



STUDIEHANDLEDNING

Från idé till färdig låt

© ABFs förbundsexpedition 2026

Artikelnummer: ABF10781

Text: Michael Jonsson

Bild: Jonathan Castañeda Unsplash

Formgivare: Peggy Jönsson

Innehållsförteckning

Inledning	4
Tips för att lyckas med kollektivt låtskrivande	5
Träff 1	6
Incheckning	6
Planera cirkeln tillsammans	6
Övning: Flödesskrivning	6
Övning: Aktivt lyssnande (beskriva + tycka)	7
Avslut	8
Träff 2	9
Incheckning	9
Övning: Flödesskrivning	9
Övning: Arrangemangsanalys	9
Avslut	9
Träff 3	10
Incheckning	10
Övning: Sätt melodi till text	10
Övning: Bygg en låt i lager	10
Avslut	11
Träff 4	12
Incheckning	12
Övning: Låtens byggstenar	12
Avslut	13
Träff 5	14
Incheckning	14
Finputsning	14
Övning: Skala av och lägg till	14
Avslut	14
Träff 6	15
Incheckning	15
Hur vet man att en låt är klar?	15
Spela in	15
Hur vill ni gå vidare?	15
Utvärdering	15
Avslut	16

Inledning

Den här handledningen innehåller ett upplägg för en studiecirkel i låtskrivande. Den riktar sig till er som aldrig provat att skriva låtar tillsammans förut eller som kanske testat att skriva lite grann men söker ny inspiration att komma vidare i sitt skrivande.

Det finns inget rätt eller fel när det kommer till kreativt skapande. Varje person och grupp har sin process och väljer själva hur man vill göra för att skapa. Därför är det här materialet inget facit utan snarare övningar, tips och inspiration för hur ni som grupp kan skriva text och musik tillsammans. Den går bra att använda oavsett vilka förkunskaper ni har kring instrument eller musikproduktion. Använd de övningar ni tycker passar er utifrån var ni befinner er, det viktiga är att ni gör det som känns bäst för er!

Fokuset för materialet är själva hantverket låtskrivande och inte på hur man lär sig spela ett instrument eller hur ett musikproduktionsprogram (DAW) fungerar. Kom ihåg att ta hjälp av er kontaktperson på ABF om ni behöver stöd i planerandet av studiecirkeln.

Tips för att lyckas med kollektivt låtskrivande

1. **Ingen idé är för dum för att testa:** Även det mest tontiga beatet eller den mest cheesy textraden kan förvandlas till något magiskt i en kreativ process. Det värsta som kan hända är att det inte låter bra och då vet ni iallafall det!
2. **Spela in så mycket som möjligt:** Att skriva låtar är lite som att försöka fånga ögonblick. Det är lätt hänt att de bästa melodierna, riffen och beatsen försvinner lika snabbt som de kommer. Därför är det jättebra att spela in alla era jam, melodier och idéer så att ni vet att de finns kvar om ni lyckas hitta något intressant.
3. **Begränsningar är bra:** Det är lätt att tro att desto mer tid ni har, desto bättre kommer låten att bli. Så är det absolut inte! Det sägs att Nina Simone skrev sin låt "Mississippi Goddam" på en halvtimme och den blev ju ganska bra. Skapa begränsningar för er själva genom att jobba under tidspress eller kanske genom att bara använda ett instrument, eller inget instrument alls? Det enda som är säkert är att ni kommer att skapa någonting och det är ju bättre än inget!
4. **Ge och ta:** Att skriva musik kan vara kämpigt, vi kanske verkligen har en vision om hur en låt ska låta eller ett budskap vi verkligen vill få fram i en text. När vi skriver musik tillsammans behöver vi vara beredda på att släppa lite av den kontrollen för att alla ska känna sig delaktiga i processen. Försök att låta alla idéer testas innan ni bestämmer er för vad som låter bra och inte. Ta gärna en strid för att just din textrad ska vara med men var beredd på att kanske offra något annat för det.
5. **Kommunicera förväntningar tidigt:** Hänger ihop med punkten ovan. Att skriva musik som kollektiv innebär alltid någon form av kompromissande. Desto tydligare ni är med vad ni förväntar er kring musiken ni skriver, desto lättare är det för er att avgöra var ni kan mötas och inte i ert kreativa samarbete.
6. **Ta pauser och fyll på med ny energi:** Har luften gått ur rummet? Har alla idéer tagit slut? Var inte rädd för att släppa allt och gå en sväng runt huset eller ta en snackspaus. Det är oftast när vi släpper taget som inspirationen kan komma tillbaka.

Träff 1

Incheckning

Det här studiecirkelupplägget utgår från att ni i gruppen redan känner varandra. Om ni inte gör det är det förstås bra att inleda med en presentationsövning av något slag.

Inled träffen med att gå en runda där alla får svara på frågan: Vad inspirerar mig till att vilja skapa just nu?

Planera cirkeln tillsammans

Det första steget i studiecirkeln är att definiera tillsammans i gruppen vad det är ni vill lära er och hur. Det gör ni genom att ta fram en arbetsplan. Det blir ert dokument som ni kan återkomma till under cirkelns gång för att säkerställa att ni är på rätt väg utifrån era mål.

Arbetsplanen finns att fylla i på ABFs e-tjänst som du som cirkelledare har fått inlogg till från din kontaktperson på ABF. Gå igenom frågorna i arbetsplanen tillsammans med gruppen och formulera svaren direkt i e-tjänsten. Det är också i e-tjänsten som du som cirkelledare fyller i närvaron för alla deltagare efter varje träff.

När ni fyller i arbetsplanen behöver ni fundera på vad ni vill uppnå med ert låtskrivande. Fundera gärna över följande frågor, de kommer att hjälpa er att hitta ett fokus under cirkelns gång:

- Vilka roller har vi i gruppen? Hur vill alla bidra till låtskrivandet?
- Vill alla skriva både text och musik?
- Vilken typ av låtar vill vi skriva? Vad vill vi förmedla med vår musik?
- Vilka instrument kommer vi att använda och vem spelar vad?

Övning: Flödesskrivning

Flödesskrivning är en metod som används flitigt av både författare och musiker, metoden syftar till att komma igång och börja skriva texter, oavsett om du skrivit hundra låtar eller aldrig skrivit någon förut. Metoden går ut på att skriva fritt utan att korrigera texten under en viss tidsperiod, exempelvis 3 minuter. Under denna tid ska pennan röra sig konstant, utan pauser eller redigeringar.

Det är ett sätt att få ner text på papper, utan att censurera sig själv, vilket kan vara en utmaning i början. Det viktiga är att skriva och sätta ord på tankarna som flödar. Dels är det en övning i att släppa taget om prestation, dels kan det uppkomma stoff till texter ni vill fortsätta arbeta med.

Material: Pennor, papper, timer.

Gör så här

Se till att alla har papper och penna. Bestäm hur lång tid ni ska skriva, om det är första gången kan ni börja med 3 minuter för att det inte ska bli så långt. Be någon i gruppen komma på en inledningsfras som fungerar som en första impuls att komma igång med skrivandet. En inledningsfras kan till exempel vara: "Inatt hade

jag en väldigt märkelig dröm ...” eller ”Min familj brukar alltid säga ...” Syftet med inledningsfrasen är inte att texten måste handla om just det utan mer som något att börja associera kring.

Starta timern och börja skriv. Sluta inte skriva förens timern ringer. Det är bättre att skriva saker som ”jag kommer inte på vad jag ska skriva” än att inte skriva något alls. Tänk på att inte döma det du eller någon annan skriver, det är inte innehållet som är det viktiga utan snarare att släppa kontrollen och skriva det första du tänker på under tiden ni har på er.

När timern ringer kan ni läsa upp era texter för varandra om ni vill. Det är okej att säga pass men att läsa upp det man skrivit är också ett sätt att öva på att släppa kontrollen och att inte döma sig själv.

När de som vill har läst upp sina texter kan ni reflektera hur det var att göra övningen och kanske prova en till omgång med en ny inledningsfras. Ni kan också stryka under några meningar var från det ni skrev som ni tyckte blev bra, intressant eller konstigt och ta med er dem som inspiration för att skriva vidare utifrån.

Till nästa träff kan ni ha med er som hemläxa att försöka hinna med en flödesskrivning varje dag. Kanske har ni textuppslag till flera låtar med er nästa gång ni ses!

Övning: Aktivt lyssnande (beskriva + tycka)

Ett sätt att börja närma sig låtskrivande är att lyssna på och analysera musik. En enkel övning som går att göra i grupp är aktivt lyssnande. Ni sätter helt enkelt på en låt som ni sedan under tystnad lyssnar på tillsammans med er fulla uppmärksamhet.

Runda 1 – Beskriva

Börja med att lyssna på låten en gång tillsammans och gör stödanteckningar var för sig om vad ni hör, vad som sker rent objektivt i låten. Då kan ni till exempel notera saker som:

- Tempo
- Ton
- Genre
- Ljudnivåer i mixen
- Instrument
- Känsla
- Volym
- Dynamik

När ni lyssnat går ni en runda i gruppen och beskriver vad ni hört. Ni behöver inte hålla med varandra utan försök att notera så många olika saker som möjligt som ni hörde i låten ni lyssnade på oavsett vad ni tyckte om det eller inte.

Runda 2 – Tycka

Lyssna på låten en gång till och notera denna gång vad du tycker om det du hör och vilka associationer du får när du hör musiken. Kanske är det något som påminner dig om något? Ett instrument eller ljud som du tycker ligger bra i mixen? Någon särskild passage eller övergång i låten som du tycker extra mycket om? Något du saknar/önskar skulle hända som inte händer? Notera det du uppfattar medan du lyssnar.

När ni lyssnat igenom låten en andra gång går ni en runda där alla får dela med sig av vad de skrev ner. Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel här, alla associationer är subjektiva. Låt alla prata till punkt under rundan och lägg märke till vad ni tyckte likadant respektive annorlunda om.

Avslut

- Avsluta träffen med att låta alla säga några ord om hur de upplevde dagens träff.
- Påminn om flödesskrivningen till nästa gång.
- Kom ihåg att registrera närvaron i ABFs e-tjänst.

Träff 2

Incheckning

Inled träffen med att gå en runda där alla får säga några ord om sin favoritlåt just nu. Vad är det jag gillar med låten och varför?

Övning: Flödesskrivning

Gör sen en flödesskrivning för att värma upp kreativiteten och bli varma direkt. Stryk under 2–3 meningar från det ni skrev och läs upp meningarna för varandra. Sätt ihop dem med varandra om de passar.

Övning: Arrangemangsanalys

Material: Penna, papper, internet

Den här övningen är bra att göra om ni aldrig har skrivit musik innan.

Gör så här

Välj ut en varsin låt som ni tycker om och leta individuellt upp ackord och tonart till låten online. Avsätt lite tid och gå sen var och en igenom ackorden för låten och skriv upp dem på ett separat papper (gärna ett stort A3- eller A2-papper om ni har). Skriv ned vilka ackord som spelas i vilka delar av låten (vers, refräng, brygga, outro osv.).

När alla har en varsin låts ackord uppskrivna kan ni turas om att gå igenom varje låt en i taget. Gör det genom att spela upp låten samtidigt som ni följer med varje ackord och del tillsammans.

När ni gått igenom allas låtar kan ni diskutera tillsammans:

- Fanns det några likheter mellan låtarnas låtuppbyggnad och ackordföljder?
- Hur såg övergångarna ut mellan till exempel vers och refräng?
- Hur upplevde ni skillnaden på låtarna om det var många eller få ackordsbyten?
- Var de i samma tonart hela tiden eller bytte någon låt tonart?
- Var det något som förvånade eller inspirerade er kring låtuppbyggnad och arrangemang?

Avslut

Avsluta träffen med att låta alla säga några ord om hur de upplevde dagens träff. Be alla att fundera på till nästa gång när de är som mest kreativa och inspirerade under dygnet och om det är vissa förutsättningar som påverkar kreativiteten.

Kom ihåg att registrera närvaron i ABFs e-tjänst.

Träff 3

Incheckning

Gå en runda och låt alla berätta kort om hur de har det och också reflektera kring frågan när under dygnet jag är som mest kreativ?

Övning: Sätt melodi till text

Material: Penna, papper, något att spela in med.

Gör så här

Dela upp gruppen i två.

Den första gruppen får i uppgift att komma på en sångmelodi till en refräng, det kan ni göra genom att till exempel lyssna på en instrumental låt och hitta en sångmelodi som ni tycker passar till musiken. Spela sen in en slaskinspelning av melodin på någons telefon.

Den andra gruppen gör en varsin flödesskrivning och väljer sen ut 2–3 meningar per text som ni gillar. Försök att snickra ihop en text till en refräng med inspiration från meningarna. Ni kan plocka enstaka ord eller formuleringar och det går också bra att lägga till andra ord om ni vill.

När bägge grupperna är klara är uppgiften att försöka sjunga ena gruppens refrängtext i andra gruppens refrängmelodi. Ni kan behöva kapa något ord i texten eller någon takt i melodin för att det ska passa. Spela sen in slutresultatet så att ni har det sparat.

När ni har refrängens text och melodi klar kan ni göra samma sak för att hitta en vers men byt plats på grupperna så att alla får prova att ta fram både melodi och text. Om ni hittar en vers, prova att sjunga in den tillsammans med refrängen.

Övning: Bygg en låt i lager

Material: Instrument och något att spela in med

Den här övningen bygger på att ni spelar era instrument, den går att göra även om ni är flera som spelar samma instrument. Den funkar också att göra om ni gör beats, jobbar med samples eller digitala instrument i en DAW. I så fall spelar ni in ett spår i taget.

Gör så här

Bestäm vilken ordning ni ska spela i så att ni vet vem som börjar och vem som är nummer 2, 3 osv. Om ni vill kan ni välja ett tema/genre/känsla att utgå ifrån bara för att komma igång. Kom ihåg att spela in det ni spelar ifall det är något ni vill återkomma till.

Den första personen börjar att spela något på sitt instrument, det kan vara vad som helst utifrån de associationer hen får av den genre/tema/känsla ni valt. Ni andra lyssnar och låter personen spela en stund innan nästa person hakar på med sitt instrument. Den andra personen börjar att spela något hen tycker passar till det som den första personen spelar. När de två spelat ett tag hoppar nästa in tills att ni alla spelar tillsammans.

Det kan kännas lite konstigt att göra den här övningen beroende på hur vana ni är att spela era instrument och tillsammans. Fortsätt gärna spela ett tag tillsammans och känn efter hur det känns. Kanske kan ni hitta någon form av byte av känsla i det ni spelar tillsammans? Vart tar låten er? Försök att inte prata med varandra när ni spelar utan låt musiken sköta snacket.

När ni känner er nöjda kan ni försöka hitta ett avslut.

Avsluta övningen med en gemensam reflektion:

- Var det lätt eller svårt?
- Kändes det konstigt eller naturligt eller både och?
- Hur var kommunikationen er emellan när ni spelade? Var det någon som ledde mer än någon annan?
- Om ni skulle göra en liknande övning igen, hur skulle ni vilja göra då?

Avslut

Avsluta träffen med att låta alla säga några ord om hur de tycker att det går hittills och om det finns några önskemål på vad ni ska göra nästa gång.

Kom ihåg att registrera närvaron i ABFs e-tjänst.

Träff 4

Incheckning

Inled träffen med en runda där alla får berätta kort hur de har det och om någon har någon låt-idé som de vill testa med gruppen.

Övning: Låtens byggstenar

Material: Tavla, pappersblock, penna, instrument

Den här övningen går ut på att identifiera en låts byggstenar rent musikaliskt och dynamiskt. Nu har ni förhoppningsvis lite uppslag på delar till en låt eller låtar. Ni har kanske en melodi och text till en refräng och vers och kanske också uppslag från förra träffen kring andra musikaliska delar till låten.

Gör så här

Skriv upp de olika delarna ni har till byggstenar på en tavla eller papper så att alla kan se. Skriv vad det är för typ av byggsten (refräng, vers, med eller utan sång osv.). Fundera på vilka delar som kan passa ihop, lyssna igenom ert material om ni behöver en uppfräschning.

Om ni hittar delar som ni tror kan passa ihop, testa att spela dem tillsammans för att se hur det låter. Tänk på att ni kan behöva byta tonart eller takt för att de ska passa ihop på det sättet ni vill. Testa er fram!

När ni identifierat era byggstenar till låt/låtar kan ni fundera på vad som saknas för att låten ska bli komplett. Behöver den ett intro? En brygga mellan vers och refräng? Ett solo eller ett outro?

Kom överens om hur ni ska göra för att skriva delen/delarna ni saknar. Antingen improviserar ni en stund tillsammans utifrån den känsla ni vill att delen ska ha och utifrån övriga byggstenar i låten eller så delar ni upp er i par och jobbar fram en idé som ni sedan presenterar för varandra i helgrupp.

Sätt en form

Spendera resten av träffen med att testa hur det låter när ni sätter ihop de olika byggstenarna till en helhet. För att det ska bli tydligt och konkret är det bra att bestämma hur lång varje del är i låten. Skriv upp på tavlan/pappret så att alla kan se. Om ni behöver kan ni också skriva ut ackorden för respektive del till exempel:

Intro	2 takter D A
Vers 1	4 takter D Bm G A
Refräng	2 takter G A
Mellanspel	2 takter Bm G
Vers 2	4 takter D Bm G A
Refräng	2 takter G A
Stick	4 takter Bm A G A
Refräng	4 takter G A

Prova sen att spela hela låten tillsammans utifrån det ni skrivit upp. Om det är svårt kan ni ta en del i taget och pausa kort emellan. Spela gärna in när ni spelar igenom hela låten. Om ni jobbar i en DAW spelar ni upp delarna efter varandra som en helhet.

Avsluta övningen med en gemensam reflektion:

- Hur låter helheten?
- Hur funkar de olika delarna tillsammans?
- Hur låter övergångarna mellan varje låtdel?
- Är det något som saknas eller behöver justeras för att få till ett bättre flow?

Notera det ni hör och tänker när ni lyssnar igenom låten och ha som hemläxa till nästa träff att fundera på vad ni vill göra med de delar som eventuellt behöver justeras/läggas till för att få till en bättre helhet.

Avslut

Avsluta träffen med att låta alla säga några ord om hur de tycker att det går hittills och om det finns några önskemål på vad ni ska göra nästa gång. Kom ihåg att registrera närvaron i ABFs e-tjänst.

Träff 5

Incheckning

Inled träffen med en runda där alla får berätta kort hur de har det och om någon har en idé de vill testa med gruppen sen sist som kan passa in i låten ni jobbar på.

Finputsning

Beroende på hur långt ni kommit i arbetet med er låt kan ni välja att fokusera på olika saker vid på den här träffen. Antingen så testar ni att spela/spela in justerade eller nya delar till låten ni jobbar på eller så kanske ni känner er ganska nöjda med vad ni har. Prata ihop er om hur ni vill gå vidare.

Övning: Skala av och lägg till

Om ni känner att ni har en hyfsat färdig låt med olika beståndsdelar kan det vara intressant att leka lite med dynamiken (typ **hur** vi spelar istället för vad vi spelar) i låten. Ett sätt att göra det på är att skala av och lägga till instrument i respektive del för att se vad som händer med dynamiken i låten. Det här är ett vanligt trick som många producenter använder efter att själva låtstrukturen är färdig. Det handlar alltså inte om att skapa nya delar till låten utan istället om att undersöka vad som händer om till exempel:

- Trummorna bara spelar bastrumma i en vers?
- Alla instrument/spår börjar samtidigt
- Bara sång och bas spelar i en verstakt?
- Gitarren/synten spelar sångmelodin istället för sången i sticket?
- Alla instrument förutom trummor spelar några takter i outrot?

Ja ni fattar, det är bara att testa er fram. Om inte annat är detta en övning som kan hjälpa till att få syn på hur stor roll dynamiken spelar i en låt. Även om ni har en färdig låtstruktur kan helheten bli väldigt annorlunda beroende på hur ni väljer att spela de olika delarna i låten. Testa några olika idéer och spela in så att ni kan lyssna och jämföra. Är det något som förändrar dynamiken i låten? Till det bättre eller till det sämre?

Avslut

Avsluta träffen med att låta alla säga några ord om hur de tycker att det går hittills och be alla börja fundera på vad de skulle vilja göra med låten när den är klar. Kom ihåg att registrera närvaron i ABFs e-tjänst.

Träff 6

Incheckning

Inled träffen med en runda där alla får berätta kort hur de har det och om det finns några tankar i gruppen om vad ni vill göra med låten när den är klar.

Hur vet man att en låt är klar?

Det här är den sista träffen i det här cirkelupplägget och förhoppningsvis har ni en låt som är mer eller mindre klar vid det här laget. Om så är fallet är det läge att börja knyta ihop säcken kring låten och bestämma vad ni vill göra sen.

Det är bara ni som bestämmer när låten är klar och det kan ibland vara svårt. Det finns alltid finjusteringar man kan göra och textrader som kan ändras. Antagligen är det saker i låten ni är mer nöjda med än andra och det är inget konstigt. Ibland kan det också vara skönt att bara bestämma sig för att "nu är låten klar" för att kunna släppa den och gå vidare till andra idéer och uppslag för låtar ni har. Om ni sedan spelar in låten blir det också ett sätt att sätta lite punkt för den, då låter den ju som den låter på inspelningen. Spelar ni dessutom låten live ett par gånger kommer ni säkert också märka att det finns aspekter i låten som ni kommer att justera lite efterhand, kanske till och med omedvetet. Inget liveframträdande är det andra likt och det är det som är kul med konst!

Spela in

Om ni vill spela in låten (vilket ni ju såklart ska göra!) så fundera på hur ni vill göra det. Vill ni spela in en demo i replokalen, vill ni testa spela in i studio eller vill ni kanske göra en liveinspelning när ni spelar låten live? Allt är möjligt! Prata ihop er och be ABF om hjälp om ni behöver för inspelning, vi kan bistå med utrustning, uppmickning, studiotid med mera. Om ni inte har tillgång till studio går det med ganska enkla medel att få till en bra inspelning i replokalen. Allt ni behöver är ett par mikrofoner, ett ljudkort och en dator. Tänk på att spela låten tillsammans så pass många gånger att alla känner sig bekväma med vad de spelar och hur låten går innan ni börjar inspelningen.

Hur vill ni gå vidare?

Nu har ni genomfört en studiecirkel i låtskrivande för nybörjare, heja er! Nu är det upp till er hur ni vill fortsätta ert lärande. Kanske vill ni ge er på att skriva en ny låt (med eller utan övningarna i det här materialet) eller så vill ni kanske testa göra en inspelning eller spela live? Oavsett hur ni vill gå vidare är det bra att göra en utvärdering så att alla får komma till tals om hur de upplevde cirkeln och ert samarbete. Utvärderingen kan också hjälpa er att identifiera vad ni vill göra fortsatt tillsammans.

Utvärdering

Börja med att ta fram arbetsplanen som ni skrev tillsammans första träffen. Låt alla fundera själva någon minut och gå sen igenom varje fråga och svar och gå några rundor utifrån följande frågor:

- Uppnådde vi målet med cirkeln? Varför/varför inte?
- Hur var det att jobba på det sätt som ni gjort i cirkeln? Fanns det några metoder ni tyckte mer eller mindre om? Varför/varför inte?

- Hur fungerade samarbetet i gruppen? Kände alla att de kunde bidra i låtskrivandet och fick komma till tals?
- Finns det någon insikt jag tar med mig från cirkeln? Något jag lärde mig om låtskrivande som jag inte förväntat mig?
- Finns det något jag vill utforska vidare i en kommande studiecirkel i musik?

Avslut

Avsluta träffen med att tacka alla för att de deltagit. Gör gärna en uppskattningsrunda där alla får säga en sak de uppskattar med varje person i gruppen för att avsluta med en riktig go känsla!

Kom ihåg att registrera närvaron och signera arrangemanget i ABFs e-tjänst.

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Från idé till färdig låt är en handledning för er som vill skriva en låt tillsammans i en studiecirkel. Den innehåller enkla övningar, inspiration och konkreta verktyg för att låta text, melodi och arrangemang växa fram i grupp. Materialet är inget facit – det är en inbjudan till att testa, lyssna, experimentera och hitta ert eget sätt att skriva låtar. Oavsett erfarenhet hjälper handledningen er att släppa prestationskraven och hitta inspirationen till att komma igång!

Gå en cirkel hos ABF och lär dig tillsammans med andra!



www.abf.se