det morsomt hvis det er en mamma? Eller at hun har et spesielt yrke? Hva kan gi nummeret mer humor og mer kjøtt på beina? Eller skal jeg legge noen andre fysiske hinder i veien? Kanskje det er et sovende barn i nærheten, men eneste måten hun kan vaske på er med høy musikk og sang, og da blir det vanskelig å ikke vekke barna? Nei, det føles ikke så originalt. Andre fysiske hinder da? Kommer ikke på noe i farta.. Men jeg skriver noen eksempler på monologer før selve sangen begynner. Når vi har skrevet revynummer tidligere så begynner vi alltid med å skrive Scenen er tom bortsett fra.. også fyller vi inn det som er på scenen av rekvisitter og liknende. Så jeg begynner med det. Her, som i sangen, skriver jeg på dialekt fordi det velger jeg å gjøre så sue me bitches. Jeg må foresten ha et navn på stykket.*

Her er stykket i sin helhet:

#### **Vaskevaske sa vasken og vaska**

(Scenen er tom bortsett fra en stuesetting med sofa, bord, osv. K kommer inn med vaskebøtte med masse vaskestæsje i. Og en kost. Kanskje en nal også fordi det er et morsomt ord. Ja hun har en nal. K nynner på barnas nasjonalsang)

K: nanananananan vi små en nalen lange (refererer til nalen) \*latterpause\* (Hvis latter ikke kommer med en gang, gi det tid. Publikum kommer til å le når de skjønner det. Gi det tid. Is i magen. Her legges det opp til et stille, men fysisk morsomt stykke. Hun begynner kanskje å tørke litt støv. Går litt rundt. Musikk på, og hun bryter ut i sang)

(sang på)

Har du sett dette skitne

gulvet?

Sett en sånn heslig peis?

Åh guri, få bort det lurvet!

Kor e sprayen min?

Den som e så fin!

Æ tar fram min rekvisitt.

Ja, no skal æ vaske

hele huset

I forigårs så vaska æ min kuse.

Men neste steg på lista mi

e å få stua mi nysefri

for jemini

få det reint

Æ bynne med å spraye litt

på flekkan

ja, stemme æ må også

bytte dekkkan

men det kan vente til i kveld

no skal æ teste

mitt vaskehell

og som et fjell, æ

vaske høyt

Oooh  
men æ kan også vaske lavt  
men æ kan ikke snakke lavt  
tar fram min kost, og min losji  
nei, bare kødda med losjien  
tenk om æ tok fram kost  
og losji, det  
hadde vært litt van-  
skelig å se det  
fordi en kost e så konkret  
og kost og losji e ikke det  
men vet dokker ka som e  
like konkret som det e?  
jo, vaske det e  
konkret det!  
(vaskemellomspill)  
Du ser  
en støvdott der  
et viskelær  
så løfte du bort gamle klær  
et tau i lær  
en haug med tær  
nei, gukko sær  
et dårlig vær  
Siste del på lista  
må æ huske  
støvsuge bak sof-  
an for der luske  
så mange ekle småe kryp

(støvsugeren skrus på  
så her høres ikke  
mer av teksten,  
før det aller siste ordet  
som er helt random  
så ingen kan gjette hva det er  
synges og det er...)  
Røøøøøøøødt

**BLACK**

### 3.7 Omskrivning?

Nå går jeg *tilbake og ser på helheten*. Jeg synes ikke det er så bra. Eller morsomt. Jeg kommer på en eventuell endring. I stedet for:

men æ kan også vaske lavt  
men æ kan ikke snakke lavt  
tar fram min kost, og min losji  
nei, bare kødda med losjien  
tenk om æ tok fram kost  
og losji, det  
hadde vært litt van-  
skelig å se det  
fordi en kost e så konkret  
og kost og losji e ikke det  
men vet dokker ka som e  
like konkret som det e?



jo, vaske det e  
konkret det!

så tenker jeg at dette kanskje er bedre:

men æ kan også vaske lavt  
MEN Æ KAN IKKE SNAKKE LAVT (ropende, uten melodi)  
nei det e ganske sykt fordi  
det blir så lett med melodien  
da kan æ få inn litt  
variasjona  
med litt dynamikk så blir æ krona  
en ekte dynamikkdronning  
men bare når æ syng sangen min  
for vet dokker ka som e  
veldig irriterende  
å ikke kunne  
snakke lavt

Jeg vet ikke om dette er bedre egentlig. Det hadde vært lettere å ha noen andre sin mening her. Jeg velger det første jeg kom på. Jeg syntes jo det var veldig morsomt først, så det er vel fortsatt morsomt. Revynummeret er klart til å jobbes med på gulvet!

*Have a great day tomorrow if today is your last day*

*-Karoline Dons*

## 4 SÅ SYKT SELVSTENDIG (TYP)

### 4.1 Kan jeg stå på egne ben nå?

Etter å ha utforsket dette med å skrive alene så er det første jeg innser at jeg bare er nødt til å stå for mine egne valg og stole på at det er det som er det beste der og da. Jeg kan alltid gå tilbake og endre hvis jeg føler at noe er feil, men det er ikke så farlig. Jeg kjenner også mye på å savne og jobbe med noen, og den største innsikten jeg får er kanskje at det også er helt *greit å ønske å jobbe med andre*. Jeg trenger kanskje ikke å gjøre dette alene, men heller finne en måte å ta hjelp av andre på når jeg ute i den store verden må forholde meg til ting alene.

Her er en tekst jeg har valg å kalle **Karoline reflekterer en siste gang om noe veldig interessant:**

*Men jeg skal jo liksom lære meg å bli selvstendig. Hvorfor det egentlig? Det er jo kjempekjedelig.. kanskje jeg med denne undersøkelsen kommer fram til at jeg ikke vil være mer selvstendig fordi jeg har så stor tiltro til visse folk rundt meg. Jeg har jo Apen og Bavianen som jeg stoler på når det kommer til å skrive revy, og ellers rundt meg har jeg min gode venn, som jeg i denne teksten referer til som, Rastafari i klassen som jeg kan komme til når jeg sitter fast i valg rundt auditionmateriale eller interpretasjon. Jeg har sangpedagoger som jeg stoler på når det kommer til rett valg sangteknisk og jeg har andre lærere som kan guide meg i andre fag. Jeg har en veileder til denne oppgaven også! I alt jeg gjør har jeg folk rundt meg som kan guide meg og hjelpe meg når jeg står fast. Kanskje jeg bare skal slutte å tenke så mye på dette og heller gi faen og ta hjelp av de jeg kan for så å få det beste resultatet som mulig? Det er vel det dette handler om? Eller..?*

## 4.2 Veien videre.

Veien videre herfra tror jeg først og fremst blir å finne mennesker rundt meg som jeg stoler på i en profesjonell sammenheng og kan søke hjelp hos når jeg trenger det. Som for eksempel hvis jeg ønsker å skrive noe og sette opp noe selv, så kan jeg samarbeide med folk uten at det er et nederlag og uten at det betyr at jeg ikke stoler på mine valg. Jeg vil også finne noen jeg kan jobbe med før auditions for å bygge opp en selvtilitt rundt de valgene jeg forbereder til audition.

Jeg innser at det ikke nødvendigvis handler om en mistillit til meg selv og egne valg, men at det kanskje mest av alt handler om hva jeg er *vant til*. Jeg er vant til å utforske sammen med andre og få tilbakemeldinger. Da er det utfordrende å stå helt på egne ben og stole blindt på egne valg. Derfor har denne undersøkelsen vært utrolig viktig for meg. Rett og slett for å føle på det å gjøre noe selv. Jeg har hatt tid til å reflektere over hva som er lett og vanskelig, hva jeg synes er gøy og ikke gøy, og jeg har gjennom metoden, men også hele denne rapporten i sin helhet fått kjenne på det å stå på egne bein. Og oppgaven er levert nå, og jeg har klart dette helt selv. Med god hjelp av veileder og klassekamerater, familie og nære venner. Kanskje ikke med selve skrivingen, men med bekreftelse om at jeg kan og at de har tro på meg. Det hjelper å kjenne at folk rundt meg ser på meg som jeg ser på meg selv. Jeg ser ikke på meg selv som er ureflektert person, men som en person med mange gode tanker og en klar innsikt i det jeg gjør. En person med både god selvtilitt og selvfølelse. Kanskje det ene styrker det andre egentlig?

Nå ønsker jeg også å gå tilbake til problemstillingen min for å se om jeg har klart å svare på spørsmålet **Kan jeg stole på mine egne kunstneriske valg uten trygge rammer eller direkte feedback?** Og svaret er vel helt enkelt ja. Jeg kan stole på mine egne kunstneriske valg uten trygge rammer eller direkte feedback av andre mennesker. Det er jo det jeg har gjort. Jeg må spørre mamma om hun synes jeg er selvstendig nå...

*Kjære Karoline*

*Etter å ha lest oppgaven din og det du skriver om å ikke stole på egne valg, muligens manglende selvtillit og savnet etter å samarbeide med andre, så kjenner jeg igjen mye fra oppveksten din.*

*Slik jeg ser det, så handler det ikke utelukkende om de kreative prosessene, men en generell tendens til å undervurdere egne ferdigheter og prestasjoner på flere områder. Av og til så kombineres dette med en trang til å utsette. Jeg har sagt det mange ganger: Du må bare kaste deg i det! Du må bare komme i gang! Du må bestemme deg for å levere – og stå for egne valg. Det MÅ ikke være så perfekt!*

*Det er spennende å se at du har undret deg over hvorfor det er slik. Du har vært vant til å jobbe sammen med andre, og da er det mere utfordrende å jobbe alene. Du lengter etter de kreative prosessene sammen med andre. Jeg tror at det handler vel så mye om at du er vant til å få tilbakemeldinger – stort sett gode tilbakemeldinger – og da blir det litt ensomt og lite inspirerende skulle stå for fremdriften helt på egen hånd. Dette konkluderer du selv også med.*

*Jeg tror at du kommer til å klare deg bra. Du har mange grunnleggende gode egenskaper og du har gjennom flotte studieår fått erfart og lært masse. Dine ferdigheter kommer til å utvikles – alene og sammen med andre. Ha tro på deg selv så videreutvikler du både selvtillit og selvfølelse. Lykke til som skapende menneske!*

*Mamma*

# KILDER

Ankarberg, Pernilla, *Att äga sin process: ett verktyg för pedagoger och kulturutövare i arbetet med kreativa processer*, Kultur i Väst, Göteborg, 2015

Malt, Ulrik. (2019, 17. desember). selvfølelse. I Store norske leksikon. Hentet 3. mars 2020 fra <https://snl.no/selv%C3%B8lelse>

Ung.no. (2019, 27. februar). selvtillit og selvfølelse. Hentet 3. Mars 2020 fra [https://www.ung.no/psykisk/2161\\_Selvtillit\\_og\\_selvf%C3%B8lelse.html](https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtillit_og_selvf%C3%B8lelse.html)

Wikipedia. (2015, 22. juni). selvtillit. Hentet 3. Mars 2020 fra <https://no.wikipedia.org/wiki/Selvtillit>