

Ingrid Hartveit Svendsen

## **Veiledning som helsefremmende bidrag**

**På hvilken måte kan veiledning bidra til opplevelse av sammenheng i arbeidet som miljøpersonell i psykisk helsevern, sett i lys av Aaron Antonovskys begrep Sense of coherence?**

Masteroppgave i rådgivning

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap

Trondheim, våren 2011

NTNU

Veileder: Eleanor Allgood

Biveileder: Torbjørn Herlof Andersen



## Forord

Når jeg nå er i ferd med å sette sluttstrek for min mastergrad i pedagogisk rådgivning, er det ikke bare slutten på et lite forskningsprosjekt, men også en utdanning som har pågått i snart fire år. Det har vært en spennende reise gjennom veiledningsfagets mange sider, dets filosofiske fundament, hjelpedisipliner, fenomener, muligheter og utfordringer. Men mest av alt har det vært en personlig reise, hvor jeg har blitt bedre kjent med meg selv. For veiledning handler først og fremst om møte mellom mennesker, og da er det nødvendig å vite hvem *jeg* er og hva jeg har med meg inn i dette møtet.

Jeg vil først takke hovedveileder førsteamanuensis Eleanor Allgood ved NTNU, som gav meg en god start på masterarbeidet.

En stor takk til min biveileder førsteamanuensis Torbjørn Herlof Andersen, som sammen med Liv J. Skjerven og Bjarne W. Strøm, alle ansatt ved Høgskolen i Gjøvik, har vært en fantastisk ressurs å ha som kunnskapskilde og faglige sparringspartnere i dette arbeidet. Mine medstudenter Jorunn Reinsvollsveen, Turid Narten Larsstuen og Kristin Hartveit Hansen: Takk for faglige innspill, støtte, engasjement og inspirasjon.

En spesiell takk til min søster og medstudent Kristin for *vandrende veiledning* i skog og mark rundt Trondheim.

En stor takk også til min arbeidsgiver for økonomisk støtte, tillit, oppmuntring og tilretteleggelse av arbeidet gjennom en lang studietid. Og takk til Stein Oudenstad ved mitt lokale fagbibliotek for en utrolig god service.

Takk til engasjerte, interesserte og tålmodige kolleger, og da spesielt Mona H. Kjelsberg som var villig til å lese korrektur og gi konstruktive tilbakemeldinger.

Til min kjære Trond. Takk for at du tålmodig har godtatt å ha ei kone som har tankene et helt annet sted enn der hun er, og at du alltid har støttet og oppmuntret meg.

Til slutt vil jeg takke mine informanter, tre modige, åpne miljøarbeidere, for at dere delte deres erfaringer med meg. Dere gjorde denne studien mulig.



## **Sammendrag:**

Å arbeide som miljøarbeider i psykisk helsevern er krevende, og kan føre til utmattelse, utbrenthet og sykemeldinger. Dette forskningsarbeidet har som tema hvordan veiledning kan være helsefremmende for de som deltar. Med utgangspunkt i Aaron Antonovskys teori om *salutogenese* og *sense of coherence*, på norsk *opplevelse av sammenheng*, har jeg undersøkt hvordan veiledning kan bidra til en slik opplevelse av sammenheng. Gjennom en kvalitativ studie med dybdeintervju av tre miljøarbeidere som arbeider i psykisk helsevern, har jeg sett på hvordan elementer i veiledning bidrar til opplevelse av begripelighet, håndterbarhet og mening. Jeg har hatt et spesielt fokus på narrativer og nyskriving av historien, som en måte å skape sammenheng i tilværelsen. For analysering av datamaterialet har jeg brukt både en Voice Centred Relational- metode og Interpretativ Phenomenological Analysis (IPA). Studien viser at det er betydningsfullt for opplevelse av sammenheng å få hjelp til å sette ord på erfaringer og å reflektere over egen person og praksis. Det er også betydningsfullt å være i deltager i en gruppe. Forskningen min viste at i tillegg til veiledningsgrupper var det et viktig supplement at miljøarbeiderne også får kollegaveiledning og kollegial bistand i avdelingen der de jobber.

Forskning som kunne vært interessant i kjølvannet av denne studien, men som det ikke har vært mulighet for å gjøre innenfor oppgavens rammer er om kjønn har betydning for hvordan veiledning oppleves, og veiledning som kompetansehevende verktøy.

## **Summary:**

Working as a social worker in mental health care is demanding, and can lead to exhaustion, burnout and sick leave. This thesis is based on a qualitative research project where the main topic is how counseling can be health enhancing for those who participate. Empirical basis are in-depth interviews with three social workers working in mental health care. The research material is viewed through the lenses of Aaron Antonovsky's theory on *salutogenesis* and *sense of coherence*. Analysis the data I have used both Voice Centred Relational method and Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The aim has been to examine how counseling can contribute to a sense of coherence. More specifically I have looked at how elements in counseling contribute to experience of comprehensibility, manageability and meaningfulness. I have had a special focus on narratives and rewriting of one's history as a way to create coherence in the existence. The study shows that to articulate experiences and reflect on own person and practice is an important contribution in creating and maintaining

sense of coherence. It is also significant to participate in a group. My research showed that in addition to counseling groups, colleague counseling and collegial assistance in the department where they work, is an important supplement for the social workers that participated in the study.

In the wake of this study I find it would be both interesting and useful to do research into the role of gender in counseling: to take a look at how men and women experience counseling, and its use as a tool for increasing competency. This lies outside of this project and cannot be investigated at this time.

## Innhold

1.0	Innledning.....	1
1.1	Tidligere forskning .....	2
2.0	Kontekst og teori .....	4
2.1	Å arbeide med mennesker i krise .....	4
2.2	Hva kjennetegner veiledning? .....	6
2.2.1	Språket – et bærende element i veiledning.....	6
2.2.2	Møte og dialog .....	7
2.2.3	Kunnskapsdannelse via refleksjon i gruppe.....	9
2.2.4	Veileders rolle .....	9
2.2.5	Kollegaveiledning og kollegial bistand.....	9
2.3	Narrativets betydning .....	10
2.3.1	Nyskriving av historien .....	11
2.4	Det salutogene perspektiv og sense of coherence. ....	11
2.4.1	Opplevelse av sammenheng .....	12
2.4.2	Relasjonen mellom de tre komponentene .....	13
3.0	Forskningsfeltet, metode og framgangsmåte .....	15
3.1	Jeg – en forsker.....	16
3.2	Det kvalitative intervjuet .....	16
3.3	Analyse og tolkning.....	19
3.3.1	Narrativ metode og analyse.....	19
3.3.2	Fortolkende fenomenologisk analyse.....	21
3.4	Kvalitet, etikk og kritikk av metodevalg .....	22
4.0	Presentasjon av funn og hovedtema .....	25
4.1	Å sette ord på det erfarte.....	27
4.1.1	Presentasjon av data .....	27
4.1.2	På hvilken måte bidrar det å sette ord på erfaringer til opplevelse av sammenheng? .....	29
4.2	Refleksjon over egen person og praksis .....	31
4.2.1	Presentasjon av data .....	31
4.2.1	På hvilken måte kan refleksjon over egen person og praksis bidra til opplevelse av sammenheng? .....	34
4.3	Å være i ei gruppe .....	36
4.3.1	Presentasjon av data .....	36
4.3.2	På hvilken måte kan det å være i en gruppe bidra til opplevelse av sammenheng? .....	39

4.4	Det er viktig med veiledning i avdelingen også .....	41
4.4.1	Presentasjon av data .....	41
4.4.2	På hvilken måte kan kollegaveiledning og kollegial bistand bidra til opplevelse av sammenheng? .....	42
5.0	Konklusjon .....	45
5.1	På hvilken måte kan veiledning bidra til opplevelse av sammenheng .....	45
5.2	Veiledning som helsefremmende bidrag – en avsluttende kommentar .....	47
5.2.1	Videre arbeid .....	48
	Litteraturliste .....	50
Vedlegg A	Tillatelse fra Norsk Vitenskapelig Datatjeneste .....	53
Vedlegg B	Godkjenning for forskning i organisasjon .....	55
Vedlegg C	Informert samtykke .....	56
Vedlegg D	Eksempel på IPA analyse .....	58



## 1.0 Innledning

Som psykiatrisk sykepleier gjennom snart 15 år og veileder for miljøpersonell i psykisk helsevern, har jeg erfaring med at det å stå i daglig møte med andre menneskers psykiske smerte, sosiale, økonomiske og eksistensielle problemer, er en utfordring. Selv om det i psykiatrien blir brukt ulike behandlingsmetoder, blant annet medikamenter, viser forskning (Hubble, Duncan, & Miller, 1999; Røkenes & Hanssen, 2006), at det viktigste i terapien er å møte og få en relasjon til et menneske som virkelig ønsker å forstå og som lytter.

Det å være et empatisk lyttende menneske er krevende, og faren for å bli faglig og personlig utbrent er stor for de som arbeider i psykisk helsevern.

Gjennom utdanning og arbeid har jeg vært opptatt av hva som bidrar til helse (salutogenese), til forskjell fra hva er det som bidrar til sykdom (patogenese). En sterk bidragsyter og i stor grad opphavsmannen til begrepet salutogenese er sosiologen Aaron Antonovsky (1923-1994). Han forskning på jødiske kvinner som hadde erfart holocaust, viste at de som tross konsentrasjonsleirenes grusomheter, opplevde en grad av begripelighet, håndterbarhet og mening i situasjonen, hadde i etterkant en bedre subjektiv følelse av helse, enn de som ikke kunne identifisere slike opplevelser.

Med bakgrunn i den forskningen ble teorien *sense of coherence*, på norsk *opplevelse av sammenheng*, etablert (Antonovsky, 1979).

Med bakgrunn i min kunnskap om belastninger ved å arbeide i psykisk helsevern, og om *sense of coherence*, ble jeg nysgjerrig på hvorvidt veiledning kan bidra til å styrke opplevelse av sammenheng for miljøpersonell som får veiledning, og derved redusere belastningen i arbeidet.

I løpet av utdanningen i veiledning/pedagogisk rådgivning har jeg skrevet to litteraturstudier om dette temaet, ”På hvilken måte kan bruk av reflekterende team bidra til opplevelse av sammenheng?” (Eksamen HiG våren 2008) og ”På hvilken måte kan veiledning bidra til opplevelse av mening for veilanden?” (Eksamen HiL våren 2010).

Spesielt i forbindelse med den siste oppgaven ble jeg oppmerksom på temaet nyskriving av historier, og kraften i å la den andre få fortelle sin historie. Førsteamanuensis Torbjørn Herlof Andersen sa i en forelesning ved Høgskolen i Lillehammer våren 2010: ”Når en lar folk uforstyrret fortelle sin historie, vil de sprengre grensene vi har satt for dem”.

Denne setningen har gitt inspirasjon til å jobbe videre med dette temaet og gå enda dypere i spørsmål omkring det å delta i veiledning kan gi *sense of coherence*.

Det overordnede temaet for denne studien er *veiledning som helsefremmende bidrag*. Forskningsspørsmålet jeg ønsker å få svar på er: *På hvilken måte kan veiledning bidra til opplevelse av sammenheng i arbeidet som miljøpersonell i psykisk helsevern, sett i lys av Aaron Antonovskys begrep sense of coherence?*

Jeg har valgt å presentere studien gjennom fem kapitler. I neste kapittel vil jeg presentere konteksten studien er gjort i, og teori som jeg mener er relevant for å belyse temaet for arbeidet, og som bidrar til å gi svar på forskningsspørsmålet. I kapittel tre redegjør jeg for valg av metode og hvordan jeg har samlet inn data, og bakgrunn for valg av analysemetoder. Jeg vil også si noe om forskningsetiske problemstillinger som jeg har kjent på, og refleksjoner rundt konsekvensen av de valg jeg har tatt for forskningen. Videre vil jeg presentere utvalgte funn fra datainnsamlingen og drøfte disse opp mot innholdet i begrepet *sense of coherence*. Er det sammenfallende elementer, og i så fall, hvordan viser de seg? Til slutt vil jeg sammenfatte mine funn og drøfting, og se det i forhold til studiens hovedtema og forskningsspørsmål.

## **1.1 Tidligere forskning**

For å finne tidligere forskning har jeg søkt i Kunnskapsegget.no<sup>1</sup>. Jeg har også gjort søk i andre søkemotorer som f.eks. Idunn og Google Scholar.

Jeg har ikke funnet forskningsartikler som spesifikt omhandler veiledning i forhold til begrepet Sense of coherence, men det finnes en god del forskning omkring utbrenthet blant helsepersonell (Falkum, 2000, 2003). Søk i databaser som Cochrane Library, Pubmed og Idunn gir noen relevante treff på søkeord som *burnout*, *stress* og *healthcare workers* i kombinasjon med søkerordene *counseling* og *supervision*.

En samlestudie presentert i Cochrane Library, sammenfatter en rekke studier gjort om intervensjon i forhold til forebygging av stress hos helsearbeidere. Studiene tar for seg betydning av avslapning, musikk, massasje, men også organisatoriske endringer i arbeidet. Samlestudien viser at de ulike intervensjonene har stressreduserende effekt, men med ulik varighet (Marine, 2006). En annen undersøkelse gjort i USA for en tid tilbake, sammenlignet sykepleiere som fikk positive tilbakemeldinger fra en *supervisor*, med sykepleiere som ikke

---

<sup>1</sup> Kunnskapsegget er utarbeidet av Sykehuset Innlandet HF, og er en søkemotor for fellessøk i helsefaglig kunnskap. Den gir tilgang på interne fagprosedyrer og ulike medisinske oppslagsverk, en rekke internasjonale anerkjente fagressurser som bl.a. Cochrane, Mc Master, Medline, PsycINFO, samt norske og internasjonale helserelaterte elektroniske tidsskrifter.

fikk slik feedback. Resultatet viste at det var en betydelig mindre følelse av utmattelse hos de som fikk positive tilbakemeldinger til forskjell fra de som ikke fikk det (Eastburg, 1994). Dette gav meg inspirasjon til å jobbe videre med forskningsspørsmålet.

## 2.0 Kontekst og teori

### 2.1 Å arbeide med mennesker i krise

I 2003 gjennomførte Modum Bad en undersøkelse blant sykepleiere som hadde deltatt på et kurs for å forebygge utbrenthet. Denne undersøkelsen gikk ut på å kartlegge nivå av angst og depresjon, og opplevelse av livskvalitet. Den samme undersøkelsen ble gjort hos jevnaldrende kvinner som hadde vært behandlet for brystkreft. Resultatet viste at sykepleierne hadde høyere nivå av angst og depresjon og lavere livskvalitet, enn kvinnene som hadde fått behandling for kreft. To av tre sykepleiere knyttet dette til både arbeidslivets krav og hjemmesituasjon. Under 10 % knyttet dette bare til private årsaker. n=45 (Borge, Martinsen, Hoffart, & Larsen, 2003).

Hjelperrollen er ofte forbundet med å være tilstede for mennesker som i er i krise. Man stiller seg til rådighet for andre med sin oppmerksomhet og innlevelse (Bang, 2003).

Mennesker som blir innlagt i en psykiatrisk institusjon er alltid i en eller annen form for krise. Hva denne krisen handler om og hvordan den viser seg er forskjellig fra pasient til pasient. Det er først og fremst pasienten selv og deres nærmeste som blir påvirket av dette. Men som hjelpere, behandlere og miljøpersonell, kan andres krise og traumer skape vanskelige følelser og negative reaksjoner i oss (overføring og motoverføring<sup>2</sup>) og det blir da snakk om en sekundær traumatisering (Bang, 2003).

For å håndtere livet har vi ulike mestringsmekanismer. Disse mestringsmekanismene kan være kreative og funksjonelle, men også destruktive og lite hensiktsmessige. Dette påvirker både adferd og relasjoner (Thorgaard & Haga, 2006) Som miljøarbeider består arbeidet ofte i å hjelpe pasienten å finne hensiktsmessige måter å mestre livet på.

Vi bruker os selv, vores egen historie, vores egen opvækst, vores egen situasjon og oplevelser i relationen som klangbund til at bringe os i kontakt med pasienten og de pårørende. Det fællesmenneskelige stiller os lige og gør os til samarbeidspartnere. (Thorgaard & Haga, 2006, s. 45)

---

<sup>2</sup> Overføring og motoverføring er begreper fra psykodynamisk psykiatri. *Overføring* handler om at pasienten ubevisst tilegner terapeuten egne positive eller negative følelser. *Motoverføring* betyr at terapeuten tar disse følelsene opp i seg og gjør de til sine egne (Malt, Retterstøl, & Dahl, 2003).

Filosofen Martin Buber beskriver møtet med andre mennesker som et vågestykke, fordi man investerer seg selv i dette møtet. Det er også forbundet med risiko på den måten at vi ikke kan forutsi utfallet (Eide, 2003).

Som vitenskap er psykiatrien sammensatt. Det er flere forståelsesmodeller for lidelsenes årsaksforhold, utvikling, forløp og behandling (Kringlen, Mjelle, Øgar, Selle, & Høglend, 2008). Det gjør at det foreligger begrenset felles akseptert kunnskap og psykiatrien kan fremstå som et uoversiktlig landskap (Malt, 2003).

Betydningen av å arbeide tverrfaglig blir ofte løftet fram, men kan bare fungere godt hvis de ulike profesjonene erkjenner sine egne begrensninger og ser at deres kompetanse representerer elementer og sider ved problemforståelse og problemløsning, og hvor motsetninger drøftes i en åpen dialog. Hvis ikke kan det føre til personlige og faglige konflikter (Lingås, 2008).

Som helsearbeider står en også ofte mellom barken og veden i forhold til ønske om å gi optimal god behandling, og de rammer og muligheter som blir gitt. Mektige ideologiske og økonomiske krefter kan stå i sterk kontrast til de mål og midler helse- og sosialfagene forfekter, og de rettighetene som brukerne har (Lingås, 2008).

Som helsearbeider, og kanskje spesielt i psykisk helsevern kan en ha en rolle både som hjelper og kontrollør. Som ansatt som helse og sosialarbeider forvalter en samfunnets helse- og sosialpolitikk, med de lover og regler som dette medfølger. Vurderinger som behov for behandling eller ikke, og kartlegging av rettigheter til økonomisk bistand er eksempler på dette (Lingås, 2008). En slik rolle kan gjøre at miljøarbeideren bli stående i vanskelige etiske dilemmaer.

Misforhold mellom ønsker, krav og ressurser kan i følge Falkum (2003) predikere utbrenthet hos helsepersonell.

Utbrenthet blir ofte beskrevet som utmattelse og tap av entusiasme, emosjonell distanse og redusert faglig ytelse og selvfølelse (Falkum, 2000). Krysspress mellom arbeid og hjem øker faren for utbrenthet og risiko for andre psykiske helse problemer som angst og depresjon (Roness, 2009).

Det er normalt å være sliten etter en arbeidsdag, hvor en har stått i krevende relasjoner til andre mennesker. Det er en helt naturlig del av hjelperrollen og funksjonen. Det er først når trettheten blir konstant og går i en selvforsterkende utvikling, at det er snakk om utbrenthet (Bang, 2003).

## 2.2 Hva kjennetegner veiledning?

Veiledning er et omfattende begrep og favner et stort fagfelt. Betegnelser som brukes og som ligger nær opp mot hverandre er rådgivning, konsultasjon, supervisjon (Handal og Lauvås 2000). Kari Killén (2007) bruker begrepet *faglig veiledning* og definerer det som en utvikling og læringsprosess, som forutsetter et samarbeid mellom veisøker og veileder, hvor begge er aktive og ytende. Liv Gjems (2005) sier at veiledning innebærer prosesser som undervisning, utfordring, rådgivning og støtte.

Det er vanskelig å komme med en klar og enkel definisjon på begrepet veiledning.

Flere fagbøker beskriver hva veiledning *ikke* er (Killén, 2007; Lauvås & Handal, 2000), men her er de heller ikke sammenfallende. Derimot når det gjelder begrepet veiledning kontra terapi, kan det virke som det er en enighet. Mens terapi er behandling av en persons personlige problemer, er veiledning rettet inn mot å bidra til at en person skal fungere bedre i sitt yrke (Lauvås & Handal, 2000). Likevel kan veiledning ha en terapeutisk effekt, men det er ikke dens hensikt (Tveiten, 2008).

Jeg velger å støtte meg til Sissel Tveitens definisjon, som sier at veiledning er:

“en pedagogisk og rasjonell prosess med oppdagelse, læring, vekst og utvikling som mål, og der den lærende er i fokus. Veiledningens hovedform er dialog” (Tveiten, 2008, s. 24).

### 2.2.1 Språket – et bærende element i veiledning.

Ordet kommunikasjon stammer fra det latinske verbet *communicare*, som betyr ”å gjøre felles”. Når vi kommuniserer skaper, utveksler og avdekker vi mening. Dette skjer i en interaksjon med andre (Eide & Eide, 2007). Gjennom å bringe noe av vår egen verden inn i det intersubjektive<sup>3</sup> fellesskapet, gjør vi dette tilgjengelig for andre. Mellommenneskelig kommunikasjon skjer når atferd blir gitt mening (Røkenes & Hanssen, 2006).

Mye av vår oppfatning av virkeligheten, verdier og normer er bygd inn i språket, slik at når vi lærer et språk, tar vi med oss visse oppfatninger uten å være klar over det. Språket

---

<sup>3</sup> Intersubjektivitet innebærer psykologiske tilstander som er gjort felles, eller som er delt med andre. Når to mennesker møtes, møtes de med hvert sitt ståsted eller perspektiv. Intersubjektivitet handler om å skape en felles forståelse (Røkenes & Hanssen, 2006).

understøtter vårt bilde av virkeligheten og gjenspeiler også virkeligheten slik vi ønsker at den skal være (Eide, 2003).

Rolf Sundet siterer Goolishian med følgende:

Kan det være slik(...)at de tingene vi vet om oss selv og andre(...), bare er funksjoner av språk og de narrative plott eller temaene som er tilgjengelig for oss?(... )Faktum er at våre selv, vår sivilisasjon ikke er annet enn litterære (fiktive) uttrykk for vår språkbruk, våre vokabularer, våre fiksjoner (i Eliassen & Seikkula, 2006, s. 24).

For noen blir dette å redusere alt til språk. Sundet (i Eliassen & Seikkula, 2006, s.27) sier videre at: “Livet må aldri reduseres til språk, samtidig som språk er en viktig del av livet. Vi må derfor alltid legitimere at noe eksisterer utenfor språket, som språket kan strekke seg mot og etter”.

Professor Anders Lindseth beskriver vakkert hva veiledning bør være, og sier om samtalen og ordenes betydning i veiledning:

Vi bringes inn i et oppmerksomhetens rom der vår tale får klinge inn og også får klinge ut. Da finner vi ord for det vi vil si, ofte treffende ord, kanskje overraskende ord. Vi blir hørt og dermed hører vi oss selv (Lindseth, 2009, s. 11).

## 2.2.2 Møte og dialog

Kunnskapsdannelse er en viktig del av veiledning, og med utgangspunkt i valgte definisjon velger jeg å løfte fram dialogen som redskap for læring.

Dialogen har to hovedformer; det ene er den indre dialogen, i form av reflekterende tanker, det andre er den ytre dialogen i betydning av samtale med to eller flere. Dialogen kan være i form av tekst eller tale. I noe faglitteratur blir begrepet dialog brukt både om læringsdialog og argumenterende dialog, altså diskusjoner (Dysthe, 1996). Forskjellen mellom diskusjon og dialog er at i diskusjonen er målet å få rett, forsvare det en står for. Dialogens vesen er derimot å søke innsikt og forståelse, og bruke andres tanker til å utvikle sine egne. Dialogen har som forutsetning at deltagerne har respekt og tillit til hverandre (Dysthe, 1996).

En god dialog kjennetegnes ved at: “partene som deltar, både uttrykker seg og deltar, eller er til stede i hverandres psykologiske tilstander. Den andres indre blir på et vis vår egen ved at den blir tilgjengelig” (Røkenes & Hanssen, 2006, s.45).

Filosofen Levinas sier at: “Vi må stadig leve i det vekselspillet mellom å forstå den andre og møte den andre som den annerledes, den uforståelige. Møtet med den andre lar seg ikke begripe (Eide, 2003, s.55)”

En annen filosof, Martin Buber beskriver møtet mellom et *jeg* og et *du*, som en arena for en skapelsesprosess. Dette møtet inneholder både en ubetinget aksept av hverandre og en kilde til utvikling og tilblivelse (Eide, 2003)

Opplevingar er alltid opplevingar av noko. Men nå er det ikkje likegyldig om dette noko vert halde for å vere verkeleg eller ikkje, og med det om våre opplevingar gjev oss sanning eller berre illusjonar (Skjervheim, 2002, s. 48).

Om noe bare er opplevelser, så er opplevelsen likevel en realitet, nemlig en psykisk realitet. Det avgjørende blir da hvordan disse opplevelsene blir delt og møtt av omgivelsene. Dette handler om intersubjektivitet. Å dele erfaringer og opplevelser, møte hverandre som mennesker, slik at ens verden blir tilgjengelig for den andre (Skjervheim, 2002).

Knud E. Løgstrup legger stort alvor i møtet mellom mennesker, blant annet snakker han om urørlighetssonen. Han sier at vi aldri har med et annet menneske å gjøre, uten å holde noe av dette liv i våre hender. Og han sier uansett hvor hvordan kommunikasjonen mellom oss foregår, handler det om å driste seg frampå for å bli imøtekommet (Løgstrup, 2008).

Filosof og sykepleieteoretiker Kari Martinsen (2005) er opptatt av samtalen, dialogen (mellom pasient og hjelper), og hvem som eier sannheten, evidensen, og sier at gjennom dialog omkring problemet/saken kan en få fram forskjellig kunnskap, og at det de såkalte ekspertene kan tilbringe er en annen forståelse, en annen kunnskap – ikke nødvendigvis en bedre eller rettere kunnskap enn den som kommer med problemet.

Professor John Lundstøl (2005) har sagt noe liknede, men likevel annerledes:

Det finnes ikke en type kunnskap og en måte å bruke kunnskap på, men flere typer kunnskap som er eller kan være likeverdige. Og det finnes mange forskjellige måter å anvende kunnskapen på, som alt etter sin brukssammenheng og alt etter sitt felt kan være like gyldige og like viktige (Lundstøl 2005, s 36).



### 2.2.3 Kunnskapsdannelse via refleksjon i gruppe

En vanlig måte å drive veiledning i psykisk helsevern på er gruppeveiledning. Disse gruppene kan være rene profesjonsgrupper, f.eks. bare sosionomer, eller sammensatt av ulike faggrupper. Det drives også grupper med personale fra bare én enhet og grupper der deltagerne arbeider på ulike avdelinger og arbeidsfelt.

Å være i en gruppe innebærer at deltagerne deler erfaringer og reflekterer sammen. Gjennom å være en gruppe kan en oppleve felleskap og at en ikke er alene om problemet (Tveiten, 2008).

Refleksjon handler om å innta både en lytte- og mottagerposisjon, og la det fortalte berøre ens sanser, kunnskap og person, og gi en respons tilbake i forhold til det (Eliassen & Seikkula, 2006). Refleksjon fører til økt kunnskap og forståelse, og selvrefleksjon bidrar til at en blir bedre kjent med seg selv. Det å sette et kritisk søkelys på egen praksis og egen væremåte, kan være verdifullt for egen læring. Gjennom å utforske sammenhenger mellom egne observasjoner og egen forståelse, vil en kunne oppdage og forstå både sine egne ubevisste reaksjoner, og bli bevisst positive handlingsmåter. Refleksjon kan også bidra til klargjøring av egen rolle i et relasjonelt samspill (Aubert & Bakke, 2008).

### 2.2.4 Veileders rolle

Veilederen skal i følge Killén (2007), holde oppe både et pedagogisk og hjelpende perspektiv. *Pedagogisk* gjennom at veiledningen skaffer til veie kunnskap og ferdigheter som er nødvendig, og *hjelpende* gjennom å frambringe psykologiske og emosjonelle ressurser som trengs i arbeidet (Killén, 2007).

Veilederen har ansvar for å legge til rette for at det blir skapt et klima som fremmer refleksjon, vekst og læring (Tveiten, 2008). For å kunne bidra til dette må veileder ha en grunnholdning som er preget av tro på iboende evne til personlig vekst og endring. Likeså må gruppa være preget av respekt og likeverdighet, der de veisøkende og deres problemer /utfordringer er i fokus og er førende for samtalen og diskusjonen (Rogers, 1959).

### 2.2.5 Kollegaveiledning og kollegial bistand

Kjennetegn ved kollegaveiledning er at veisøker og veileder er kolleger som tilhører samme yrkesgruppe og står på lik fot. Veiledningen er frivillig og ingen har makt til å bestemme over den andre. En står fritt til å følge eventuelle råd som blir gitt (Johannessen, Kokkersvold, & Vedeler, 2010). Veilederen har ikke noe ansvar i forhold til hva veisøker velger å gjøre videre.

I følge Lauvås og Handal (2000) skal det i kollegial bistand være en klar avtale mellom partene om at de påtar seg et felles ansvar for intervensjoner som er et resultat av veiledningen. En slik avtale kan være i form av en fadderordning, mentor eller kontaktperson for nytilsatte, eller en spontan kollegial avtale og gjensidig forpliktelse mellom kolleger. Kollegial bistand kan for eksempel være en uerfaren sykepleier som er usikker på arbeidsoppgaven og ber om råd hos en mer erfaren sykepleier (Lauvås & Handal, 2000).

### **2.3 *Narrativets betydning***

Ordet narrativ blir brukt som et samlebegrep for alle typer historier og fortellinger (Johansson, 2009). Narrativet eller historien er et fellesmenneskelig fenomen, men det kan også være en forskningsmetode (Gundem, Karseth, Sigrún, & Hopmann, 1997). Dette kommer jeg tilbake til i kapittelet som omhandler valg av metode.

Gjennom ordene skaper vi fortellinger og forestillinger. Historier setter mennesker i stand til å knytte sammenhenger gjennom tidsdimensjonen. Historier rammer inn erfaringene, konstruerer begynnelser og avslutninger, og skaper en forståelig sammenheng av vår fortid, nåtid og fremtid. Historier består ikke bare av enkeltbestående hendelser, men flere hendelser som er knyttet sammen over tid i sekvenser. Den har en handling med intrige eller et "plot", og den har roller og personer som fyller rollene (Lundby 1998).

Historiene eller narrative bidrar til å organisere og gjøre menneskelige erfaringer meningsfulle (Johansson, 2009).

I følge Lundby (2008) vil vi gjennom å fortelle våre historier gi uttrykk for utvalgte deler av opplevelser, hvor vi skiller ut de hendelser som ikke passer med dominerende historier vi har om oss selv. Dermed er det mye av våre erfaringer som ikke blir historiegjort, og som vi kanskje aldri får fortalt eller uttrykt (Lundby, 1998).

To understand oneself and others, we need to understand our own histories and how we have come to be what we are. We make our own history, but not under conditions of our own choosing, and we need to understand these conditions of action more if our future making of our own history is to produce outcomes closer to our own intentions and projects (Chamberlayne, Bornat, & Wengraf, 2000, s 7)

### 2.3.1 Nyskriving av historien

I følge Geir Lundby (1998) forvandles historier når blir fortalt. Dette kan settes i sammenheng med Tom Andersens utsagn:

Uttrykket, i dette tilfellet de talte ord, når frem til den andre og ens eget øre...(...)...Uttrykket blir da samtidig et inntrykk som berører personen selv. Alt etter hva inntrykket minner en på av tidligere erfaringer, kan personen bli beveget. For å forstå øyeblikket som altså omfatter bevegelsen, leter personen seg gjennom egne ord og uttrykk inntil en mening er nådd (i Eliassen & Seikkula, 2006 s. 28)

Dette forsterkes av det Harold Goolishian har sagt: “Vi vet ikke hva vi tenker, før vi har sagt det” (i Eliassen & Seikkula, 2006 s.27).

Å fortelle sin historie til noen andre, blir da i like stor grad å fortelle den til seg selv.

Mennesket skaper sin verden i interaksjon med omverdenen. Det er basert på den enkeltes unike opplevelse av verden (Lundby, 1998). Fortelleren vil rekonstruere sin historie i lys av nåtida og med tanker om hva som kan skje i framtida, og skape en ny mening i fortellingen (Røkenes & Hanssen, 2006).

Gjennom å etterspørre andre alternative resultat av en hendelse, tilføre ny erfaring, skape bevissthet omkring sammenhenger og mening, kan historien få annet innhold. Det handler ikke bare om å peke på positive elementer, men bevisstgjørende spørsmål kan knytte sammen hendelser, tanker, følelser og refleksjoner, og dermed skape en “ny historie” (Lundby, 1998).

## **2.4 Det salutogene perspektiv og sense of coherence.**

En kan ikke beskrive innholdet i *sense of coherence*, uten å gå veien om begrepet *salutogenese*. Salutogenese er dannet av det latinske ordet *salus*, som betyr helse eller sunnhet, og *genesis*, som betyr opprinnelse, tilblivelse (Grøholt, Sommerschild, & Gjørum, 1998)

Som presentert innledningsvis var sosiologen og forskeren Aaron Antonovsky opptatt av hva som bidro til helse til forskjell for hva som gjør at mennesker blir syke. Han beskriver helseopplevelse som et kontinuum fra god helse til dårlig helse, og ikke en dikotomi der man enten er frisk eller syk (Antonovsky, 2000). For å vise forskjell på tilnærming til helse og sykdom, bruker han en elv hvor mennesker har falt uti, som en metafor. Representanter for en patogen orientert, kurativ medisinsk tradisjon, vil da være opptatt av å finne metoder for å få menneskene opp av elven. De som har fokus på forebyggende helsearbeid, vil vært opptatt av å iverksette tiltak som hindrer menneskene å falle ut i elven. Ved å ha en salutogen holdning,

erkjenner en at livet har sine utfordringer, og vi alle er i den farlige “livets elv”. En salutogen undring vil da være, hvor farlig er elven? Og hvor gode kan vi bli til å svømme (Antonovsky, 1996)?

Det salutogene perspektiv innebærer derfor å være opptatt for eksempel; hvem er det og hva kjennetegner røykerne som ikke får lungekreft, eller hva kjennetegner de som ikke får høyt blodtrykk? Eller i denne sammenheng hvem er det og hva kjennetegner dem som mestrer en krevende arbeidshverdag i psykisk helsevern.

### 2.4.1 Opplevelse av sammenheng

*Sense of coherence* heretter kalt *Opplevelse av sammenheng* blir definert som:

...en global innstilling, der uttrykker den utstrækning, i hvilken man har en gjennomgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til at (1) de stimuli, der kommer fra ens indre eller ydre miljø, er strukturerte, forudsigelige og forståelige; (2) der står tilstrækkelige ressourcer tilrådelig til at de krav disse stimuli stilles; og (3) disse krav er utfordringer, det er værdt å engasjere sig i (Antonovsky, 2000, s. 37).

Det er altså tre komponenter som i følge Antonovsky gir en opplevelse av sammenheng:

1. At de krav og utfordringer en står ovenfor er forutsigbare og forståelige (begripelig).
2. At en har tilstrekkelig med indre eller ytre ressurser til å mestre krav (håndterbare).
3. At de utfordringene en står i er verdt å engasjere seg i (meningsfulle).

#### **Begripelig**

Begripelighet omfatter på hvilken måte en opplever det som skjer med en selv og andre, og evnen til å sette det inn som en ordnet, sammenhengende struktur, og ikke bare som kaos, tilfeldig og uforklarlig. Det å ha en sterk grad av begripelighet betyr ikke nødvendigvis at en tror at alt skal gå bra, men at på en eller annen måte kan sette det som skjer inn i en sammenheng (Antonovsky, 2000)

#### **Håndterbarhet**

Håndterbarhet handler om på hvilken måte en opplever at en har til rådighet tilstrekkelig med indre eller ytre ressurser til å møte det som skjer. *Å ha til rådighet* kan også være ressurser som kontrolleres av andre, men av en som en stoler på og har tillit til at vil hjelpe til når det

trengs. En slik annen kan være for eksempel være en ektefelle, en venn, Gud eller en dyktig lege (Antonovsky, 2000).

## **Mening**

At noe er meningsfullt handler om hvorvidt en føler at livet er *forståelig rent følelsesmessig*. At de problemer og krav som en møter er verd å engasjere seg i og at de er utfordringer en gleder seg over i stedet for byrder som en helst vil være for uten. Det betyr ikke at en med sterk grad av meningsopplevelse gleder seg over vonde ting som skjer, men når disse tingene skjer, vil en slik person ta på seg de utfordringene, fast bestemt på å finne en mening i det vonde og gjøre det beste ut av det (Antonovsky, 2000).

Det er vanskelig å bestemme betydningen av begrepet mening, og definere det presist.

Mening er studert i mange retninger blant annet i filosofi, antropologi og psykologi. Det er selvreflekterende, subjektivt og vanskelig å kategorisere (Wikipedia, 2011). Betydningen og innholdet i begrepet vil derfor avhenge av hvilken sammenheng det blir brukt.

Det norske språket kan noen ganger virke fattig, og et ord som mening brukes også om å ha en oppfatning og om innhold. Jeg mener at..., eller; Jeg skjønner ikke meningen (Guttu, 2011).

I følge Rolf Sundet (i Eliassen & Seikulla, 2006) må mening forstås som noe mer enn språklig, semantisk og diskursiv mening. Han tillegger også meningsbegrepet sanselige og emosjonelle aspekter, og gir begrepet en sterk opplevelsesmessig kvalitet. Filosofen Viktor Frankl som Antonovsky var inspirert av, hevder at: “det er en mening med livet – det vil si en mening som mennesket alltid har lett etter – og vi påstår også at mennesket har en frihet til å oppfylle denne meningen” (Frankl, 2007, s 83). Han utdyper dette ved å si at det går an å finne mening gjennom å gjøre et arbeid, en bragd eller ved å oppleve godhet, sannhet, skjønnhet, natur og kultur. Eller rett og slett ved å elske og å bli elsket (Frankl, 2007).

### **2.4.2 Relasjonen mellom de tre komponentene**

I følge Antonovsky vil disse tre komponenter påvirke hverandre og prege personen på forskjellig vis. En vil teoretisk finne alle typer varianter hvor en person kan ha lav grad av ett eller flere komponenter og høy grad av andre. Resultatet vil være høyst forskjellig.

En person som opplever at jobben en har er både begripelig og menigfull, men ikke har ressurser til møte krav og utfordringer, vil oppleve jobben lite håndterbar.

At et arbeid er håndterbart henger tett sammen med at det er begripelig. En må ha et klart bilde av de krav som stilles, hvis en skal kunne bedømme om en har tilstrekkelig med ressurser til å møte denne utfordringen. Men dette arbeidet kan likevel oppleves meningsløst, og skape frustrasjon og grobunn for problemer og sykdom.

En person som derimot opplever stor grad av mening i arbeidet, men som både mangler begripelighet og håndterbarhet, vil ofte være en person som har stort livsmot, og vil være dypt engasjert i å finne forståelse og ressurser.

Antonovsky er forsiktig med å rangere komponentene etter grad av viktighet, men sier likevel at han anser mening som en sterk oppholdelseskraft for mennesker (Antonovsky, 2000).

Hvorvidt en person har en sterk eller svak opplevelse av sammenheng vil i følge Antonovsky (2000) påvirkes av om personen har en sterk selvoppfattelse og identitet, eller ikke. Dette er ifølge han en egenskap som utvikles gjennom barneårene. Han peker på betydning av tilhørighet til kultur, religion eller institusjon, hvis dens sosiale struktur eller kultur fremmer og styrker identiteten.

En person med sterk opplevelse av sammenheng balanserer mellom regler og strategier, mellom mottatt (det som er erfart) og potensiell informasjon. Og har tillit til at en kan få mening ut av ny informasjon. Han eller hun er ikke redd for å møte utfordringer og er åpen for feedback. Mennesker som har sterk opplevelse av sammenheng kan likevel erfare at dette blir endret fordi en kommer opp i situasjoner som oppleves uhåndterbare, uforståelige og meningsløse (Antonovsky, 2000).

### 3.0 Forskningsfeltet, metode og framgangsmåte

Den opprinnelige betydningen av ordet metode er ”veien til målet” (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2009). Forskningsspørsmålet og forskningsfeltet var avgjørende for hvilke metode jeg har brukt i studien. Med bakgrunn i forskningsspørsmålet ønsket jeg å få kunnskap om hva miljøpersonell i psykisk helsearbeid opplever ved å delta i en veiledningsgruppe. Denne kunnskapen kunne jeg få ved å lytte til deres historier og fortellinger om hva veiledning har ført til og betydd for deres arbeid som miljøpersonell. Jeg valgte derfor en kvalitativ forskningsmetode.

Kvalitativ forskning bygger på teorier fra postmodernisme og konstruktivism, og ”...egner seg for beskrivelse og analyse av karaktertrekk og egenskaper eller kvaliteter ved de fenomen som skal studeres” (Malterud, 2003, s.31).

Forskeren søker å få tak i ”tykke beskrivelser” baser på et rikt datatilfang, med fylldig beskrivelse av kontekst, deltageres erfaringer og opplevelser (Postholm, 2005).

Jeg som forsker er aktiv deltager i forskningen, og det er ikke et spørsmål *om* jeg påvirker, heller et spørsmål om *hvordan* jeg påvirker forskningen (Malterud, 2003).

Som forsker må jeg komme i dialog med informantene og materialet (Lindseth, 2009).

Jeg var opptatt av å få kunnskap om informantens subjektive opplevelse av det å delta i en veiledningsgruppe. På den måten hadde jeg et fenomenologisk<sup>4</sup> utgangspunkt for min forskning. Men jeg ønsket også å bruke meg selv, egne reaksjoner og refleksjoner, for å ta inn den andres historie og stemme, og anså det derfor nyttig å innta en både en fenomenologisk og en hermeneutisk<sup>5</sup> posisjon.

Med bakgrunn i Andersens tidligere omtale utsagn om mulighetene i det å la mennesker få fortelle sin fortelling, ønsket jeg å bruke en narrativ tilnærming til forskningsfeltet.

---

<sup>4</sup> Fenomenologi i kvalitativ forskning peker på en interesse for å forstå fenomener ut fra aktørens eget perspektiv og beskrive verden slik den oppleves av informanten, utfra den forståelse at den virkelige verden er den mennesker oppfatter (Kvale, et al., 2009).

<sup>5</sup> Hermeneutikk handler om meningsstolkning, og må forstås i forhold til konteksten. Den hermeneutiske prosessen (sirkelen eller spiralen) foregår mellom forsker og informant, og forsker og tekst. Målet er å oppnå forståelse og mening (Thagaard, 2009).

### **3.1 *Jeg – en forsker***

*Det krever en stor lytter for å høre hva som faktisk sies, en enda større for å høre hva som ikke sies, men som kommer til uttrykk i talen.*

(Richard Palmer i Eide & Eide, 2007, omslag)

Som en kvalitativ forsker kan jeg ikke og skal ikke være likegyldig til informasjonene jeg får fra informantene. Jeg tolker og analyserer med bakgrunn i mine holdninger, erfaringer og kunnskap, og dette skjer umiddelbart i møte med forskningsfeltet (Postholm, 2005).

Når jeg lytter til informantens fortelling, vil jeg både være opptatt av det han eller hun forteller, men også være oppmerksom på hva jeg tenker og mine følelser i forhold til om det jeg hører.

Som nevnt over, vil hvem jeg er som menneske og fagperson påvirke meg som forsker. Jeg har bakgrunn som psykiatrisk sykepleier og har i hovedsak arbeidet med ungdom, som sliter med alvorlig psykisk sykdom, og deres familier. Jeg er vant med å ha terapeutiske samtaler omkring vonde erfaringer og krevende utfordringer i livet. Som sykepleier er det en del av jobben min å få tak i informasjon som kan bidra i utredningen, diagnostiseringen og behandlingen. Jeg har arbeidet i en tradisjon der terapeutens tolkning av pasientens adferd, verbale og nonverbale uttrykk har hatt stor plass og tillagt stor autoritet. Denne bakgrunnen er nyttig å ha med seg som forsker, men det er også en utfordring.

Jeg har også vært opptatt av begrepet opplevelse av sammenheng i mange år, og det kan gjøre at jeg lytter ekstra etter og tolker utsagn og fenomen lett i den retningen. Skal min forskning bli troverdig, er det viktig at jeg setter min egen forforståelse i parentes (Postholm, 2005). Jeg må møte både informantene og det de forteller med et så åpent sinn som mulig, og virkelig forsøke å ta inn informantens opplevelse av fenomenet. Det er ikke mulig å sette min egen forforståelse helt til side, men gjennom å ha en reflektert holdning til dette, kan jeg i større grad unngå overtolkning og direkte feiltolking av datamaterialet (Malterud, 2003).

### **3.2 *Det kvalitative intervjuet***

Jeg valgte å bruke åpent intervju for å samle inn data til dette arbeidet. Bakgrunn for det er at jeg i minst mulig grad skulle sette premisser for hva informantene skulle fortelle. Dette er også i tråd med narrativ praksis (Møller Sparre og Jørgensen 2009). Jeg velger å kalle det



*åpent intervju* og ikke *ustrukturert*. Det faktumet at det foreligger et mål med samtalen og et overordnet tema, skaper en forventning om en viss struktur både hos informantene og hos meg som forsker (Johansson, 2009). På lik linje med veiledningssamtaler og terapi, handler et kvalitativt forskningsintervju om å stille hensiktsmessige spørsmål og om kunsten å lytte med situert forståelse (Andersen, 2008). Videre er det viktig å ha klart for seg formålet med intervjuet når en forbereder et forskningsintervju (Kvale, et al., 2009).

Gjennom intervjusamtalen vil den som forteller i like stor grad fortelle historien til seg selv, lytte og skape nye refleksjoner i forhold til det en selv forteller (Eliassen & Seikkula, 2006). Fortellingen blir derfor skapt i intervjusituasjonen i møte med meg som spør og lytter.

Jeg valgte å ha kun ett hovedspørsmål, som jeg startet alle intervjuene med. Dette spørsmålet var: "Hva tenker du om det å gå i veiledning?" Med utgangspunkt i de svarere som ble gitt, stilte jeg nye, i hovedsak åpne spørsmål, hvor jeg løftet fram tema som informanten allerede hadde presentert. Jeg hadde som målsetning å kun holde meg til de tema som informanten selv introduserte, og jeg etterspurte konkret erfaringer hvor disse fenomenene var tilstede. Om dette var en god måte å innhente data for å få svar på min problemstilling vil jeg drøfte senere i kapitlet.

### **Valg av forskningsarena og informanter.**

Jeg arbeider ved et sykehus i divisjon psykisk helsevern. Arbeidsplassen min består av flere avdelinger på spesialisthelsetjeneste nivå, som er geografisk plassert i flere fylker. Det er flere hundrede ansatte, og vi yter psykiatriske tjenester til en befolkning nær innpå 400.000.

Når jeg skulle gjennomføre denne studien, ønsket jeg å ta utgangspunkt i min egen arbeidsplass. Dels fordi det gav meg lett tilgang på informanter, men også fordi jeg vet at det gis regelmessig tilbud om deltagelse i veiledningsgruppe med godkjente veiledere, til alle ansatte i miljøarbeiderstillinger.

Jeg ønsket å intervju tre miljøarbeidere som deltok eller nylig hadde deltatt i veiledningsgruppe i forbindelse med jobb i psykisk helsevern. Med håp om å få tak i "det vanlige" miljøpersonalets oppfatning og opplevelse av det å gå i veiledningsgruppe, ønsket jeg at informantene ikke selv hadde formell veiledningskompetanse. Jeg ønsket også at informanten og jeg ikke skulle kjenne hverandre fra før.

For å få tak i informanter tok jeg kontakt med veiledere som arbeider ved sykehuset, og spurte dem om de hadde forslag til mulige kandidater til mitt forskningsprosjekt. Jeg fikk navn på 25 ansatte, hvor jeg forespurte tre. Bakgrunn for valg av disse tre var at de jobbet i ulike deler av organisasjonen, og hadde bakgrunn fra ulike veiledningsgrupper/settinger. Jeg fikk også representanter fra begge kjønn, selv om dette ikke var noe spesifikt mål.

Jeg tok kontakt med de aktuelle kandidatene via en e-post, hvor jeg beskrev studiens hensikt, tema og intervjuform. Jeg la vekt på at det var helt frivillig å delta i studien, samt mulighet for å trekke seg fra studien når det skulle være, uten å måtte oppgi grunn. Alle de tre forespurte sa seg villige til å delta i studien.

### **Utprøving av intervjuform**

For å teste ut intervjumetoden valgte jeg å gjøre et pilot intervju. Jeg vurderte det da slik at ved å bruke en erfaren veileder som intervjuobjekt, ville jeg få konstruktiv tilbakemelding både på intervjuformen, spørsmålene og hvordan jeg påvirket intervjuet. En kollega sa seg villig til å bli med på dette. På samme måte som de andre intervjuene åpnet jeg dette intervjuet med spørsmålet “Hva tenker du om det å gå i veiledning?” Med bakgrunn i svaret på dette spørsmålet, ble jeg presentert for en historie hvor veiledning hadde hatt betydning for informanten på flere områder. Responsen på intervjuformen gjorde at jeg valgte å holde på spørsmål og tilnærming.

### **Intervju og transkribering**

Intervjuer gjennomført i den fortolkende tradisjon fortøner seg ofte som jevnbyrdige samtaler (Postholm, 2005).

Jeg ønsket å tilstrebe en slik jevnbyrdighet mellom informantene og meg som forsker, og valgte derfor å invitere dem til en samtale (heretter kalt intervju) omkring erfaringer fra det å gå i veiledning. Jeg ønsket at informantene skulle føle seg mest mulig trygge og komfortable, og gav dem mulighet til å velge tid og sted for intervjuene. Jeg åpent for muligheten å bruke mitt kontor, men at det var helt fritt fram. Alle tre valgte å bruke kontoret mitt.

Intervjuene ble derfor gjennomført der, med alt hva det viser av nonverbale uttrykk. (Flere pc-er, mange bøker, permer, diverse “kloke sitater” på veggen osv.) Hvordan dette påvirket informantene er uvisst.

Jeg planla i utgangspunktet ett intervju med hver informant, men forespurte om mulighet for flere intervju hvis det ble behov for det. Alle sa seg villig til det. Intervjuene tok mellom 45 – 60 minutter. Jeg brukte båndopptaker og noterte samtidig ned stikkord som hjelp til å huske

nonverbale uttrykk og reaksjoner, samt ord og begreper som kunne være aktuelt å stille spørsmål omkring.

Selv om intervjuene både ble tatt opp på bånd og nonverbale uttrykk ble notert, er det umulig å gjenskape det totale uttrykte fra et intervju. “Virkeligheten er en levende hendelse i tid og rom som aldri kan konserveres fullt ut for ettertiden” sier Malterud (2003). Videre sier hun: “Forskerens vei gjennom terrenget er ikke sporløs. Tvert imot er det en avgjørende forutsetning at forskeren er i stand til å gjenkjenne sine spor underveis” (Malterud, 2003). Disse “sporene” vil jeg komme tilbake til senere i kapittelet.

Intervjuene ble gjennomført over en fire ukers periode, og jeg valgte å transkribere materialet selv for både å få med til detaljene i materialet og kunne registrere egne tanker og tolkninger underveis. Informantene fikk tilbud om å lese det transkriberte intervjuet. En informant ønsket dette. Vedkommende hadde ingen kommentar til intervjuet.

### **3.3 *Analyse og tolkning***

#### **3.3.1 Narrativ metode og analyse**

Narrativ teori har sitt utspring i mange ulike teorier og retninger, og en kan ikke snakke om én teori (Johansson, 2009). Narrativet eller historien kan både være et fenomen og en metode (Gundem, et al., 1997). Men essensielt i narrativ metode er den meningsskapende prosess det er å fortelle historien om det erfarte, i denne sammenheng erfaringene med å gå i en veiledningsgruppe. Narrativ metode er en prosess som preges av et samarbeid mellom forsker og informant og har en tilnærming hvor fokus på livshendelser, som plasseres i en tidssammenheng, er viktig (Thagaard, 2009). En narrativ tilnærming krever en tilstedeværende og aktivt lyttende forsker, for å fange opp nyanser i det som formidles (Postholm, 2005). De spørsmålene som stilles påvirker historien og tankerekken og blir en del av narrativet. Det er derfor ikke uviktig hvilke spørsmål eller ord som blir løftet fram under intervjuet (Gundem, et al., 1997).

Språket skaper den sosiale virkelighet som vi erfarer, og den materielle verden får sin betydning gjennom språket. Gjennom historier, fortellinger og forklaringer – via språket – skaper vi vår identitet, relasjoner, normer og verdier (Johansson, 2009). Hvilke ord informanten velger å bruke, blir derfor interessant og betydningsfullt for tolkningen og analysing av materialet. Vi må akseptere at vi blir presentert for en versjon av sannheten.

Når informanten forteller, tar han eller hun inn forskerens reaksjoner og justerer sin historie etter det (Gundem, et al., 1997).

I narrativ teori skal historien ha fokus, dens forhistorie, begynnelse, plott og hensikt. Til analyse av narrative i materialet har jeg benyttet meg av *Voice-Centered Relational Method* som er utviklet av Lyn Brown, Carol Gilligan og deres kolleger ved Harvard Graduate School of Education. Denne metoden blir også kalt en *Listening guide* (Hesse-Biber & Leavy, 2006)

Metoden har røtter i klinisk og litterær forskning og tilhører den tolkende hermeneutiske tradisjon og relasjonsteori (Ribbens & Edwards, 1998). Denne analysemetoden har fire trinn, hvor forskeren lytter etter ulike elementer i historien. Trinn en hvor oppmerksomheten er på plottet, dramatikken i historien, samt forskerens reaksjon på det en hører blir fortalt. Trinn to hvor forskeren lytter til Jeg-stemmen i fortellingen. Her er forskeren oppmerksom på ordet *jeg* og verbet som er koblet til pronomenet *jeg*. På trinn tre er fokuset de ulike (kontrapunktale) stemmene som blir presentert i fortellingen. Også de tause stemmene<sup>6</sup>.

På det fjerde trinnet, setter forskeren det han eller hun har lyttet seg fram til i relasjon til forskningsspørsmålet, og kommer opp med eventuelt nye spørsmål (Hesse-Biber & Leavy, 2006).

Gjennom analysering og kategorisering av materialet lytter jeg etter ord og tema som trer fram eller etter ord og begrep som uteblir, og som jeg som forsker med begrunnelse etterlyser (Thagaard, 2009).

Til slutt har jeg sammenliknet de data jeg har fått fra mine informanter med viktige elementer i begrepet opplevelse av sammenheng, og drøftet om det er sammenfallende elementer eller ikke.

*Voice-centred Relational Method* kan tjene som en primær metode for analyse, men den er også blitt brukt sammen med andre kvalitative analyse metoder (Hesse-Biber & Leavy, 2006). Som jeg vil beskrive senere fikk jeg i tillegg til narrative mye datamateriell som var av mer generell beskrivende og analytisk karakter, og fant det hensiktsmessig å bruke en kvalitativ innholdsanalyse i tillegg. For å holde meg innenfor den hermeneutiske fenomenologiske tradisjon, valgte jeg å foreta en Interpretativ Phenomenological Analyse (IPA). Disse metodene viser begge ulike veier inn til og gjennom det kvalitative intervjuet.

---

<sup>6</sup> Tause stemmer – uttalt eller ikke uttalt formidling av hva som ikke kan fortelles. For eksempel: “Jeg vet ikke hva jeg skal si” “Jeg kan ikke fortelle hva som skjedde” (Hesse-Biber & Leavy, 2006).

### 3.3.2 Fortolkende fenomenologisk analyse

Interpretativ Phenomenological Analysis (IPA) har som hensikt å utforske i detalj hvordan deltagerne forstår og lager mening i deres personlige og sosiale verden. I tillegg til å samle så mange detaljer som mulig fra informantene, har forskeren en dynamisk og aktiv rolle (Smith, 2008). Forskeren forsøker å forstå informantens forsøk på å forstå sin verden. Det blir dermed en form for dobbel hermeneutikk (Thagaard, 2009). I følge Smith (2008) er IPA en god tilnærming når en forsøker å finne ut hvordan individer takler de ulike erfaringer, hvordan de skaper mening i sin egen situasjon. IPA er spesielt hensiktsmessig når det omhandler kompleksitet, prosesser eller endringer (Smith, 2008).

I følge Smith (2008) kan det være hensiktsmessig både å analysere og kategorisere ett intervju og så bruke de kategoriene som trer fram i det første materialet, som et utgangspunkt for de andre intervjuene. For små utvalg som i dette arbeidet, anbefales det å analysere intervjuene hver for seg, for så å se materialet opp mot hverandre og finne sammenfallende tema og kategorisere ut fra det (Smith, 2008). Jeg valgte det sistnevnte.

#### **Framgangsmåte**

Først leste jeg det transkriberte materialet flere ganger, og interessante og viktige utsagn ble notert ned. Dette er nær opptil en fri tekstanalyse. Hvilke ord som blir brukt (språkbruk), spesielle uttrykk ble også notert. Noen kommentarer var oppsummeringer og andre parafraseringer. Dette gjorde jeg gjennom hele materialet.

Så gikk jeg tilbake til begynnelsen og så etter fremtredende tema. De innledende notatene forsøkte jeg så å gjøre til mer overordnede og abstrakte begreper, men hadde hele tiden blikket på det opprinnelige materialet, så jeg ikke skulle forlate dette. Etter dette arbeidet satt jeg igjen med det Smith og Osborne kaller *Clustering of themes* (Smith, 2008).

Jeg har videre valgt å bruke begrepet tema i stedet for kategorier, da det er dette begrepet som er brukt i teori om IPA, og fordi jeg opplever at begrepet tema åpner opp og viser en retning, til forskjell fra begrepet kategori som viser til et avgrenset område.

Neste trinn i analyseprosessen går ut på å koble temaene. Noen tema ble slått sammen, andre ble stående alene. Deretter markerte jeg de gruppene som favnet mye av respondentens opplevelser innenfor et spesielt område. Disse gruppene ble gitt navn og representerte overordnede tema. De tema som jeg anså som viktige i sammenhengen ble tatt med videre, mens andre tema blir lagt til side. Valgte tema ble så satt opp i en tabell. Denne prosessen ble gjort på alle intervjuene. (Se vedlegg D)

### **Sammenkobling av flere intervjuer.**

Etter analyseringen er det fem tema som trer fram i to av intervjuene og seks i ett intervju.

Disse temaene hadde en del fellestrekk.

For at de overordnede temaene skulle ligge så nært opp til originalteksten som mulig, valgte jeg å ta med meg en god del av det opprinnelige intervjuet et godt stykke ut i analysen. Dette gjorde jeg ved å holde meg i stor grad til de ordene som informantene selv brukte.

Neste ledd i analyseprosessen var å sammenlikne de ulike temaene og innholdet i disse fra hvert intervju og se om det var områder som var sammenfallende. Det var en utfordring å ikke la ett intervju bli styrende for de andre. Gjennom å merke tekstene med farger fikk jeg oversikt over hvilke tema og utsagn som kom fra de ulike respondentene. På den måten mener jeg at jeg unngikk at ett intervju fikk større betydning enn de andre.

Til slutt satt jeg igjen med fire hovedtema som representerer store deler av innholdet i alle tre intervjuene. Ikke alle respondenter har sagt like mye om alle temaene, men alle er representert.

### **3.4 Kvalitet, etikk og kritikk av metodevalg**

For å kunne få data til min forskning er jeg avhengig av at andre mennesker stiller seg til disposisjon. Jeg har etterspurt informasjon, erfaringer, følelser og kunnskap. Som sykepleier og veileder har jeg yrkesetiske retningslinjer som jeg må følge (Sykepleierforbund, 2007). Som forsker stilles det også etiske krav til meg og mitt forskningsarbeid. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsfag, jus og humaniora (NESH) har utviklet retningslinjer for forskningen som er en god veileder å følge (Repstad, 2007).

Prosjektet ble meldt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD), og fikk godkjenning der. Jeg innhentet også tillatelse av institusjonsledelsen til å bruke ansatte som informanter og intervju dem i deres arbeidstid.

Respondentene har gitt frivillig informert samtykke, og vært kjent med at de til enhver tid kunne trekke seg fra undersøkelsen. Godkjenninger og samtykkeerklæringer er innhentet.

Dataene er behandlet konfidensielt, og datamateriell vil bli forskriftsmessig destruert etter endt arbeid (juni 2011).

På grunn krav om konfidensialitet har jeg valgt å ikke legge ved eksempel på en narrativ analyse utover det som blir tatt med i presentasjon av datamaterialet, da disse var vanskelig å anonymisere.

God forskningsetisk praksis handler også om hvordan jeg bruker det innsamlede materialet, og at jeg behandler informantene på en respektfull måte. Likeså er jeg moralsk bundet til materialet. Jeg kan ikke tolke og vrenge materialet slik det passer min forskning (Fog, 2004).

I kvalitativ forskning er det krav om at studien er pålitelig, gyldig og overførbar.

For at forskningen skal være pålitelig, kreves det at forskeren gjør et godt håndverk. Nøye nedtegnelse og presis bruk av innsamlet materiale, bidrar til dette. Refleksjon over hvordan jeg som forsker påvirker informantenes svar og videre tolkning er helt nødvendig (Postholm, 2005).

Gyldighet handler om det er samsvar mellom forskningsspørsmålet og informasjonen jeg bruker når jeg konkluderer (Repstad, 2007). Har jeg fått fram data som belyser problemstillingen, og på hvilken måte bruker jeg disse dataene? En gyldig slutning skal være fornuftig, berettiget og overbevisende argumentert (Kvale, et al., 2009).

Et kvalitetskrav er også hvorvidt forskningsprosjektet er overførbart til andre situasjoner. En indikasjon på dette kan være at tolkningen og analysen vekker gjenklang hos leseren. Selv om kvalitativ forskning ofte handler om fenomener som ikke er generelle erfaringer, kan forskeren gjennom analysen og presentasjon kunne gi mulighet for gjenkjennelse på et generelt plan (Thagaard, 2009).

Jeg ønsket å forske innenfor egen organisasjon og dette har både fordeler og ulemper. Det gav meg lett tilgang til informanter, og det er mulig jeg også lettere ble oppfattet som ”en av dem”, noe som gav mulighet for en god relasjon. Men jeg kan også stå i fare for å ikke oppfatte viktige momenter på grunn av en ureflektert og fastgrodd forforståelse (Thagaard, 2009). Lojalitet til egen arbeidsplass og en ukritisk holdning kan også være tilstede. En kan også ha aggresjon og andre konfliktfylte følelser mot egen arbeidsplass, som forskningen kan preges av. Dette har jeg vært opptatt av under arbeidet, men jeg kan likevel ikke garantere at “blinde flekker” ikke eksisterer.

På grunn av arbeidets begrensede omfang, valgte jeg å intervju tre miljøarbeidere. Dette gjør at jeg har et relativt lite utvalg.

Hvis utvalget er for lite kan føre til at en ikke har tilstrekkelig data til å kunne svare på problemstillingen, og gir konsekvenser for gyldighet og overføringsverdi i forskningen (Malterud, 2003). Men fordi jeg har et utvalg som har både lang erfaring med å arbeide i psykisk helsevern, har forskjellig utdanning, representerer begge kjønn, og har erfaring fra

ulike veiledningssituasjoner, mener jeg at jeg har et godt utgangspunkt for å møte kravet om gyldighet og overførbarhet.

Jeg valgte en åpen intervjuform, hvor intensjonen min var å få fram historier og erfaringer rundt det å delta i en veiledningsgruppe. Gjennom pilotintervjuet fikk jeg opplevelsen av at dette var en hensiktsmessig tilnærming. Likevel erfarte jeg i møte med mine “virkelige” informanter at presentasjon av erfaringer ikke i like stor grad kom i form av narrativer. Alle samtalene gikk lett omkring temaet og alle hadde mange refleksjoner om hvorfor de deltok/deltar i en gruppe og hva dette bidrar til. Men når jeg etterspurte konkrete erfaringer og historier var disse derimot vanskelig å framkalle. Min refleksjon omkring dette er at informanten i piloten er selv veileder og opptatt av fenomenet veiledning. Hun har hørt om hva jeg er interessert i og når jeg etterspør konkrete erfaringer var de relativt lette å erindre. Hos informantene kunne det virke som det nesten var lettere å fremkalle historier der andre hadde vært i sentrum. På spørsmål om informanten husket en gang hun hadde vært i fokus i veiledningsgruppa svarte hun; “ Å det har vært så mange...jeg klarer ikke å huske en eksakt sak”. Derimot kunne flere presentere tema som de hadde jobbet i gruppa med over tid. Datamaterialet ble derfor preget av refleksjon over det å delta i gruppe på et mer analytisk plan. Det virket som det var lett å snakke om veiledning generelt, men vanskeligere å beskrive det spesielt. Materialet jeg hadde etter de tre intervjuene var innholdsrike på refleksjoner og meninger, men med lite tilstedeværelse av historier. Jeg valgte derfor å analysere alt innsamlet materiale ved bruke av IPA.

De narrative jeg derimot fikk presentert, opplevde jeg var av så stor betydning at jeg har løftet disse spesielt frem gjennom en *Voice Centred Relational*-analyse.



## 4.0 Presentasjon av funn og hovedtema

Med bakgrunn i de tre kvalitative forskningsintervjuene og analyse av disse, vil jeg nå presentere elementer fra funnene som jeg mener er relevant for problemstillingen.

I en analyse vil den narrative prosessen videreføres hos forskeren. Vi rekonstruerer informantenes rekonstruksjoner av sin virkelighet (Gundem, et al., 1997). Det er min tolkning av datamaterialet og jeg kan derfor aldri være sikker på at jeg har forstått informantene rett.

Men jeg våger meg likevel fram på.

Gjennom IPA-analyse av intervjuene kom jeg fram til fire fremtredende tema, som jeg har valgt å bruke som hovedtema og som hver har fått sitt kapittel. Jeg vil presentere funnene i stor grad gjennom sitater fra informantene. Disse er gjengitt med noen språklige redigeringer. Videre vil jeg se disse opp mot allerede presenterte teorier. Jeg vil også under hvert hovedtema gjenfortelle et narrativ, en fortelling som ble fortalt meg av informantene, og presentere jeg-budskapet som fortellingen inneholder. Alle narrative er av hensyn til konfidensialitet og plass, forkortet og omskrevet.

Jeg-budskapet i narrative har jeg satt opp slik Voice Centred Relational Analysis anbefaler (Hesse-Biber & Leavy, 2006), nærmest som et dikt. Jeg vil i drøftingen si noe om hva analysen av disse narrative kan gi av kunnskap i forhold til problemstillingen.

Jeg har valgt å drøfte innholdet i hvert hovedtema i forhold til de tre elementene i begrepet opplevelse av sammenheng, før jeg avslutningsvis ser dette igjen opp imot forskningens overordnede tema og forskningsspørsmål.

På neste side presenterer jeg en tabell, for å gi en oversikt over hovedtema og undertema som jeg har kommet fram til.

De fire hovedtemaene er:

- Å sette ord på det erfarte
- Refleksjon over egen person og praksis
- Å være i ei gruppe
- Det er viktig med veiledning i avdelingen også

Hovedtema 1 Å sette ord på det erfarte				
Undertema <b>Et sted hvor en kan åpne seg</b>	Undertema <b>Lytte til seg selv og andre</b>	Undertema <b>Hjelp til å finne ord</b>	Undertema <b>Å snakke om tøffe erfaringer</b>	Undertema <b>Nye innsikter</b>
Hovedtema 2 Refleksjon over egen person og praksis				
Undertema <b>Bevisstgjøring</b>	Undertema <b>Får hjelp til å tenke annerledes</b>	Undertema <b>Gjør meg tryggere som fagperson</b>	Undertema <b>Det forplikter og det er krevende</b>	Undertema <b>Konsekvenser for hva jeg gjør og hvordan jeg arbeider</b>
Hovedtema 3 Å være i ei gruppe				
Undertema <b>Klima preget av trygghet og tillit er viktig</b>	Undertema <b>Forskjeller i gruppa er bra</b>	Undertema <b>Gruppa hjelper meg å se nye ting</b>	Undertema <b>Det er godt å ikke være alene</b>	Undertema <b>Det kan være krevende og utfordrende</b>
Hovedtema 4 Det er viktig med veiledning i avdelingen også				
Undertema <b>Rom til å ta opp vanskelige saker</b>	Undertema <b>Det er godt å ha noen å spørre</b>	Undertema <b>Godt å få pratet før vakta er slutt</b>		

Tabell 1: Oversikt over hovedtema og undertema etter gjennomført fortolkende fenomenologisk analyse (IPA).

## 4.1 *Å sette ord på det erfarte*

### 4.1.1 Presentasjon av data

#### *Historien om å ikke skulle fortelle*

*Jeg husker en gang en pasient fortalte at hun ikke ville leve. Hun ville bare si det til meg. Jeg fortalte det likevel til legen... Jeg fikk ikke ro for dette. Veiledningsgruppa støttet meg, de mente jeg hadde gjort det rette. Det hjalp!*

*Jeg lurte, jeg hadde spørsmål  
Jeg var sliten*

*Jeg tok på meg ansvar  
Jeg husker  
Jeg ble urolig  
Jeg fikk ikke fred  
Jeg hadde fått beskjed*

*En (jeg) skal jo overleve  
Jeg fikk sagt det til noen  
Jeg hadde visst gjort det rette  
Jeg syntes det var godt.*

Jeg opplever at denne fortellingen kan representere temaet, nemlig betydningen av å sette ord på det erfarte.

Alle informantene beskriver at veiledningsgruppa er et sted hvor en får satt ord på erfaringer en har fra arbeidet. Dette ble av flere uttrykt som: "En får hjelp til å sette ord på ting".

En informant sa:

*En ting som er greit med veiledning er at når du er sånn lei og kjei, sånn helt feedup, så kan du få lov å bare sitte der, eller så kan du få sagt noe om hvordan du har det og hvorfor du er så feedup. Ja, du kan få satt ord på det.*

Veiledningsgruppa ble av alle beskrevet som et sted hvor det er godt å kunne åpne seg og fortelle hvordan en egentlig har det på jobben.

*I veiledningen er det er satt av tid til å snakke om det som opptar oss på jobben, og jeg har mange opplevelser av at det har vært godt.*

*Du får snakket om ting du kanskje ikke tør ta opp i avdelingen, og en får snakket ordentlig ut om ting...*

Informantene fortalte at det ikke alltid var like lett å få satt ord på erfaringer. Men gjennom å gå i en veiledningsgruppe mente de at en kan få hjelp til å finne ordene. Dette gjaldt også når en skal beskrive hva en gjør.

*En kommer jo opp i mange forskjellige situasjoner, noen er ganske kinkige. Veiledning bidrar at jeg får satt ord på det jeg gjør i praksis.*

En annen sier:

*Du må få ut tanker og følelser. Ikke bare få dem ut, men sette ord på dem. Fortelle åssen du har det i situasjonen, få delt det med noen.*

Situasjonene det blir henvist til, blir beskrevet som tøffe erfaringer. Betydningen av å få snakke om disse blir tatt fram av samtlige informanter. En informant sier:

*Hvis du sier at du aldri lar jobben gå inn over deg, da ljuger du!  
Når en jobber med sjuke og til tider farlige pasienter, er det nødt til å gå inn over deg.*

*En får det bedre sjøl når en får satt ord på vanskelige opplevelser. Det hjelper å snakke ut om det, få andre måter å takle det på. Det er ikke bra å stå alene om ting.*

*Veiledning hjalp meg å få satt ord på hva som gjorde meg så sliten.*

Betydningen av å lytte til både seg selv og til andre ble også trukket fram. Og de beskriver at gjennom å lytte til andres presentasjon av deres tanker og erfaringer, endres måten en forholder seg til både sitt eget materiale og den andres. En informant sier:

*Det kan være saker som har blitt tatt opp, som jeg har tenkt at dette ikke er noe sak som er aktuell for meg, men gjennom historien, gjennom at vi prater, så får jeg forståelse for problemet, og det kan gå opp for meg at dette gjelder også meg og mitt arbeid.*

Det kan skapes nye innsikter i forhold til hvordan en opplever erfaringen når en snakker om det. Dette ble også beskrevet av alle.

*I veiledningen får jeg prate om det som jeg har opplevd og det som er vanskelig. Når jeg får tatt det opp i veiledningen, så får jeg snudd på det. Jeg får hjelp til å tenke annerledes.*

*Du ser det fra ei helt anna side når du får tatt det opp i veiledninga.*

*Noen ganger møter en seg sjøl litt i døra. Gjennom å diskutere saken ser jeg ting fra andre sider.*

Utsagnene over opplever jeg at beskriver betydningen av å sette ord på erfaringer og lytte til andres erfaringer. Det blir sagt at veiledningsgruppa er et sted hvor det er lett å åpne seg, og at

en også lytter til seg selv, når en forteller til andre. Betydningen av å kunne sette ord på tøffe erfaringer og at dette gir nye innsikter blir dratt fram.

### En mulig forståelse av *historien om å ikke skulle fortelle*

Som den lille historien som blir fortalt først i kapittelet viser, så er det krevende å stå i relasjonelt arbeid med mennesker i krise. Informanten forteller om et faglig og etisk dilemma, som det ble svært tungt å gå med alene. Plottet i fortellingen handler om hvordan dette oppleves, med et *turning point*<sup>7</sup> når vedkommende tar opp dette i veiledningsgruppa. Dette endret her og nå opplevelsen, men også framtida. “Det var godt å få fortalt det” tenker jeg handler om å slippe å gå å bære på dette i framtida. Andre stemmer ( de kontrapunktale) i denne historien tolker jeg at er pasienten og veiledningsgruppa. Pasientens stemme setter begrensninger hos informanten i forhold til å kunne formidle sin kjennskap til pasientens selvmordstanker. Dette til forskjell fra veiledningsgruppa som bidrar med støtte, nye perspektiver, andre ord og etter hvert gir trygghet på at vedkommende hadde gjort et riktig valg. Jeg har også lyttet meg fram til og tenker at det forekommer en tillit til at det gruppa mener, er rett, og jeg-personen kan hvile i gruppas støttende meninger.

Tema for videre drøfting fra dette narrativet blir da betydningen av verbalisering, det å bli lyttet til og tillit til gruppa som en ressurs.

#### 4.1.2 På hvilken måte bidrar det å sette ord på erfaringer til opplevelse av sammenheng?

Med bakgrunn i de data som jeg har innsamlet, analysert og presentert over, og teori omkring temaene jeg mener dette handler om, ønsker jeg å se disse i sammenheng med Antonovskys begrep opplevelse av sammenheng og dets tre elementer.

Språket er viktig for oss. Hvis en tar utgangspunkt i Goolishians ord (i Røkenes & Hanssen, 2006) “Vi vet ikke hva vi tenker, før vi har sagt det”, kan den fortellingen vi presenterer bli en aha-opplevelse for oss selv. Gjennom ordene formidler vi og synliggjør våre opplevelser og erfaringer. Vi gjør vår indre verden tilgjengelig både for oss selv og andre. Språket kan være forløsende for tanker og følelser, men det kan også være hemmende og begrensende.

Gjennom å ha fokus på ordene som blir brukt og dveler ved disse, kan en som Lindseth (2009)

---

<sup>7</sup> Turning point defineres i narratologien som en handling eller hendelse som markerer om målet er innen rekkevidde eller ikke. Det er steder i fortellingen hvor det skjer noe som endrer retningen i fortellingen (Johansson, 2009).

sier, finne treffende ord og kanskje overraskende ord, som gir nye perspektiver på saken. Samtidig som verbalisering gir mulighet for andre å forstå, gir det ikke minst mulighet til å lytte til seg selv og sine egne følelser. Informantene beskrev betydningen av å ha et sted hvor en kan “ventilere”. Det er derfor betydningsfullt at det er noen der som er villig til å lytte, få hjelp til å finne ord som åpner opp og gir mulighet for endring. Da kan det skapes ny innsikt både hos tilhøreren og hos fortelleren.

## **Begripelighet**

Psykiatri er en lite eksakt vitenskap (Kringlen, et al., 2008). Miljøarbeiderne er avhengig av å bruke seg selv, sin kunnskap og sine personlige egenskaper i møtet med pasienten og deres pårørende (Thorgaard & Haga, 2006). Symptomer og adferd blir observert og tolket, og det er mye personlig fortolkning inne i bildet når adferd blir gitt navn. Antonovsky (2000) hevder at en må ha en forståelse for hva som skjer i den gitte situasjonen for at den skal oppleves som begripelig. En må evne å sette det inn i en struktur som bidrar til å forklare hva som skjer og hvorfor det skjer.

Jeg opplever at informantene beskriver det å gå i veiledningsgruppe som et sted hvor en får god hjelp til få språkliggjort erfaringer og følelser. De beskriver at ved å lytte til seg selv og til andre, skapes nye tanker, og opplevelsen endrer seg. Ved å sette ord på erfaringen ser de flere sider ved innholdet i saken eller fortellingen, og sin reaksjon i forhold til dens innhold. De sier at ved å fortelle gir en andre mulighet til å forstå og gjennom å lytte til deres forståelse, gis det igjen en ny erfaring og forståelse hos den som forteller. Dette tenker jeg handler om det Dysthe (1996) beskriver som dialogens vesen, hvor en søker innsikt og forståelse og bruker andres tanker til å utvikle egne. Dette tenker jeg handler om å gjøre erfaringene begripelige.

## **Håndterbarhet**

Gjennom den nye forståelsen som verbaliseringen gir, trer det fram ny kunnskap som igjen kreerer ideer om hvordan løse en situasjon. Dette kan sees opp i mot begrepet håndterbarhet. I det presenterte narrativet kommer det fram en tillit til at gruppa har kompetanse til å kunne si at saken ble håndtert rett. De støttet også informantene på hvordan vedkommende hadde håndtert saken. I følge Antonovsky (2000) er det å ha en formening om at en har både indre og ytre ressurser til å kunne møte de krav som stilles, en viktig del av å gjøre arbeidet håndterbart. Verbalisering kan gjøre at en oppmerksom på egen kompetanse, og er derfor med og styrker opplevelsen av at arbeidet er håndterbart.

## **Mening**

Informantene beskriver at gjennom verbalisering skapes en aksept for ulike følelser. Ikke bare forstår de sine egne reaksjoner og følelser, men de vil også i større grad erkjenne og anerkjenne disse. Kunnskapen kan også gi ny holdning til arbeidet, og andre tanker om det en gjør. Dette kan gi mot til å fortsette i et krevende arbeid. Sett opp i mot Antonovskys meningsbegrep, kan en si at verbalisering bidrar til å gjøre jobben meningsfull. En forsterker av dette kan være det Frankel (2007) sier om at å kunne arbeide, kunne utføre en bragd, er med og skaper mening i livet. Dette er en ganske praktisk tilnærming til begrepet.

Informantene beskriver at veiledning bidrar til å omdefinere og gi nye muligheter i det som tidligere ble ansett som vanskelige eller umulige oppgaver. Å gjennomføre en slik snuoperasjon er i seg selv en bragd, og stille opp og fortsette et krevende arbeid er også det.

## **4.2 Refleksjon over egen person og praksis**

### 4.2.1 Presentasjon av data

Historien om å ta en annens ståsted.

*En gang på veiledningsgruppa hadde vi rollespill. Vi jobbet med kommunikasjon. Jeg skulle være pasient i en spesiell situasjon. Jeg hadde så mange spørsmål, men jeg ble ikke hørt. Først ble jeg aggressiv, men etter hvert kjente jeg at jeg resignerte.*

*Jeg var pasient, Jeg følte, Jeg klarte  
Jeg satte henne opp etter veggen*

*Jeg visste, jeg gjorde, jeg ville, jeg spurte  
Jeg følte hun hadde makt*

*Jeg kom ikke til  
Jeg ble satt ut  
Jeg hadde ikke sjans*

*Jeg skjønnte*

*Jeg får bare sånne svar*

Veiledningsgruppe skal være et sted for oppdagelse, læring, vekst og utvikling. Som historien over beskriver, kan en blant annet gjennom rollespill gå inn og kjenne på hvordan det er å være en annen, ha en annen rolle i samspillet mellom pasient og personale. Erfaringen som her blir beskrevet er opplevelsen av hva som skjer med meg hvis jeg ikke synes jeg blir

forstått og møtt på mine behov. Informanten forteller at hun kjente hun først ble aggressiv og senere når hun forsto at hennes argumenter ikke nyttet, ble hun oppgitt og resignert. Dette tror jeg er et godt eksempel på hvordan bruk av rollespill i veiledning, kan gi kunnskap og forståelse for hvordan pasienter kan oppleve møtet med rammer og restriksjoner som psykiatrien kan være preget av.

Et fenomen alle informantene beskrev, var faren for å bli blind i forhold til hvordan en er i møte med mennesker og hvordan en arbeider, og at veiledning kan forhindre dette og gjøre en oppmerksom på eget arbeid.

*Når du har jobbet på en plass i mange år, er det lett at du kommer inn i et mønster å jobbe på. Det (veiledning) får deg til å tenke mer igjennom hva du gjør, reflekterer over ting og hva du har med deg. Du gjør ikke alt på autopilot.*

*Når det er en stund mellom veiledning, så glemmer du det litt. En må holde det varmt, holde fokus, tenke mer over hva du gjør. Veiledning skjerper en som fagperson.*

*En kan bli blind når en går i det samme...*

*Du blir mer våken på jobben, ... mer var.*

Informantene fortalte at veiledning hjelper en å tenke annerledes om seg selv og sitt eget arbeid. Om dette sa de blant annet:

*Veiledningsgruppa gjør jo at jeg må tenke mer over situasjonen. Jeg må jo gå grundigere inn i problematikken for å få dem til å skjønne hva jeg mener, og så stiller de spørsmål tilbake. Ikke om jeg gjør noe riktig eller galt, men det blir jo mer at jeg skal skjønne hva jeg gjør...*

*En fikk innspill fra andre, andre innfallsvinkler enn du hadde sjøl.*

*En trenger ofte litt hjelp av andre for å tenke annerledes. Når jeg har tatt det opp (i veiledning), så har jeg fått snudd det. For eksempel kan jeg ha tatt på meg mer ansvar enn jeg behøver.*

At veiledning gjør miljøarbeiderne trygget som personer/fagpersoner viser seg gjennom følgende utsagn:

*...du får bekreftelse på at det du gjør ikke er så dumt. At andre også lurer på ting.*

*En tar opp ting i veiledningen og jobber med det der, og så fortsetter en i avdelingen og prøver seg sjøl...*

*Jeg har kommet tilbake til avdelingen etter veiledning og kunne spørre behandlere og leger spørsmål og undret meg over ting. Jeg har blitt tryggere på det.*



Denne tryggheten handler også om å innrømme at en ikke er helt trygg. En informant beskriver dette slik:

*Det er tøffere å kunne si det, enn ikke si det. Hvis du går med ei maske og sier at du aldri er redd, da blir du gjennomskuet ganske fort. Det er nok lettere for den som tør å innrømme det; Ok, jeg var litt redd.*

Informantene beskrev også at veiledningen påvirker hvordan de utfører arbeidet sitt som miljøarbeidere.

*...det gjør at du vokser og blir mer faglig oppdatert. Du gjør ting på en annen måte... forhåpentligvis til det positive... både for pasienten og en sjøl. Jeg går inn igjen i avdelingen etter veiledning med en helt annen glød.*

*Gjennom refleksjoner i veiledningen får du et annet syn på pasienten. Du tåler litt mer containing, du klarer å være søppelbøtte på en helt annen måte, du tenker mer profesjonelt.*

*Du forstår jobben bedre og da har du det bedre sjøl. Du jobber bedre kollegialt og samarbeider bedre.*

En informant sa at faglig oppdatering gjennom blant annet veiledning, gjorde jobben mer spennende og meningsfull, da hun følte hun kunne bidra faglig på en bedre måte, og være en ressurs for andre.

Samtlige informanter beskrev refleksjon og endring som en krevende prosess. Det kom spesielt fram i to intervju at når en har sagt noe i veiledningsgruppa, så forpliktet det en endring eller en handling. Informantene sier at det er vanskelig å endre adferd og tankemønstre, men hvis en har jobbet med noe i veiledningsgruppa forventer en også av seg selv at en arbeider videre med dette utenom gruppa.

*Det er tøft å endre seg, spesielt hvis det er veldig iboende reaksjonsmåter. Det er fryktelig vanskelig å gjøre noe med det, men etter veiledning tenker jeg mer over hvordan jeg reagerer.*

*Men det er slik i veiledning; Du får ikke noen løsninger der, men det er du sjøl som kommer fram til det. Det er jo veldig spennende, men du må jobbe! Du må jobbe veldig med deg sjøl.*

Refleksjon over eget arbeid, ble tatt fram som en viktig del av veiledning av alle informantene. Her tok de fram betydningen av å bli oppmerksom på eget arbeid, det å få hjelp til å tenke nytt eller annerledes i forhold til det en driver med, og at refleksjonen skapte

endring både personlig og i praktisk utøvelse av arbeidet. For at dette skal kunne skje, mente informantene at det er helt nødvendig at veisøkeren er aktivt delaktig i veiledningsprosessen.

#### 4.2.1 På hvilken måte kan refleksjon over egen person og praksis bidra til opplevelse av sammenheng?

Som presentert i teorikapittelet handler refleksjon om å innta en holdning - en posisjon - i forhold til det som en selv sier eller det som blir fortalt av andre. Erfaringer deles og det gis respons. Refleksjonene blir et utforskende samspill mellom deltagerne i gruppa, og kan bidra til både bevisstgjøring og nye erkjennelser (Eliassen & Seikkula, 2006).

I narrativet som er presentert i dette kapittelet går informanten inn i rollen som pasient. Hun inntar en annen posisjon enn hun vanligvis har. Hun tar en rolle som hun vet ikke er sin egen, men fyller den ut fra sin kunnskap, sine holdninger, erfaringer og følelser.

Hun ikler seg et annet perspektiv. Med dette som utgangspunkt møter hun den andre i historien, et personale som ikke møter henne på hennes behov og spørsmål. Gjennom dette rollespillet fikk hun noen nye oppdagelser. Hun kjente på sinne, frustrasjon og etter hvert maktesløshet i forhold til situasjonen. Hun fikk kunnskap om hvordan det oppleves å ikke bli møtt. Dette kan også handle om det Aubert og Bakke (2008) omtaler som klargjøring og bevisstgjøring av egen rolle i et relasjonelt samspill.

#### **Begripelighet**

Samtlige informanter beskriver at det er en fare ved å ikke være bevisst hvordan en er i møte med andre, og hvordan en utfører arbeidet sitt. Spesielt gjaldt dette hvis en hadde jobbet lenge i samme jobb. Refleksjon i veiledning gjør dem mer oppmerksom på hvordan de utfører arbeidet sitt. Gjennom å innta ulike posisjoner, som ofte betegnet som å se seg selv utenfra, får de innsikt både hvordan de selv påvirker omverdenen, men også andre måter å tenke på og utføre arbeidet.

Denne forståelsen som refleksjonen bringer med seg mener jeg handler om det Antonovsky (2000) kaller begripelighet, fordi innsikten og bevisstgjøringen gir mulighet til å sette erfaringer og følelser i sammenheng. Refleksjonen skaper også en større etisk bevissthet som gjør at en forstår verden på en mer nyansert måte.

## **Håndterbarhet**

En viktig del av arbeidet i psykisk helsevern er å containe<sup>8</sup> pasientens og pårørendes negative følelser. Dette er en krevende oppgave hvis en står i det over lang tid. En kan komme i en situasjon hvor grensene mellom hva som er mine følelser og hva som ikke er det, blir utvasket (jf. overføring/motoverføring s. 4). Informantene sa at gjennom å reflektere over seg selv og pasientens situasjon klarte en i større grad å ta imot disse negative følelsene. Jeg tenker at refleksjon over en situasjon vil kunne være med å streke opp igjen disse grensene slik at en lettere kan sortere hva som er mine følelser og hva som ikke er det. På den måten blir det enklere å bære den andres negative følelser. Informantene beskriver at refleksjon gjør en tryggere som fagperson, gjør en tryggere i møte med andre både pasienter og andre fagpersoner. Jeg tenker at den tryggheten bidrar til en bedre selvfølelse og tillit til sin egen kompetanse hos miljøarbeideren.

Hvis jeg ser disse elementene opp imot Antonovskys teori, tenker jeg at både tillit til egen faglig styrke og evne til å romme andres negative følelser, gjør arbeidet mer håndterbart. Refleksjon synliggjør andre måter å jobbe på og gir derfor tilgang på andre tilnæringsmåter og nye verktøy i arbeidet med pasientene.

## **Mening**

Det å kunne delta i faglige drøftinger, gi gode begrunnelser og komme fram til mulige løsninger, gjør at en vokser som fagperson. Informantene beskriver at en går inn i arbeidet med en større glød og at det er mer spennende å jobbe, når en er bevisst hva en gjør og hvorfor en gjør det. Gjennom å delta i refleksjonen i veiledningsgruppa vil en, som en av informantene sa, bidra til at andre klarer jobben sin bedre. For henne var dette meningsfullt og givende.

Antonovsky (2000) sitt meningsbegrep favner dette å kunne engasjere seg i andre og kunne glede seg over utfordringer livet gir. Å være noe for andre blir da en "byrde" en ikke vil være for uten.

---

<sup>8</sup> Containe henviser til begrepet containing- funksjon som handler om å lytte til klientens bekymringer og angst, og dermed bidra med en viss avlastning av negative følelser, og levere budskapet tilbake i en mer bearbeidet og strukturert form (Evang, 2010).

## 4.3 Å være i ei gruppe

### 4.3.1 Presentasjon av data

*Uansett hvordan du har det når du går inn i veiledningsgruppa, så har du noe med deg ut igjen.*

Betydningen av å være en del av ei veiledningsgruppe, ble tatt fram av alle informantene. De beskrev ulike grupper de hadde vært med i og hvordan de hadde opplevd de ulike former for grupper. Samlet hadde de vært med i studentgrupper hvor deltagerne kom fra ulike arbeidsplasser og med ulik utdanning, grupper med kollegaer fra samme avdeling, grupper med kollegaer med samme profesjon og grupper med deltagere fra ulike avdelinger og profesjoner.

Med bakgrunn i det de fortalte ser jeg blant annet at *klimaet i gruppa* har betydning.

Taushetsplikten blir spesielt nevnt. Informantene sier:

*Det er en arena som er taushetsbelagt, du trenger ikke være redd for at du sier noe galt.*

*Der kan en si det en ønsker uten at det blir brukt imot en.*

Veiledningsgruppe skal være et rom for å drøfte vanskelige saker i trygge, fortrolige rammer.

Bli-kjent fasen blir trukket fram som betydningsfull for å skape et slikt rom.

*Vi snakket ganske mye og hadde en slow start. Vi ble kjent før vi gikk inn på forskjellig problematikk, så jeg følte det var trygt og godt å være på veiledning.*

Dette gir muligheter som det å kunne slappe av og være seg selv, og ikke skulle holde tilbake følelser. En informant sa:

*På jobb må du følelsmessig holde deg selv i nakken, (...)men av og til må en få lov å være helt seg sjøl...*

De sa også noe om betydningen av at gruppa møtes regelmessig og at det er kontinuitet i veiledningssamlingene.

*... hvis vi ikke blir ferdig med en sak, så kan vi ta den opp igjen i neste.*

En informant beskrev gruppa som en arena hvor vedkommende kunne øve seg, og det blir også bekreftet av de andre, spesielt i forhold til å ta opp saker med ledere. Da blir veiledning et sted hvor en kan drøfte igjennom saken i forkant og finne en hensiktsmessig strategi.

Alle informantene beskrev betydningen av å ha ei gruppe med rom for alle følelser. De sier:

*Det har vært mye humor og det har vært gråt (...) det er godt å være der.*

*Det at det var en løs og fin stemning i utgangspunktet, gjorde det lettere å ta veiledningen videre...*

Veiledningsmiljøet må være passe utfordrende, det vil si at en kan møte motstand, men at gruppa ivaretar deltagerens opplevelse og følelser.

Et annet element som ble trukket fram av informantene var sammensetningen av deltagerne i veiledningsgruppa. En informant beskrev at det å være i en gruppe med personell fra samme avdeling, gjorde det lettere å fremme saken, fordi de andre deltagerne hadde kunnskap om saken i forkant og lettere forsto hva det handlet om. Men likevel ble det understreket av alle at det å ha ei gruppe som ikke var homogen, gav tilgang til andre og viktige ressurser.

*Når det var tverrfaglig i veiledningsgruppa, da hadde vi vidt forskjellig ståsted og synspunkter, og som samlet sett gjorde at en fikk litt videre perspektiv på ting.*

*Blir gruppa for lik, ser en bare det samme.*

Gruppa er en ressurs og hjelper en å se nye sider ved saken. Dette kom fram i samtlige intervju. Informantene beskriver at det er gruppa i helhet, deltagerne og veilederen, som hjelper en å finne løsning, og at en selv også kan være med å bidra og hjelpe andre.

*Det er jo interessant og spennende å høre hva de andre tenker om min sak.*

Veiledning setter fokus på oppgaver som er utfordrende og vanskelige. Men som informantene presiserte var det ikke nødvendigvis noe mål å komme fram til en løsning på et problem, men at det var viktig å snakke om det og bearbeide følelser og etter hvert kanskje kunne ta et nytt standpunkt i saken.

*Vi skulle ikke komme med en fasit. Bare skape en idebank. Vi prøvde ikke å løse en sak, men vi snakket om den og så den fra den ene og den andre siden(...) til slutt ble det enklere å ta et standpunkt på hva du skulle gjøre med den gjeldende saken.*

Et annet fenomen ved det å gå i veiledningsgruppe som samtlige beskrev, var opplevelsen av å ikke være alene. De sier at det ikke er bra å stå alene, og da spesielt i forhold til det å containe pasientens negative følelser.

*Spesielt de som jobber mye alene og står i mye vanskeligheter som de ikke får delt med noen. Da bygger det seg mer og mer opp. Det er vanskelig å ha containerrollen da.*

Opplevelsen av å ikke være alene handler også om å få støtte på det du er og gjør, og bekreftelse på deg selv som person.

*Du oppdager at det ikke er bare du som tenker sånn, og du får bekreftelse på at det du gjør ikke er så dumt.*

Informantene var alle svært positive til det å være en del av en veiledningsgruppe, men de innrømmer også at det er krevende.

*Veiledning blir ganske direkte. En skal være litt tøff for å tørre å si noe.*

Noen synes det er vanskelig å finne de rette ordene og klare å forklare seg så godt at de andre forstår.

*Det er krevende å få forklart ordentlig hva det gjelder.*

I en gruppe kan det være andre som tar stor plass og det gjør at det er vanskelig å komme fram med det en selv har på hjertet. Flere av informantene sa at en måtte være litt modig for å ta opp vanskelige situasjoner. Det å våge seg frem og dele vanskelige erfaringer, gjør en sårbar i forhold til det en møter i gruppa. Historien under kan være en beskrivelse på følelsene som kan oppstå, når en opplever at det er svært ulike forståelser i gruppa.

### **Historien om å ikke møte forståelse**

*Jeg husker en gang jeg tok opp i gruppa noe jeg opplevde som etisk problematisk praksis i avdelingen. Da fikk jeg en overraskende motstand fra gruppa. De mente den praksisen vi hadde var riktig og at den skulle fortsette. Jeg resignerte og gav opp da. Men jeg mener det samme fortsatt.*

*Jeg tok opp  
Jeg følte hjelpeløshet  
Jeg tok opp  
Jeg syntes  
Jeg tok opp  
Jeg fikk motstand  
Jeg resignerte  
Jeg mener det samme*

### **En mulig forståelse av historien om å ikke møte forståelse**

Min umiddelbare tolkning av historien er at her møtes to ulike krav til etisk standard. Informanten har kanskje en strengere og høyere standard enn det resten av gruppa mener er nødvendig. Gjennom *Jeg-budskapet* kan det virke som hun virkelig jobbet for å overbevise gruppa, men at hun ikke nådde fram. Det gir en opplevelse av å være alene, hjelpeløs og

resignert. Men tross disse følelsene har hun en indre tillit til at egentlig så er det hun som har rett. Også i denne historien representerer veiledningsgruppa en kontrapunktal stemme. Den sier at informanten tar feil. Men jeg opplever også at det er en annen stemme i fortellingen, som handler om normer og regler i kulturen vår. Jeg tolker det som at i forhold til denne saken, bringer informanten med seg en strengere norm inn i praksisen enn hva som er kanskje er gjeldene for resten av gruppa.

#### 4.3.2 På hvilken måte kan det å være i en gruppe bidra til opplevelse av sammenheng?

Grunnen til at jeg har valgt å ta med fortellingen over inn i temaet *å være i ei gruppe*, er fordi den synliggjør noen utfordringer i det å være i en gruppe. Det er jo ikke ønskelig at en får følelsen av å være alene, hjelpeløs og resignert når en tar opp noe i gruppa, men motstand er ikke nødvendigvis negativt. Det gir en unik mulighet til å teste ut sine egne meninger og argumenter, og en mulighet til å øve seg på å hevde egen mening og utvikle språket.

Informantene beskriver gruppa som en viktig ressurs i veiledningen, og er opptatt av hvordan gruppene er satt sammen og hvordan de fungerer. De er også positive til at deltagerne i gruppene er forskjellige og har ulike ståsted. Dette tenker jeg handler om det Levinas (S. B. Eide, 2003) beskriver som et vekselspill, der en prøver å forstå den andre og møte den andre som er annerledes enn meg selv.

Jeg tenker også at det handler om det både Kari Martinsen (2005) og John Lundstøl (2005) sier om det å ha ulik kunnskap. Forskjellig forståelser og oppfatninger er viktig å få fram, da de kan være like riktig og like verdifulle.

Når et menneske møter og speiler et annet menneske, blir det ikke bare et passivt speilvendt bilde, men det som Buber (S. B. Eide, 2003) beskriver som en kilde til nyskapning og utvikling. Det skapes noe nytt.

Dette tenker jeg er en viktig grunn til at det å være en del av en gruppe oppleves så positivt. Vi blir bekreftet som menneske, vi blir møtt og vi erfarer at vi blir noe mer utover oss selv i møte med den andre, - de andre i gruppa.

Informantene er opptatt av trygghet i gruppa. Taushetsplikt er viktig. Dysthe (1996) beskriver også betydningen av at det er tillit og respekt i en gruppe, for at en god dialog skal være

mulig. Informantene sa også at oppstarten av en gruppe var viktig for å skape et godt klima. Her hviler det et ansvar hos veilederen (Tveiten, 2008).

### **Begripelighet**

Levinas (i S.B. Eide, 2003) sier at vi må leve i et vekselspill mellom det å forstå den andre og å møte den andre som den ubegripelige, annerledes andre.

I forhold til Antonovskys begrep *begripelighet* tenker jeg at gruppa blir denne *annerledes andre*, som en får prøvd seg selv i forhold til. I trygge anerkjennende rammer, får deltagerne muligheter til å tenke nytt, få nye perspektiv, og å se andre mulighet i arbeidet. Gruppa blir det omtalte menneskelige speilet, som tar inn, lytter, bekrefter erfaringer, anerkjenner og korrigerer, og gir nye innsikter (Eliassen & Seikkula, 2006).

Informantene brukte gruppa som en øvelsesarena, hvor de kunne teste ut ulike måter å håndtere en sak på. Det gav mulighet til både å få en breiere forståelse og en kanskje en felles forståelse for saken.

I følge Antonovsky (2000) så er orden og struktur med på å gjøre verden begripelig.

I følge informantene gir veiledning mulighet for å bevisstgjøre og avklare roller, og plassere ansvar. Dette gir både en oversikt over arbeidet, og en mulighet for å legge fra seg ansvar som er feilplassert.

Det å bruke veiledningsgruppa som øvelsesarena, tenker jeg bidrar til å gi oversikt over mulige reaksjoner og utfall, og gir en forutsigbarhet i forhold til arbeidet.

### **Håndterbarhet**

For å oppleve en situasjon håndterbar sier Antonovsky (2000) at en må ha tillit til at en har tilgang på de ressursene som skal til for å kunne utføre arbeidet eller mestre situasjonen. Som allerede nevnt flere ganger beskriver informantene at gruppa gir tilgang på andre tankesett, erfaringer og kunnskap, og er derfor en stor ressurs. De sier at ved å delta i en veiledningsgruppe, så opplever de at de ikke er alene. Dette tenker jeg handler om både at uttrykte opplevelser og følelser er gjenkjennbare hos de andre, men det ligger også et konkret budskap i det. Det er faktisk noen der som de kan støtte seg til, som er villig til å bidra og hjelpe til hvis det trengs. Gjennom denne anerkjennelsen og støtten kan gruppa også bidra til at en får tillit til at en selv har tilstrekkelig med kunnskap og egenskaper, og er i stand til å løse utfordrende oppgaver.



## **Mening**

Mening er en sterk subjektiv opplevelse og har innhold av både sanselige og emosjonelle elementer (Eliassen & Seikkula, 2006). Informantene beskriver at i veiledningsgruppa gis det rom for å fortelle om tøffe erfaringer og vanskelige følelser. Og når historiene blir fortalt forandres de, det tilføres nye elementer og det knyttes nye sammenhenger (Lundby, 1998). Responsen fra gruppa og den refleksive prosessen for den som forteller historien, er med og skaper en ny fortelling, og kanskje en annerledes fortelling som i større grad har fokus på mestring og ressurser. Dette tenker jeg handler om det Tom Andersen beskriver som et uttrykk, som samtidig blir et inntrykk som berører personen selv (Eliassen & Seikkula, 2006). Antonovsky (2000) hevder at hvis livet er forståelig rent følelsesmessig, kan en få en opplevelse av at livet eller situasjonen er meningsfull. Jeg tenker at det at deltagerne får fortalt sin historie, delt sine erfaringer i gruppa, gis det muligheter for å tilføre et meningsaspekt. Gruppa kan være med på å påvirke og stimulere, men hvorvidt det gir mening er opp til den som eier saken eller fortellingen.

## ***4.4 Det er viktig med veiledning i avdelingen også***

### **4.4.1 Presentasjon av data**

*Vi har veiledningsgruppe hver tredje uke, og det kan skje mye på tre uker som en kanskje har behov for å prate om.*

Informantene forteller at det er vanlig med veiledning med 2-3 ukers mellomrom. Og som informanten her poengterer er det mye som skjer i en psykiatrisk avdeling i løpet av ett par-tre uker. Det skjer også ting som ikke kan vente til neste veiledningsgruppe, før en får tatt det opp.

De mener det derfor er viktig at det er muligheter for å få snakket om det som skjer og få veiledning i avdelingen der en jobber.

På samme måte som en veiledningsgruppe må ha et klima der det er lett å ta opp saker, er en også avhengig av det i et avdelingsmiljø. Dette er en utfordring i en travel psykiatrisk avdeling.

To av informantene beskriver at de har en struktur i forhold til vaktskifter, der det er mulighet for å sette seg ned og ha en debrifing etter arbeidet. Denne tiden blir brukt på litt forskjellig vis, men begge forteller at de opplever at det er rom der for at en kan ta opp det som kan ha

vært vanskelig i løpet av vakta. De sier at en da får hjelp, slik at disse erfaringene ikke opptar en etter arbeidstid. En informant forteller:

*Skjer det noe på vakta, så har vi en halvtime etter hver vakt hvor vi har mulighet for å prate ut om det(...), men det er ikke noe vi gjør hvis det ikke er noe spesielt.*

Det er uenighet hos informantene om disse samtalene i vaktskiftet kan defineres som veiledning, men begge beskriver at den har betydning for om en går og grubler over det som har skjedd eller ikke.

Alle informantene mener at det foregår det mye god veiledning ute i avdelingen, men at den ikke er planlagt på samme måte som gruppeveiledning, og at det blir litt tilfeldig hvem som da snakker sammen. En informant sier i den forbindelse:

*Det er jo litt individuelt om vedkommende som har opplevd det vanskelig, sier noe om det da...*

En annen sa:

*Tidligere hadde vi jevnlig veiledning i avdelingen. Det var veldig bra. Hvis du er oppe i situasjoner som du står i fare for å ta med hjem, så er slik veiledning positivt.*

Det blir også tatt frem at det i avdelingen er noen kolleger som er enkle å spørre til råds, og som er tilgjengelige hvis en trenger veiledning. Disse personene blir beskrevet som spesielt verdifulle i forhold til det å oppleve trygghet i arbeidet. Narrativet under mener jeg beskriver dette.

*En periode var det mange vikarer som jobbet hos oss. En dag hadde jeg ansvaret for en stor del av avdelingen. Det var mye uro og store utfordringer. Anne hadde lang og god erfaring fra avdelingen. Hun var på jobb, men hadde ikke tid til å være ute i avdelingen sammen med pasientene. Da satte "Anne" og jeg oss ned og snakket om situasjonen. Vi ble enige om hvordan det skulle gjøres, og så gikk jeg ut og gjorde det.*

*Jeg spurte  
Vi (jeg og Anne) pratet  
Vi (jeg og Anne)ble enige  
Jeg gikk ut (handlet)*

#### 4.4.2 På hvilken måte kan kollegaveiledning og kollegial bistand bidra til opplevelse av sammenheng?

Med bakgrunn i det informantene forteller, taler for at den veiledningen som det her beskrives både kan defineres som *kollegaveiledning* (Johannessen, et al., 2010) og *kollegial bistand*

(Lauvås & Handal, 2000). Den bærer preg av å være en ad hoc<sup>9</sup> -veiledning, men beskrives som et betydelig bidrag for å kunne mestre jobben. Det som preger denne veiledningen er at den er ikke planlagt, den har ikke noe avklart definert mål eller rolleavklaring. Utfordringen som tas opp er pågående og umiddelbar. Men med utgangspunkt i informantenes utsagn, kan veilederen være en person en har faglig eller personlig tillit til, og som gir opplevelse av å ha tid til en samtale. Disse samtalene beskrives også som faglige drøftinger, som bidrar til anerkjennelse av arbeidet, mer kunnskap og økt trygghet.

Veiledning i avdelingen gir også mulighet for å drøfte situasjoner som flere fra avdelingen var deltagende i, og reflektere sammen med dem i forhold til det som skjedde.

I narrativet over opplever jeg at det foregår en form for *kollegial bistand*, der informantene går til en som vedkommende er faglig og personlig trygg på.

Jeg oppfatter det som at informanten ikke får beskjed om hva som er anbefalt å gjøre, men at det er en refleksiv prosess som informanten og veilederen er i sammen. Denne prosessen bidrar til at hun får nye ideer og ser muligheter i forhold til hvordan jobben kan utføres, og tillit til seg selv i forhold til at hun kan mestre arbeidet hun står i.

### **Begripelighet**

Det å kunne få råd og veiledning fra en kollega når en står oppe i eller akkurat har vært i en krevende situasjon, tenker jeg bidrar til å få en større innsikt i det som skjer. Den mer erfarne kan gjennom å formidle sine erfaringer, øke den veisøkendes kunnskap og forståelse for situasjonen. Fordi veiledningen skjer så umiddelbart, gir det en mulighet til å kunne utforske saken på en annen måte, enn om veiledningen skjer to-tre uker seinere. Det er for eksempel mulighet til å gå tilbake til pasienten, som en har hatt en negativ erfaring med, og sjekke ut bakgrunn for den spesielle adferden, og kanskje få en større forståelse for reaksjonen til pasienten. Antonovsky (2000) tar også fram betydningen av å sette det som skjer i en ordnet, sammenhengende struktur, en konsekvens av noe, slik at det som skjer ikke bare oppleves som kaotisk og uforutsigbart. Veiledning i avdelingen kan bidra til å synliggjøre disse sammenhengene og gjøre situasjonen begripelig.

### **Håndterbar**

Det kommer fram i intervjuene at det å ha noen som en har personlig og faglig tillit til, som en kan spørre når en er usikker, er betydningsfullt. Det gir tilgang til det som Antonovsky (2000) beskriver som tilrådelige ressurser.

---

<sup>9</sup> Ad hoc (lat.) – til dette, i dette øyeblikk, for anledningen (Wangensteen, Sverdrup, & Sandvei, 2005)

På samme måte som det å være en del av en veiledningsgruppe gir opplevelse av å ha noen som støtter og hjelper seg, gjør det å ha støtte fra en eller flere personer i avdelingen arbeidet mer håndterbart. Å få anerkjennelse og positiv respons på utført arbeid, er med på å bekrefte en som person og yrkesutøver, og kan gi en større tillit til seg selv og sin yrkeskompetanse og bidrar til økt mestringsopplevelse.

### **Mening**

For at en utfordring skal oppleves meningsfull, sier Antonovsky (2000) at en må ha en følelsesmessig forståelse av situasjonen. Det handler altså ikke om en kognitiv forståelse, men det går utover det og handler om hva som har verdi og er verdt å kjempe for. Å få veiledning i eller umiddelbart rett etter en hendelse, tenker jeg kan bidra til at en registrerer og bevisstgjør de følelsene som oppstår. Denne bevisstgjøringen kan ha en stor grad av kognitive elementer i seg, men det gir også muligheter til å få en bevissthet rundt betydningen av det arbeidet en står i, og verdien av det en gjør i forholdt til pasient, pårørende eller kolleger. En anerkjennende og faglig styrkende kollegaveiledning eller kollegial bistand, kan gi tro på at tross den belastningen det er å stå i arbeidet, er det er verdt å fortsette, fordi det en gjør har en betydning utover en selv.

## 5.0 Konklusjon

### 5.1 På hvilken måte kan veiledning bidra til opplevelse av sammenheng

Problemstillingen for denne studien har vært å se på hvordan veiledning kan bidra til opplevelse av sammenheng for miljøpersonell i psykisk helsevern, sett i lys av Aaron Antonovskys begrep *Sense of coherence* som oversatt til norsk blir *opplevelse av sammenheng*.

Gjennom både en fortolkende fenomenologisk analyse og narrativ analyse av intervjuene med tre miljøarbeidere, så jeg at det å få veiledning enten gjennom å delta i en veiledningsgruppe, eller motta kollegaveiledning og kollegial bistand, har betydning for hvordan en mestrer det å stå i arbeid med psykisk syke mennesker.

Å oppleve sammenheng i en tilværelse handler om *begripelighet, håndterbarhet og mening*, men når en ser det totale bildet disse begrepene omhandler, blir summen av dette større enn de enkelte elementene. Antonovsky (2000) trekker fram at opplevelse av sammenheng er en innstilling til erfaringer, og at det er en dynamisk følelse. Den påvirkes av personens identitet og selvfølelse. Det er derfor ikke gitt at noe som gir opplevelse av sammenheng for en person, gjør det samme for en annen. Det er heller ikke en statisk opplevelse hos den enkelte.

Med bakgrunn i data jeg har innhentet og mine tolkninger opplever jeg at begripelighet, håndterbarhet og meningsopplevelse blir fremmet gjennom flere elementer i veiledning. Jeg ser at et viktig bidrag fra veiledning er at deltagerne får hjelp til å sette ord på erfaringer. Disse ordene er ikke alltid like lett tilgjengelige, men veiledning gir mulighet til å leite fram de rette ordene, slik at de gir mening både for den som forteller og den som lytter. Gjennom veiledning kan de ordene en bruker forandre seg i forhold til fortellingen og få en annen valør. Det gis ny forståelse og innsikt i egen fortelling.

Denne innsikten gir mulighet til i større grad å kunne reflektere i forhold til seg selv og egen praksis. Det gjør at en ser seg selv utenfra, og ser andre nyanser og perspektiver i en situasjon. Dette gir økt forståelse for hvordan en selv påvirker relasjoner og reaksjoner, og hvordan dette er med på å prege en situasjon. Det gir mulighet til å sette hendelser og følelser som oppstår i en sammenheng, og gjøre situasjonen mer forståelig.

For å kunne få en god refleksjonsprosess, er det betydningsfullt å kunne reflektere sammen med andre, og da gjerne mennesker som sitter med en annen bakgrunn både erfarings- og yrkesmessig. Dette gir tilgang til annen og viktig kunnskap.

Grappa fungerer som et speil eller en motvekt, som en får prøvd sine ideer og tanker i forhold til, og blir en arena hvor en kan øve seg og prøve ut mulige måter å håndtere situasjoner på. Det er svært betydningsfullt at grappa er et sted hvor en kan føle seg trygg og anerkjent, slik at korrigerende og motstand ikke oppleves som kritikk, men en hjelp til å komme videre i arbeidet. Spesielt er det viktig at det er trygghet på at taushetsplikten i grappa overholdes.

Et klima preget av anerkjennelse og trygghet er også en god kvalitet for miljøet i en avdeling. Det er betydningsfullt å ha et arbeidsmiljø hvor det er greit å spørre om råd, hvor det er rom for refleksjon og hvor det er lagt til rette for debrifing når noe vanskelig har oppstått. Dette gir mulighet for å få en økt forståelse både for egen og andres adferd og de følelser en har i forhold til saken, og er med på å styrke opplevelsen av begripelighet.

Det at veiledning er med på å gjøre situasjonen eller erfaringene mer forståelige, er et sterkt bidrag til også å gjøre arbeidet mer håndterlig. Den økte innsikten gir tilgang på ideer om mulige måter å løse en sak på. Det gir også mulighet for å legge til nye elementer eller dempe betydningen av andre, i en sak. På denne måten gir veiledning mulighet for å endre en erfaring fra noe som er lite begripelig og uhåndterbart, til noe som en ser sammenhenger i og muligheter for å endre. Ikke minst handler dette om forståelse og bevissthet i forhold til fenomen som overføring og motoverføring. Dette gir en større evne å håndtere containing, som er en viktig oppgave for miljøarbeiderne som deltar i studien.

Veiledning bevisstgjør egen kompetanse, og gjør en oppmerksom i forhold til hvilke ressurser en selv har til rådighet i forhold til å håndtere arbeidet. Gruppeveiledning gir også innsikt i andres kompetanse og de muligheter en har for å hente inn ressurser utenfra. En gruppe, enten det er en veiledningsgruppe eller en kollegiegruppe, som støtter og anerkjenner hverandre, bidrar til økt selvtillit og en større tro på at en kan håndtere arbeidet på en god måte. Visshet om at det er noen en kan spørre om råd og støtte seg til i vanskelige situasjoner bidrar mye til å gjøre arbeidet som miljøarbeider håndterbart.

En slik tillit og trygghet tenker jeg er et sterkt bidrag til opplevelse av sammenheng, fordi i følge Antonovsky(2000) er det å ha en sterk opplevelse av sammenheng tett knyttet sammen med en grunnleggende innstilling til at en har tilgjengelige ressurser til å mestre utfordringer.

Fordi mening er en sterkt subjektiv opplevelse og meningsbegrepet inneholder både kognitive og emosjonelle elementer, opplever jeg at det er vanskelig å sette en tydelig finger på hva i veiledningen som bidrar til mening for miljøarbeiderne som har deltatt i studien.

Meningsopplevelsen er implisitt, innvevd i det totale som er presentert. Men med bakgrunn i Antonovskys meningsbegrep som setter fokus på hva som, på tross av negative følelser og erfaringer, er verdt å ha erfart eller fortsette i, ser jeg at veiledning bidrar på flere måter.

Gjennom bevisstgjøring, refleksjon og verbalisering, gis det muligheter for å se seg selv og sitt eget arbeid i forhold til verden omkring. Det gis mulighet til for eksempel å se betydningen av å stå i langvarige tøffe relasjoner, og at det arbeidet en selv utfører har verdi for andre og utgjør en forskjell. På den måten kan en si at gjennom å gjøre arbeidet mer begripelig og håndterbart, ser en sammenhenger som også er med på å løfte fram verdien av arbeidet, som igjen kan skape en opplevelse av mening.

De personlige prosessene og veksten som skjer i veiledning, gjør en sterkere og tydeligere i møtet med andre. Dette gjør at en i større grad opplever at en kan bidra. Dette gir mestringsopplevelser i arbeidet og er i følge informantene meningsfullt.

Meningsdannelse kan sees som en hermeneutisk prosess, der egenrefleksjon og refleksjon sammen med andre, gir mulighet for å se nye sider av saken, og gjennom dette kan en se ressurser og verdier i erfaringer som en tidligere ikke så. Dette kan være med å gi erfaringene et annet innhold, og er med på å skape en annen variant av historien, en ny sammenhengende fortelling.

## ***5.2 Veiledning som helsefremmende bidrag – en avsluttende kommentar***

Det overordnede temaet for studien var veiledning som helsefremmende bidrag. Min tanke før jeg gikk inni dette arbeidet var at dersom veiledning bidrar til opplevelse av sammenheng, vil også veiledning bidra til at personalet klarer å stå i flere utfordringer i arbeidet, og dermed opplever større grad av helse, enn hvis de ikke hadde mottatt slik veiledning.

Med bakgrunn i de temaene, som jeg opplever fremtrer i materialet som viktige for opplevelse av sammenheng, ser jeg at veiledning er et betydningsfullt bidrag for at miljøarbeidere i psykisk helsevern kan klare å stå i arbeidet med alvorlig psykisk syke mennesker, over tid.

Veiledning styrker kompetanse og gir en faglig trygghet, som er verdifull i møtet med den hjelpetrengende, deres pårørende og annet helsepersonell. Det kan føre til at miljøarbeideren opplever at det er større samsvar mellom krav og behov, og de ressurser en har tilgjengelig. Miljøpersonalet føler seg mindre alene, både følelsesmessig, faglig og helt konkret. Dette tenker jeg er med på å redusere uhensiktsmessig stress og dermed reduserer faren for utmattelse, utbrenthet, angst og depresjon (Falkum, 2000; Roness, 2009).

Fordi det i en arbeidshverdag vil dukke opp umiddelbare behov for å snakke om vanskelige opplevelser fra jobben, må det også være en mulighet for en form for ad hoc-veiledning, enten gjennom kollegaveiledning eller kollegial bistand. Dette er et godt og nødvendig supplement til gruppeveiledning, og har sin største kvalitet at det tar tak i det som akkurat har skjedd eller er i ferd med å skje, og at den som er i situasjonen har en nærhet både til hendelsen og følelsene som blir utløst.

Ad hoc-veiledningen tenker jeg da blir en form for brannslukking, mens den planlagte systematiske veiledningen bidrar til at miljøarbeideren i mindre grad har behov for dette. Derfor vil jeg fremheve at både systematisk gruppeveiledning og ad hoc-veiledning er verdifulle bidrag til å skape en opplevelse av sammenheng i arbeidet, og et viktig bidrag for å styrke miljøarbeidere både personlig og faglig, slik at de opplever mindre belastende stress i arbeidet, og kanskje klarer å stå i dette krevende, men svært viktige arbeidet over tid.

### 5.2.1 Videre arbeid

Når jeg nå står ved enden av dette mastergradsarbeidet, ser jeg at det er flere fenomener jeg har festet meg ved, som kunne ha vært interessant å undersøke videre. Jeg syntes det var interessant at informantene relativt enkelt kunne erindre andre deltagere i gruppa sine fortellinger, men at disse var vanskelig å fremkalle når det gjaldt en selv. Kanskje det er slik at endringsprosessen som veiledning bidrar til over tid, er viktigere enn de enkelte sakene og erfaringene?

Videre kunne det vært interessant å se på forskjeller mellom kjønnene i forhold til hvordan en opplever veiledning. Jeg undres på om veiledning i stor grad blir gitt på kvinners premisser? Og med bakgrunn i det som kom fram i materialet om kunnskapsdannelse, kunne det også vært interessant å sett på hvordan veiledning bevisst kan brukes som metode for fagutvikling, innen for den sektoren som jeg arbeider i.



I dette arbeidet er klimaet i gruppa vært diskutert, men veilederens rolle og egenskaper har vært lite fokusert. For å følge opp teamet, kunne det vært interessant å undersøke spesifikt hvilke egenskaper deltagerne i en veiledningsgruppe mener en veileder bør ha, for å være en veileder som fremmer opplevelse av sammenheng.

Veiledning gir enorme muligheter for utvikling og vekst, både som fagperson og menneske. Det er muligheter for oppdagelser både hos en selv, hos andre og i den konteksten en befinner seg i. Forskning kan være med på å sette søkelyset på disse mulighetene, og være en katalysator til at enda flere blir veiledere og at flere får motta veiledning i framtida. Dette ser jeg som utrolig viktig.

## Litteraturliste

- Marine A., Ruotsalainen J., Verbeek J. (2006). Preventing occupational stress in healthcare workers. DOI:10.1002/14651858.CD002892.pub2
- Andersen, T. H. (2008). Vegskifte. *Nordisk sosialt arbeid*, 28(1), 15 - 27.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, Oxford University Press, 11(1), 11- 18.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium: at tåle stress og forblive rask* (A. Lev, Trans.). København: Hans Reitzel Forlag.
- Aubert, A.-M., & Bakke, I. M. (2008). *Utvikling av relasjonskompetanse: nøkler til forståelse og rom for læring*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bang, S. (2003). *Rørt, rammet og rystet: faglig vekst gjennom veiledning*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Borge, L., Martinsen, E. W., Hoffart, R., & Larsen, S. (2003). Livskvalitet og psykisk helse hos sykepleiere – kurs for å forebygge utbrenthet. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 123 (13-14) 1847- 1848.
- Dysthe, O. (1996). *Ulike perspektiv på læring og læringsforskning*. Oslo: Cappelen akademisk forl.
- Eastburg M. C., W. M., Gorsuch R., Ridley C. (1994). Sosial Support, Personality, and Burnout in Nurses. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(14) 1233 - 1250.
- Eide, H., & Eide, T. (2007). *Kommunikasjon i relasjoner: samhandling, konfliktløsning, etikk*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Eide, S. B. (2003). *Fordi vi er mennesker: en bok om samarbeidets etikk*. Bergen: Fagbokforl.
- Eliassen, H., & Seikkula, J. (2006). *Reflekterende prosesser i praksis: klientsamtaler, veiledning, konsultasjon og forskning*. (s. 15 – 32) Oslo: Universitetsforl.
- Evang, A. (2010). *Utvikling, personlighet og borderline*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Falkum, E. (2000). Hva er utbrenthet. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 120(10) 1122-1128.
- Falkum, E. (2003). Kan utbrenthet forebygges? *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 123(13) 1819.

- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Frankl, V. E. (2007). *Vilje til mening*. Oslo: Arneberg.
- Grøholt, B., Sommerschild, H., & Gjørum, B. (1998). *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Gundem, B. B., Karseth, B., Sigrún, G., & Hopmann, S. (1997). *Didaktikk: tradisjon og fornyelse : festskrift til Bjørg Brandtzæg Gundem*. Oslo: Universitetet i Oslo, Pedagogisk forskningsinstitutt.
- Guttu, T. (2005). *Aschehoug og Gyldendals store norske ordbok: riksmål og moderat bokmål*. Oslo: Kunnskapsforl.
- Hesse-Biber, S. N., & Leavy, P. (2006). *Emergent methods in social research*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Hubble, M. L., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (1999). *The heart & soul of change: what works in therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Johannessen, E., Kokkersvold, E., & Vedeler, L. (2010). *Rådgivning: tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Johansson, A. (2009). *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Killén, K. (2007). *Profesjonell utvikling og faglig veiledning: et fellesfaglig perspektiv : helhetsperspektiv, relasjonskompetanse, refleksjon*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kringlen, E., Mjelle, N., Øgar, B., Selle, M. S., & Høglend, P. (2008). *Psykatri*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lauvås, P., & Handal, G. (2000). *Veiledning og praktisk yrkest teori*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Lindseth, A. (2009). *Når vi blir syke på livets vei: en utfordring for filosofisk praksis*. Bodø: Universitetet i Nordland. Upubliseret artikkel. Email: [anders.lindseth@uin.no](mailto:anders.lindseth@uin.no)
- Lingås, L. G. (2008). *Etikk og verdivalg i helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lundby, G. (1998). *Historier og terapi: om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Løgstrup, K. E. (2008). *Den etiske fordring*. København: Gyldendal.
- Malt, U. F., Retterstøl, N., & Dahl, A. A. (2003). *Lærebok i psykiatri*. Oslo: Gyldendal akademisk.

- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforl.
- Martinsen, K. (2006). *Samtalen, skjønn og evidensen*. København: Gad.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforl.
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ribbens, J., & Edwards, R. (1998). *Feminist dilemmas in qualitative research: public knowledge and private lives*. London: Sage.
- Roness, A. (2009). *Angst*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk opplysning.
- Røkenes, O. H., & Hanssen, P.-H. (2006). *Bære eller briste: kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Bergen: Fagbokforl.
- Skjervheim, H. (2002). *Mennesket*. Oslo: Universitetsforl.
- Smith, J. A. (2008). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. London: Sage.
- Sykepleierforbund, N. (2007). Yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere. Hentet 04.04.2011 fra:  
[http://www.sykepleierforbundet.no/ikbViewer/Content/282884/Yrkesetiske\\_retningslinjer.PDF](http://www.sykepleierforbundet.no/ikbViewer/Content/282884/Yrkesetiske_retningslinjer.PDF)
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Thorgaard, L., & Haga, E. (2006). *Gode relationsbehandlere og god miljøterapi*. Stavanger: Hertervig forl.
- Tveiten, S. (2008). *Veiledning: mer enn ord*. Bergen: Fagbokforl.
- Wangensteen, B., Sverdrup, J., & Sandvei, M. (2005). *Tanums store rettskrivningsordbok*. Oslo: Kunnskapsforl.
- Wikipedia (Oppdatert 22.03.2011) Lastet ned 13.april 2011 fra  
<http://no.wikipedia.org/wiki/Mening>

## Vedlegg A Tillatelse fra Norsk Vitenskapelig Datatjeneste

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.n. 985 321 884

Eleanor Allgood  
Pedagogisk institutt  
NTNU  
Dragvoll  
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 11.02.2011

Vår ref: 25998 / 3 / LMR

Deres dato:

Deres ref:

### KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 12.01.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

25998	<i>Veiledning som belsefremmende bidrag</i>
Behandlingsansvarlig	<i>NTNU, ved institusjonens overste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Eleanor Allgood</i>
Student	<i>Ingrid Hartveit Svendsen</i>

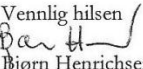
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.06.2011, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Bjørn Henrichsen

  
Linn-Merethe Rød

Kontaktperson: Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Ingrid Hartveit Svendsen, Knut Hamsunsvei 13A, 2830 RAUFOSS

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. lurre.svarva@svt.ntnu.no  
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no



### Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 25998

Utvalget består av tre ansatte innen psykisk helsevern, som deltar eller har deltatt i en veiledningsgruppe. Data samles inn via personlig intervju.

Førstegangskontakt foretas av prosjektleder via e-post eller brev. Personvernombudet finner informasjonsskrivet som forelå 10.02.2011 tilfredsstillende.

Prosjektet skal avsluttes 30.06.2011 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/navneliste slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f. eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller endres.

## **Vedlegg B Godkjenning for forskning i organisasjon**

Innhold i mail sendt 10.01. 2011.

### Til avdelingssjefer for avdelinger ved xxxxxxxxxxxxxxxxx.

Som en del av mitt masterprosjekt i pedagogisk rådgivning ved NTNU, ønsker jeg å se på veiledning som helsefremmende bidrag for miljøpersonell som arbeider i psykisk helsevern. Målet for forskningen er å få mer kunnskap om på hvilken måte veiledning bidrar til at de "tåler" den krevende arbeidshverdagen det er å jobbe med psykisk syke mennesker. Jeg ønsker å ha en kvalitativ undersøkelse, med dybdeintervju av tre personer som enten deltar i, eller har deltatt i veiledningsgruppe over tid.

Grunnen til at jeg henvender meg til deg, er at jeg ser det som hensiktsmessig og interessant å forske på egen arbeidsplass, og ønsker å intervju miljøpersonell som arbeider ved xxxxxxxxxxxxxxxx. For lettest mulig å få gjennomført intervjuene, håper jeg å kunne gjøre dette i arbeidstida til informantene. Det dreier seg om ett intervju på en til to timer. Hvilke avdeling eller enhet som informantene arbeider ved er ikke avklart ennå, men jeg ønsker å få informanter fra ulike avdelinger og enheter.

Jeg håper å få godkjenning av deg til å kunne ta en eller flere miljøarbeidere fra din avdeling ut fra sin enhet til et slikt intervju. Aktuelle enhetsledere vil selvfølgelig bli informert om at det skjer og når det skjer, og jeg vil prøve å tilrettelegge at dette i minst mulig grad går ut over annet arbeid.

Prosjektet er godkjent av pedagogisk institutt, NTNU og mine forskningsveiledere er Eleanor Allgood, NTNU og Torbjørn Herlof Andersen, Høgskolen i Gjøvik. Studien er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Ønsker du mer informasjon så vil jeg gjerne gi deg det.

Håper på positiv respons.

Med vennlig hilsen

**Ingrid Hartveit Svendsen**

**Tlf. 92294035**

## Vedlegg C Informert samtykke

### Forespørsel om deltagelse

Jeg er masterstudent ved pedagogisk rådgivning ved NTNU og holder nå på med avsluttende masteroppgave. Temaet for oppgaven er *veiledning som helsefremmende bidrag*. Målet for forskningen er å få mer kunnskap om på hvilken måte det å delta i veiledningsgruppe kan bidra til å ”tåle” en krevende arbeidshverdag, som det å jobbe i psykisk helsevern er.

Jeg ønsker å intervju tre miljøarbeidere som deltar eller har deltatt i en veiledningsgruppe over tid. Som informant vil du i utgangspunktet bli intervjuet en gang, og det vil bli benyttet et åpent intervju. Det vil si at intervjuet vil fremstå som en samtale omkring temaet. Jeg har derfor ikke ferdige spørsmål, men jeg er opptatt av å lytte til de erfaringene som du har gjort deg og høre dine historier fra det å delta i en veiledningsgruppe.

Intervjuet vil ta omtrent en time, og jeg vil bruke båndopptaker for å kunne fange mest mulig av det som blir sagt. Jeg vil også trolig notere litt underveis. Intervjuet vil bli skrevet ned (transkribert), og det vil være muligheter for å kunne lese igjennom dette av den som blir intervjuet i etterkant, og gi eventuelle kommentarer til dette.

Intervjuet vil gjøres individuelt, og vi blir enige om tid og sted for intervjuet.

Jeg håper også du synes det er greit at jeg spør deg noen tilleggs spørsmål i etterkant av intervjuet, hvis dette skal være nødvendig for studien.

Det er frivillig å delta, og du har mulighet til å kunne trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og bearbeidet, slik at enkeltpersonene ikke skal være identifiserbare i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og slettes når oppgaven er ferdig, innen juni 2011.

Det vil trolig fremkomme i oppgaven at studien er gjennomført i Divisjon for psykisk helsevern i Sykehuset Innlandet, men avdeling eller arbeidssted vil ikke bli nevnt.

Prosjektet er godkjent av pedagogisk institutt, NTNU. Mine forskningsveiledere er Eleanor Allgood, NTNU, tlf. 73598275/97680302, e-post: [eleonor.allgood@svt.ntnu.no](mailto:eleonor.allgood@svt.ntnu.no) og Torbjørn Herlof Andersen, Høgskolen i Gjøvik, tlf: 61 13 51 00, e-post: [torbjoern.andersen@hig.no](mailto:torbjoern.andersen@hig.no) Studien er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste AS.

Nedenfor er en samtykkeerklæring. Jeg tar denne med til intervjuet, og håper du vil signere det før intervjuet starter. Er det noe du lurer på så kan du kontakte meg på telefon 922 94 035 eller via mail [ingridhs100@gmail.com](mailto:ingridhs100@gmail.com)

Med vennlig hilsen

Ingrid Hartveit Svendsen



## Samtykkeerklæring

Kryss av:

- Jeg har mottatt informasjon om studien *Veiledning som helsefremmende bidrag*, og ønsker å stille på intervju. Jeg er kjent med studiens hensikt og at jeg kan når som helst i prosessen trekke meg fra studien. Jeg vet at de opplysningene jeg gir, vil bli behandlet med anonymitet i den ferdige oppgaven.
- Jeg aksepterer også å bli kontaktet for et eventuelt intervju nummer to, hvis det skulle være behov for det.

Signatur: \_\_\_\_\_ Telefonnr: \_\_\_\_\_

## Vedlegg D Eksempel på IPA analyse

Det transkriberte intervjuet er noe endret for å ivareta anonymitet.

<b>Initial list of themes.</b> Interessante ting, overbevisninger, konstruksjoner, identitet, Meninger, språkbruk, likheter, motsetninger. Ekko,	<b>Transkribert intervju:</b>	<b>Clustering of themes.</b>  Essens av tekst. Abstrakt nivå.	<b>Tables of themes</b>  Fremtredende tema.
<p>Synes det er bra å gå i veil. Får ta opp ting du ikke tør å ta opp. Får drøftet det og reflektert.</p> <p>Fint å være mange. Får andre innfallsvinkler. Det var veldig positivt, hadde bruk for det, lærte mye.</p> <p>Delte erfaringer. Opptatt av det tverrfaglig. Møtte ulike syn på arbeidet sitt.</p> <p>Innsikt i at samarbeid med mellom instanser bør bli bedre.</p> <p>Fikk forståelse for hvordan det er å jobbe i kommunen og DPS.</p> <p>Erkjennelse av at de måtte jobbe på en annen måte.</p>	<p><i>(Hva tenker du om det å gå i veiledning?)</i></p> <p>Det var allright på mange måter, for du fikk pratet ut om en del ting som du kanskje ikke tør å ta opp ellers, eller mange ikke tør å ta opp. Du fikk drøftet det og reflektert over det fra mange innfallsvinkler, fordi vi var så mange, fikk en innspill i fra andre, innfallsvinkler enn du hadde sjøl som du kunne bruke. Det var veldig positivt, fikk veldig mye bruk for det du lærte der, egentlig.</p> <p><i>(på ossen måte...?)</i></p> <p>Deling av erfaringer, tverrfaglig deling av erfaringer i jobb med pasientene, var det jeg fikk mest ut av det. Vi slipper jo folk ut i samfunnet att, og hvilket syn dom hadde på det vi gjorde, ute, andre instanser, er litt interessant å få med seg, og som vi fant ut var at samarbeidet måtte bli bedre, og det har det nok blitt litt og litt etter hvert , tverrfaglig samarbeid inne og ute, generelt det var et stort problem for de som var med i veiledningsgruppa utenfra.</p>	<p>Trygt å ta opp ting i gruppa.</p> <p>Får flere innfallsvinkler til eget arbeid.</p> <p>Får nye perspektiver på eget og andres arbeid.</p> <p>Læring</p> <p>Det er viktig med tverrfaglighet.</p> <p>Viktig med godt samarbeid mellom instanser.</p> <p>Kan bli blind i forhold til eget arbeid.</p>	<p><b>Klima i gruppa/gruppa som ressurs</b></p> <p><b>Betydning av gruppe. Læringsprosess, ny kunnskap</b></p> <p><b>Refleksjon, oppmerksomhet på egen utøvelse og person.</b></p> <p><b>Ny innsikt/Læring</b></p> <p><b>Refleksjon/læring</b></p>

