

Christine Hesla

"Mennesket har en iboende kraft til å løse ting selv. Det er vi rådgivere som hjelper dem på veien"

En kvalitativ studie om hva som oppleves betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Gunhild Marie Roald

Juni 2020

Christine Hesla

"Mennesket har en iboende kraft til å løse ting selv. Det er vi rådgivere som hjelper dem på veien"

En kvalitativ studie om hva som oppleves
betydningsfullt for rådgivere i deres
rådgivningsprosess

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Gunhild Marie Roald
Juni 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Formålet med denne masteravhandlingen har vært å skaffe en innsikt i hva rådgivere erfarer som betydningsfullt i deres utøvelse av rådgivning i praksis.

Avhandlingen er bygget på følgende problemstilling:

- *Hva er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess?*

Undersøkelsen baserer seg på kvalitativ metode, og det empiriske forskningsmaterialet baserer seg på semistrukturert dybdeintervju fra fem informanter.

Gjennom analyseprosessen ble det utarbeidet tre hovedkategorier. Den første hovedkategorien heter «Det er betydningsfullt å dekke det mest fundamentale for rådgivningen tidlig i prosessen», med tre tilhørende underkategorier: «Kartlegging av behov», «Være bevisst sine egne begrensninger» og «Bygge relasjon med rådsøker». Den andre hovedkategorien heter «Det er betydningsfullt for rådgiver å bidra med å finne svar på rådsøkers utfordringer», med to tilhørende underkategorier: «Å fasilitere mot rådsøkerens selvoppdagelse» og «Å føre rådsøkeren i en bestemt retning». Den tredje hovedkategorien heter «Det er betydningsfullt for rådgiver å hjelpe ved bruk av sine egne unike bidrag» og har tre underkategorier: «Eklektisk arbeidsmetode», «Følelser som styringsparameter» og «Kreativ utforskning». Kategoriene representerer det jeg opplevde som det mest fremtredende ved rådgivernes opplevelse over hva som er mest betydningsfullt i deres rådgivningsprosess. Dette dannet så utgangspunktet for drøftingen.

Kategoriene ble drøftet ut fra relevant teori, derav Rogers (1944) humanistisk-eksistensialistiske tilnærming, Vygotskys (1978) sosiokulturelle læringssyn og Dreyfus og Dreyfus (1988) ferdighetstilnæringsmodell. Annen relevant teori ble i tillegg inkludert.

Resultatene viser det er betydningsfullt å bidra med to strategier i veien mot å hjelpe rådsøkeren. Den første har jeg navngitt *fasiliteringsstrategien*, som innebærer hvordan rådgiverne finner mening gjennom fasilitering. Rådgiver utforsker sammen med rådsøker i veien mot rådsøkers selvoppdagelse til sine utfordringer. Den andre strategien har jeg navngitt *føringsstrategien*, som innebærer at rådgiveren leder rådsøker mot den løsningen de selv mener er mest hensiktsmessig for å møte rådsøkerens behov. Strategien som velges og benyttes av rådgiveren i prosessen, ser ut til å være i tråd med det rådgiveren oppfatter at rådsøkeren behøver. Måten rådgiverne i denne studien bidrar med å fasilitere og føre rådsøkere, er gjennom tilnærminger som har likheter mot humanistisk-eksistensialistisk og eklektisk tilnærminger. I tillegg benyttes det som kan ses som ulike *læringsstillas* (Vygotsky, 1978), derav samtaleteknikker, følelser og kreative løsninger i rådgivningsprosessen.

Avslutningsvis vises det visuelle fremstillinger av funnene, samt implikasjoner og begrensninger til studien, og forslag til videre forskning.

Tittelen viser hva som er fundamentalt for studiens funn, nemlig at: «Mennesket har en iboende kraft til å løse ting selv. Det er vi rådgivere som hjelper dem på veien».

Abstract

The purpose of this master's thesis is to provide insight into what is important for counselors in their practice of counselling.

The research question for this study is as follows:

- *What is meaningful for counselors in their counseling process?*

The survey is based on qualitative method, and the empirical research material is based on semi-structural in-depth interviews from five informants.

Three main categories were developed through the analysis process. The first major category is called "It is important to cover the most fundamental of advice early in the process", with three associated subcategories: "Mapping needs", "Be aware of one's limitations" and "Build relationship with client". The second main category is "It is important for counselors to help find answers to clients challenges", with two associated subcategories: "Facilitating the client to self-discovery" and "Leading the client in a particular direction". The third main category is "It is important for counselors to help with their own unique contributions" and has three subcategories: "Eclectic working method", "Emotions as a management parameter" and "Creative exploration". The categories represent what I experienced as most prominent in the counselors' experience of what is most significant in their counseling process. This then formed the starting point for the discussion.

The results show that it is important to contribute two strategies when helping the client. I've named the first strategy the "Facilitation Strategy", which involves how the counselor find meaning in facilitating the process by exploring together with the client on their way to self-discovery of their own challenges. The second strategy I've named the "Leading Strategy", which entails the counselor guiding their client in the direction in which they themselves believe to be the most appropriate way of meeting their client's own needs. The strategy chosen and used by the counselor in the process appears to be related to what the counselor believes the client needs. The way the counselors in this study contribute to facilitating and guiding clients is through approaches that bear similarities to humanist-existentialist and eclectic approaches. Additionally, what can be seen as different *scaffolds of learning* (Vygotsky, 1978) are used, thereof conversation techniques, their own feelings and creative solutions in the counseling process.

In conclusion the study presents visual presentation of the findings, implications and limits of the study, and suggestions for further research.

The title shows what is fundamental to the study's findings: "Humans have an inherent power to solve things themselves. We as counselors help them along the way».

Forord

I dag er jeg stolt over å kunne levere en masteroppgave i rådgivningsvitenskap. Veien frem til denne dagen har vært en lang, men også en utrolig lærerik prosess. Følelser knyttet til frustrasjon og usikkerhet har preget ferden, men i enda større grad har følelser som mestring, glede og mening overgått omstendighetene. Det er flere som har bidratt på denne reisen, og de ønsker jeg å takke.

Jeg vil rette en stor takk til mine fem informanter som deltok med sin tid, sine opplevelser og erfaringer. Uten dere har ikke dette forskningsprosjektet vært mulig.

Spesielt takk til min veileder Gunhild Marie Roald, som har støttet meg fra start til slutt. Du har vært lett tilgjengelig og har besvart hvert eneste spørsmål som har blitt stilt. Takk for verdifulle innspill og konstruktive og tilbakemeldinger. Disse har bidratt til en større grad av refleksjon, som har fått studien i riktig retning.

Tusen takk til de som har korrekturlest oppgaven. Dette har vært utrolig nyttig.

Takk til familie, medstudenter, venner og kjæreste som har vist meg støtte, motivasjon og kjærlighet.

Trondheim, Juni 2020
Christine Hesla

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Problemstilling	1
1.2 Bakgrunn for valg av tema og oppgavens formål.....	2
1.3 Begrepsavklaring og avgrensning.....	2
1.4 Oppgavens struktur	3
2.0 Teori	5
2.1 Rådgivning og rådgiverens hjelperrolle	5
2.1.1 Makt og profesjonalitet i rådgivning	6
2.2 Humanistisk eksistensialistisk tilnærming til rådgivning.....	7
2.3 Samtaleteknikker.....	9
2.4 Intuisjon i rådgiverens arbeid	9
2.5 Ferdighetstilegnelse knyttet til rådgivning	10
2.6 Et kreativt aspekt i rådgivning	11
2.7 Sosiokulturelt læringssyn knyttet til rådgivning.....	12
3.0 Metode	15
3.1 Kvalitativ metode	15
3.1.1 En fenomenologisk hermeneutisk inspirert tilnærming.....	15
3.2 Innsamling av data	16
3.2.1 Det kvalitative forskningsintervjuet.....	16
3.2.2 Intervjuprosessen	17
3.2.3 Valg av informanter.....	18
3.2.4 Kjennskap til informanter	20
3.3 Forskningsprosessen	20
3.4 Forskerrollen.....	22
3.5 Kvalitetskriterier i kvalitativ forskning.....	22
3.5.1 Refleksivitet	23
3.5.2 Gyldighet	23
3.5.3 Pålitelighet	24
3.5.4 Generaliserbarhet	24
3.6 Etske betraktninger.....	25
4.0 Analyse: Fremstilling av funn	27
4.1 Det er betydningsfullt å dekke det mest fundamentale for rådgivningen tidlig i prosessen	27
4.1.1 Kartlegging av behov.....	28
4.1.2 Være bevisst sine begrensninger	28
4.1.3 Bygge relasjon med rådsøker.....	29

4.2 Det er betydningsfullt for rådgiver å bidra med å finne svar på rådsøkers utfordringer	30
4.2.1 Å fasilitere mot rådsøkerens selvopplæring	30
4.2.2 Å føre rådsøkeren i en bestemt retning	33
4.3 Hva som er betydningsfullt for rådgiver er å hjelpe ved å bruke sine egne unike bidrag	34
4.3.1 En eklektisk arbeidsmetode	34
4.3.2 Rådgivers følelser som styringsparameter i rådgivningen	35
4.3.3 Rådgiverens kreative utforskning	37
5.0 Diskusjon	39
5.1 Det mest fundamentale for rådgivningsprosessen.....	39
5.2 Fasiliterings- og føringsstrategien	41
5.2.1 Fasiliterings- og føringsstrategien i lys av Vygotskys sosiale læringsteori	43
5.2.2 Fasiliterings- og føringsstrategien i lys av det humanistisk eksistensialistiske perspektivet	44
5.2.3 Visualisering av strategiene i lys av teoriene	46
5.3 Rådgivers bidrag ved å bruke seg selv	47
5.3.1 En eklektisk arbeidsmetode i rådgivning	47
5.3.2 Følelsers betydning i rådgivning	48
5.3.2 Kreativitetens betydning i rådgivning	49
5.4 Oppsummering.....	50
6.0 Avslutning.....	51
6.1 Visuell fremstilling av resultater.....	51
6.2 Studiens begrensninger og implikasjoner for andre rådgivere	52
6.3 Forslag til videre forskning	52
7.0 Litteraturliste.....	53
Vedlegg	56
Vedlegg 1: Prosjektgodkjenning fra NSD	56
Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	58
Vedlegg 3: Intervjuguide.....	61
Tabeller	
Tabell 1: <i>Fremstilling av informanter</i>	19
Tabell 2: <i>Fremstilling av funn</i>	27
Tabell 3: <i>Fire former for utfall i rådgivning</i>	46
Figur 1: <i>En ideell handlingsmodell over rådgivningsløpet</i>	51

1.0 INNLEDNING

Rådsøkere som oppsøker rådgivning har med seg forskjellige behov med unik og ulik tematikk (Kvalsund, 2015). Både deres bakgrunn, opplevelser og erfaringer bringes inn i rådgivningssamtalen. Innholdet i det som presenteres er mangfoldig, og rådgiver møter derfor ulike former for utfordringer i sin praksis. Selve tematikken kan dreie seg om private eller yrkesmessige situasjoner i deres dagligdagse situasjoner eller i en krisesituasjon (Mathisen & Kristiansen, 2005). Det kan være rettet mot en spesifikk sak eller deres utviklingsprosess. Når en rådsøker oppsøker rådgivning er det ofte på bakgrunn av at deres allerede eksisterende strategier for å løse sine utfordringer ikke lenger fungerer, og nye perspektiver og tilnærminger til deres utfordringer må bli funnet for å oppnå en vekst eller utvikling (Rouse, Armstrong, & McLeod 2015). Det er her rådgiverens hjelperrolle kommer inn.

Med de forskjellige yrkene som finnes i de ulike hjelperollene, finnes beslektede begreper som rådgivning, veiledning, coaching, mentoring, konsultasjon og samtaleterapi (Mathisen & Kristiansen, 2005). Skillelinjene kan være uklare, siden deres aktiviteter kan gli over i hverandre og by på en overlapping i praksis. Det disse yrkene har til felles i sine hjelperoller er å møte mennesker som behøver hjelp eller støtte, der formålet er å bidra til en løsning eller en endring på rådsøkers utfordringer (Kvalsund, 2015). Sammen med rådsøker tar rådgiver med seg sin kompetanse, kunnskap og erfaringer inn i rådgivningsprosessen og bidrar ved å bruke seg selv for å fremme refleksjoner og innsikt hos rådsøker. Rådgivning omhandler hvordan rådgiver kan påvirke rådsøkeren til endring for å bedre rådsøkers situasjon (Kvalsund, 2015).

Det kan tenkes at det finnes flere ulike faktorer som har en innflytelse på rådgiverens arbeidsprosess. Det som er betydningsfullt for rådgivere kan tenkes å sette preg på hvordan selve rådgivningen utartes i praksis. Det er her min nysgjerrighet inntreffer. Hvordan håndterer rådgivere mangfoldig tematikk? Og hvordan vet de hva som er den mest hensiktsmessige veien å gå for å hjelpe rådsøkere? Hva er det egentlig rådgivere anser som viktig? Og har dette innvirkning på utøvelsen av deres rådgivning? Det er nettopp dette denne mastergradsavhandlingen vil undersøke nærmere i søket etter å skaffe innsikt i hva som er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess.

1.1 PROBLEMSTILLING

Formålet med denne oppgaven er å skaffe innsikt i hva som er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess. Perspektivet settes på rådgiveren. Det omhandler både hvordan rådgivere opplever sin rådgivningsprosess i praksis og hvordan dette kan sette preg på hvordan selve utøvelsen av rådgivningen foregår. Oppgavens problemstilling er derfor formulert slik:

- *Hva er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess?*

1.2 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA OG OPPGAVENS FORMÅL

Hvordan rådgiver møter og håndterer en én-til-én-relasjonen har fanget min interesse i studieløpet. Spørsmål om hvordan rådgivere arbeider i praksis, hva som er viktig i møte med rådsøker og hva som vektlegges av rådgiveren i rådgivningssamtalen har vært fremtredende i mine refleksjoner under studieløpet i mastergraden i rådgivningsvitenskap ved NTNU. I tillegg kan studiens tematikk ha en sammenheng med min bakgrunn i psykologi og sosiologi.

Etter fullført studium skal jeg selv ut i arbeidslivet og forhåpentligvis tre inn i en hjelperrolle. Kunnskapsinnhenting rundt denne tematikken er derfor meget relevant både for meg selv, for andre studenter, for mennesker som arbeider i en form for hjelperrolle, og for andre som interesserer seg i tematikken. Alle mennesker er forskjellige, med ulike verdier, personligheter og måter å jobbe på (Mathisen & Kristiansen, 2005). Derfor vil det være interessant å forske på ulike rådgivere og hvordan de individuelt arbeider med rådsøker i praksis. Finnes det noen mønster for hva som er betydningsfullt i rådgivning på tvers av rådgivere i deres arbeidspraksis? Ut fra mine litteratursøk finnes det begrenset forskning på rådgiverens perspektiv i rådgivning. Men, det som er felles for den forskningen som finnes på dette feltet, er hvordan *relasjonen* vektlegges som betydningsfullt for rådgiveren (Allgood & Kvalsund, 2003; Thorne, 1987).

Hvilke andre faktorer er betydningsfulle for rådgiveren? Hvordan preger disse faktorene deres utøvelse av rådgivning? Rådgiverens subjektive syn på hva som er betydningsfullt for en selv i rådgivningsprosessen kan ha en sammenheng med rådgivningens betingelser i praksis. Denne studien vil kunne bidra til en større og dypere forståelse over hva som er viktig for rådgivere i sin rådgivningsprosess og hvordan dette kan påvirke selve rådgivningen og dets utfall. Studien vil særlig være relevant og nyttig for mennesker som allerede befinner seg i en hjelperrolle og for nyutdannede mennesker som skal tre inn i en hjelperrolle. Tematikken belyser det arbeidet som de allerede driver med eller skal begi seg ut på. Ved at de retter oppmerksomhet på hva som er betydningsfullt for seg selv i sin hjelperrolle kan tenkes å gi en økt selvinnsikt. Denne studien kan derfor bidra til en selvutvikling i sin egen rådgiverrolle, som kan gi positive innvirkninger på sin utøvelse av rådgivning i praksis. Kunnskapen som det konkluderes med i denne oppgaven kan tilføye mer kunnskap på dette forskningsfeltet og bygges videre på, da det finnes begrenset forskning som tar for seg rådgiverens perspektiv i rådgivning.

1.3 BEGREPSAVKLARING OG AVGRENSNING

Med *betydningsfullt* menes hva som anses som viktig for rådgiverne i rådgivningen og hva som har betydning for dem underveis i rådgivningsprosessen. Med begrepet *hjelperrolle* menes i denne oppgaven en person som arbeider med å bistå mennesker som behøver hjelp med ulike utfordringer, slik som coaching, veiledning, rådgivning eller mentoring. På samme måte benyttes begrepet *rådgiver* som en samlebetegnelse for informantene som deltar i denne oppgaven og synonymt med begrepet *hjelperrolle*.

Denne oppgaven vil ta for seg rådgivere som inngår i en form for hjelperrolle som benytter seg av samtaler med mennesker for å bistå i deres hverdagslige eller personlige

problemer og lettere psykiske helseproblemer. I denne oppgaven inkluderer det coacher, rådgivere og veiledere. Tematikken rådgiverne arbeider med er blant annet karrierevalg, råd om utfordringer på arbeids- eller studiested, egen personlige utvikling, hjelp og støtte med utfordrende relasjoner, tanker, atferd eller emosjoner og håndtering av sine liv. Med lettere psykiske helseproblemer menes personer som har en mindre grad av symptomer som har en begrenset effekt på deres dagligliv (Ose, Kaspersen & Børve, 2018). Dette kan være mildere former for angst og depresjoner. Oppgaven inkluderer dermed ikke mennesker som befinner seg i hjelperoller som psykologer eller psykiatikere som oppdager og behandler sykdom og diagnoser. Dette er på grunn av relevansen for masterstudiet i rådgivningsvitenskap ved NTNU. I tillegg er det relevant å nevne hvordan omstendighetene rundt COVID-19 gjorde meg forhindret fra å benytte to primærkilder i oppgaven, som gjorde at jeg måtte bruke to sekundærkilder.

1.4 OPPGAVENS STRUKTUR

Oppgaven startet med en innledning som fremstilte studiens tematikk, dens formål og bakgrunn, problemstilling, begrepsavklaring og avgrensning. Videre vil oppgavens *teorikapittel* presenteres, som inneholder teorier som kan knyttes opp mot rådgiverens utøvelse av rådgivning i praksis. Innholdet i teoridelen omfatter definisjoner på rådgivning, rådgivers hjelperolle, rådgivningsteorier og arbeidsmetoder og teknikker. Videre vil *metoden* gjennomgås grundig, der valg for denne studien vil begrunnes. Dette gjelder både på et vitenskapsteoretisk grunnlag, studiens utvalg, forskerrollen, forskningsprosessen og studiens kvalitet. Så vil de tre hovedfunnene fra det innsamlede materialet fra informantene presenteres i *analysekapittelet*. Funnene omhandler hvordan rådgiver finner det betydningsfullt å arbeide med det fundamentale for rådgivningen tidlig i prosessen, bidra med å finne løsninger på radsøkers utfordringer og hjelpe radsøker ved å benytte seg av egne unike bidrag. I *diskusjonskapittelet* vil funnene fra analysekapittelet diskuteres opp mot teorien fra teorikapittelet. Til slutt i *avslutningskapittelet* vil resultatene kort fremstilles i en visuell modell som viser funnene fra analysen opp mot teorien som ble drøftet i diskusjonskapittelet, samt en refleksjon over hva som kunne blitt gjort annerledes i oppgaven og forslag til videre forskning.

2.0 TEORI

I denne delen vil jeg starte med å definere hva rådgivning er og hva rådgiverens rolle omhandler. Deretter har jeg beskrevet etiske dilemmaer og profesjonalitet i rådgivning beskrives. Videre vil jeg gi en kort presentasjon av den humanistisk eksistensialistiske tradisjonen, og ulike samtaleteknikker som mennesker i ulike hjelperoller ofte anvender. Så vil intuisjon og dens virkning i rådgivning presenteres. Videre vil Dreyfus og Dreyfus (1988) fasemodell for ferdighetstilegnelse kort presenteres. Her inkluderes kun den første, femte og siste fasen i modellen. Dette gjøres både for å få ett innblikk i kontrastene mellom ytterpunktene i fasene, og fordi ikke alle de seks fasene ikke er relevant for oppgaven. Deretter vil jeg gjennomgå kreativitet og dens betydning i rådgiveres arbeidsprosesser gjennomgå, før jeg til slutt fremstiller Vygotskys (1978) sosiokulturelle læringsteori fremstilles, med vekt på den proksimale utviklingszone og læringsstillas.

2.1 RÅDGIVNING OG RÅDGIVERENS HJELPEROLLE

Rådsøkere oppsøker gjerne en rådgiver på bakgrunn av behov for råd og hjelp til å løse problemer eller utfordringer som man ikke kan løse på egenhånd (Kvalsund, 2015). Rådgiverens kompetanse er derfor ønskelig fra rådsøker. Kvalsund (2015) påpeker at idealsituasjonen for rådgivning er når rådgiver er villig til å hjelpe og har kunnskap og erfaring til å bistå i problemløsningen som er aktuell for rådsøker. Videre påpeker han at idealsituasjonen innebærer en god dialog og kommunikasjon mellom rådgiver og rådsøker, der en gjensidig forståelse av hjelpesituasjonen klargjøres. Begge parter skal ideelt sett inneha en felles forståelse av hverandre i rådgivningen, der betingelser og forventninger avklares (Kvalsund, 2015). Rådsøker uttrykker sine behov for hjelp og rådgiver gir uttrykk for hvordan det som formidles forstås, for å så gi videre forventninger til hva som skal skje i rådgivningen. Rådgivning består derfor av en hjelperelasjon mellom rådgiver og rådsøker (Kvalsund, 2018). En vanlig misoppfattelse av rådgivning er at rådsøkere tror de vil bli tilbudt direkte råd av rådgiveren om hvordan de skal løse sitt problem eller utfordringer. Rådgivningen består derimot av et samarbeid mellom rådgiver og rådsøker om hvordan de sammen kan løse og lære av utfordringer (Kvalsund, 2015). Det ideelle for rådgivningen er at rådgiver og rådsøker er likestilte i relasjonen, slik at utveksling av ideer, tanker og informasjon er mulig (Lassen & Breilid, 2019). Det handler om å igangsette en planlagt endring for å bedre rådsøkerens situasjon.

Lassen og Breilid (2019) hevder at rådgivning kan forstås som er et forsøk på hjelpe rådsøker i form av selvhjelp i veien mot selvaktualisering. Rådgivers mål er å hjelpe rådsøker til å bli i bedre stand til å hjelpe seg selv, gjennom at rådgiver bruker seg selv som et verktøy. Dette skjer gjennom at rådgiver anvender av sin kompetanse, erfaringer og kommunikative ferdigheter. Dette forutsetter at relasjonskvaliteten er god mellom rådsøker og rådgiver, siden tillit er avgjørende for hjelpens kvalitet og resultat (Ivey, D' Andrea & Ivey, 2012). Tillit skapes underveis rådgivningsprosessen hvis betingelser som åpenhet, gjensidighet og deltakende involvering mellom både rådsøker og rådgiver er tilstede (Kvalsund, 2015).

Selv om samarbeidet er sentralt, er selve målet for rådgivningen en selvoppdagelse og selvforståelse for rådsøker (Kvalsund, 2015). Rådgivningen dreier ikke seg om å vinne eller å overbevise rådsøker om hvordan ulike fenomener kan forstås, men i stedet stimulere rådsøker til selvutvikling (Mordal, Buland & Holth, 2015). Å dirigere utfallet i rådgivningen betyr at rådgiver påvirker rådsøker til å opptre i samsvar med sine egne verdier. Å påvirke rådsøker på denne måten kan bryte med hvordan selvstyring skal foregå i rådgivning. Likevel, hvis rådgiver skal dirigere underveis i rådgivningen, burde man nøye overveie årsakene for dette og spørre seg selv om dette er i favør av rådsøkers behov eller sine egne (Veach, LeRoy & Callanan, 2018). Utfallet av rådgiverens dirigering kan føre til at man risikerer å bryte med selvstyringsprinsippet, og stopper dermed stimuleringen til selvutvikling for rådsøkeren.

Det finnes flere perspektiver, tilnærminger og teorier som rådgivere kan følge eller benytte seg av i sin rådgivningspraksis (Ivey et al., 2012). En måte å se rådgivningen på, er gjennom et vekst- og utviklingsorientert perspektiv. I dette perspektivet bidrar rådgiveren med å sette fokuset mot rådsøkerens egne vekst- og utviklingsbehov. Dette skjer gjennom at rådgiver fasiliterer ved å legge til rette til at rådsøker forstår seg selv og sine handlingsmuligheter. Rådgiver prøver å oppnå dette ved å gi støtte, akseptere og gi ulike muligheter for å være i kontakt i utforskningsprosessen (Kvalsund, 2018). Her får rådsøker en utforskning til å lære om seg selv, utvikle seg, bli bevisst egne verdier, og oppdage og erkjenne egne ubrukte ressurser som gir muligheter og forutsetninger til å velge sin vei og handle deretter (Kvalsund, 2015).

Et annet perspektiv i rådgiving handler om rådgiverens arbeidsmetode i praksis. I stedet for at rådgiver forholder seg til en bestemt teori, metode eller tilnærming i sin arbeidspraksis, hevder Kvalsund (2018) at erfarne mennesker som befinner seg i en hjelperolle vet noe om mangfoldet av ferdigheter man trenger i møte med forskjellige rådsøkere og deres ulike behov. En slik tilpasning der rådgiver ser an situasjonsbehovet og at dette styrer valg av tilnærmingsmåter, kalles en *eklektisk* måte å arbeide på. I en eklektisk orientering anvender rådgiveren det beste fra ulike teorier, tilnærminger og samtaleteknikker for å møte det som er passende for situasjonen og rådsøkers behov.

2.1.1 MAKT OG PROFESJONALITET I RÅDGIVNING

I følge Allgood og Kvalsund (2003) kan makt forstås som en kraft som både gir energi og mulighet til handling. Alt ettersom hvordan makten anvendes i relasjonen, kan den oppleves som positiv, nøytral eller negativ. Makten kommer for eksempel til uttrykk gjennom kunnskap om regler, normer, viten og språk (Skau, 1992). Å ha makt over noen, indikerer en asymmetrisk relasjon (Allgood & Kvalsund, 2003). Maktaspektet er tilstede i enhver form for samhandling mellom rådgiver og rådsøker. Det finnes et ubalansert maktforhold mellom dem i rådgiverens favør, der rådgiveren er i en posisjon der makten kan enten utøves på en forsvarlig eller uforsvarlig måte (Skau, 1992).

Makt er knyttet til etiske dilemmaer i hjelperelasjonen, der rådgivers ansvar ligger i å bruke makten til å hjelpe og ikke skade rådsøkere (Skau, 1992). Etiske retningslinjer i en hjelperolle som rådgivning, innebærer å følge et sett med normer og regler i sin rådgivningspraksis (Anderson & Handelsman, 2010). Å være etisk sensitiv innebærer å følge retningslinjer. Her er noen eksempel fra Rådgiverforum (2018) over hva slike retningslinjer kan innebære: Uavhengighet, åpenhet, konfidensialitet, saklighet, likeverd,

respekt og kvalitetssikring. Etske spørsmål følger rådgivere til enhver tid gjennom sitt arbeid. Anderson og Handelsman (2010) påpeker derfor at etiske retningslinjer bør inkludere en utforskning over hvem du er som person og hvordan det kan influere din praksis. Et eksempel er rådgiverens motivasjon for å ville bli en rådgiver i utgangspunktet, hvordan egne verdier og dyder påvirker egen praksis, samt strategier for å unngå utbrenthet og utmattelse.

Rådgivning kan sees på som en pedagogisk virksomhet som setter rådsøker i bedre stand til å kunne hjelpe seg selv (Stålsett, sitert i Mordal, Buland & Holth, 2015 s. 27). Dette foregår gjennom en læringsprosess der rådgiver kartlegger både individet og deres kontekst. Rådgiver må ha faglig innsikt og bevissthet om sin egen kompetanse for å kunne vurdere om man er i stand til å møte individets utfordringer (Mordal, et al., 2015). At rådgiver møter det ansvaret man har med rådsøker ved å kartlegge deres behov og forventninger, samt å anerkjenne sine begrensninger og evner i forbindelse med sin rådgivningspraksis, henger sammen med at rådgiver opptrer profesjonelt (Veach et al., 2018). I tillegg handler profesjonalitet om hvordan rådsøkeren kan være trygg på at rådgiveren kan sitt fag, siden rådgiveren blir oppfattet som en ekspert innenfor sitt felt (Skau, 1992)

Når rådgivningen blir forstått som en profesjonell praksis, tilfører det faglige og yrkesetiske standarder der det stilles visse krav til rådgiveres kompetanse og deres utøvelse rådgivning (Mathisen & Kristiansen, 2005). En rådgivningsprosess kan eksempelvis ikke bli styrt av rådgiverens egne følelser, da dette kan oppfattes som uprofesjonelt (Thyssen, sitert i Mathisen & Kristiansen, 2005). Da lar man ikke lenger rådsøker få være i sentrum, og den oppmerksomheten som rettes mot rådsøker vil være vanskelig å opprettholde. Likevel finnes det en kontrovers i feltet der andre studier og teoretikere tenker ulikt om å benytte sine egne følelser i rådgivning. Hvordan rådgiver følger sine følelser underveis i rådgivningen kan gi uttrykk av en form for ekspertise i sin rådgivningsrolle. Rådgiverens følelser er et uttrykk av egen kunnskap og erfaring (Fox, Hagedorn & Sivo, 2016; Lauri, 2015). Det argumenteres for at hvis rådgiver lar sine følelser styre retningen i rådgivningen, vil rådgiverens tilstedeværelse i større grad være rettet mot rådsøkeren i rådgivningen (Marks-Tarlow, 2014). I tillegg viser en av de terapeutiske holdningene kalt *kongruens* som utviklet av Carl Rogers (1944), til hvordan positive utfall i rådgivningen henger sammen med relasjonen mellom rådgiver og rådsøker. Hvis rådgiver er bevisst sine egne følelser og deler disse med rådsøker, vil en mer åpen og ekte relasjon kunne utfoldes og føre til positive utfall (Ivey et al., 2012).

2.2 HUMANISTISK EKSISTENSIALISTISK TILNÆRMING TIL RÅDGIVNING

Carl Rogers (1944) personsentrerte teori har hatt en enorm innflytelse på rådgivningsfeltet og har i stor grad formet det vi i dag kjenner som den humanistisk-eksistensialistiske tilnærmingen til rådgivning. Rogers personsentrerte teori baserer seg på et positivt menneskesyn, der han ser på mennesket som grunnleggende godt. Hver enkelt har et potensial for selvutvikling og et driv mot selvaktualisering, som Rogers definerer som å oppleve ens fullstendige autentiske selv. Når rådsøker virkelig blir i kontakt med sitt indre jeg, vil personen oppdage sine unike ressurser og sitt potensiale, og bevege seg i en positiv retning i livet (Ivey et al., 2012).

Selvaktualisering har i den senere tid blitt utviklet videre av andre forskere og teoretikere til samaktualisering (Ivey et al., 2012). *Samaktualisering* er betegnelsen for når to eller flere mennesker tar i bruk hverandres ressurser gjennom sosial interaksjon for å komme mot en felles aktualisering av potensial for de som er involvert i relasjonen (Ivey et al., 2012, s. 373). I et rådgivningsperspektiv vil dette være rådgiver og råde søker som sammen øker ens utviklingspotensial og oppdager ressurser. Dette skjer gjennom at rådgiver opptrer på en ikke-dømmende, respektfullt, aksepterende og empatisk måte. Motsatt fra selvaktualisering, går samaktualisering fra å inkludere rade søkers individuelle reise mot å oppdage sitt unike menneskelige potensial, til at rådgiver sammen med rade søker kollektivt aktualiserer deres menneskelige potensial gjennom deres relasjon. Gjennom en slik gjensidig relasjon, kan samaktualisering prege samarbeidet mellom rådgiver og rade søker, som resulterer i at begge aktualiseres (Ivey et al., 2012).

Rådgivere i denne tradisjonen går ikke ut fra at de besitter svar på menneskers utfordringer. Rade søker anses som ekspert i sitt eget liv og har makten til å forme sin egen skjebne, og har selv evnen til å oppdage deres egen positive retning i livet. Mennesket har ingen begrensinger for utfoldelse og realisering av sitt potensial (Ivey et al., 2012). At rade søker selv finner frem til svar gjennom fri vilje og tar avgjørelser som er sine egne, gir rade søkeren rom for modning, utvikling og motivasjon for endring (Rogers, 1944). Rådgiveren bidrar til en selvoppdagelse gjennom å lytte, oppmuntre og hjelpe rade søker til å selv finne svar på sine spørsmål. I tillegg utfordres rade søkeren til å ta bevisste og intensjonelle valg som har gode innvirkninger på seg selv og andre (Ivey et al., 2012). Gjennom at rådgiver skaper en atmosfære for utforskning i sine rådgivningssamtaler, vil rade søker selv få klarhet og innsikt i sin situasjon. På den måten kan rade søkeren oppnå en utvikling og selvstendighet for å håndtere sine utfordringer. Dette er først mulig om rådgiver legger til rette for en trygg og solid relasjon.

Relasjonen mellom rådgiver og rade søker er den mest sentrale komponenten for vekst og utvikling i rådgivningsprosessen (Ivey et al., 2012; Kvalsund, 2015; Rogers, 1944). Relasjonen er preget av *terapeutiske holdninger* fra rådgiver, som Rogers hevder må være til stede for en effekt og positive utfall i rådgivningen. Den første er *kongruens*, der rådgiver er genuin og ekte i møtet med rade søker. En slik bevissthet over egne følelser, negative og positive, samt en uttrykkelse av disse med rade søker, vil føre til en mer ekte og åpen relasjon. Ved å ta et slik eierskap til egne tanker og følelser, kan føre til at denne friheten i rådgivningen smittes over på rade søker. Den andre er å opptre *empatisk* ovenfor rade søkeren. Den tredje er *ubetinget positiv aktelse* som omhandler hvordan rådgiver søker en forståelse for rade søkerens verdenssyn gjennom deres erfaringer og tolkninger av livserfaringer. Rådgiveren aksepterer rade søkers fortellinger og historier og leter derfor ikke etter en skjult mening i innholdet (Ivey et al., 2012). Rådgiver møter rade søker med en aksepterende holdning ubetinget av hva som presenteres av tematikken for dem (Rogers, 1944). I en relasjon hvor disse tre betingelsene er fremtredende, kan rådgiveren bidra til positiv vekst og selvaktualisering hos rade søkeren (Ivey et al., 2012). Rådgiveren i denne tradisjonen vektlegger det verbale der samtaleteknikker (Ivey et al., 2012), da særlig oppmerksomhetsteknikker (Kvalsund, 2018) benyttes av rådgiveren under hele rådgivningsprosessen. Dette presenteres i neste avsnitt.

2.3 SAMTALETEKNIKKER

Oppmerksomhets- og påvirkningsteknikker kan brukes av rådgiver i en hjelperelasjon for å få informasjon, skape tillit og påvirke rådsøkeren (Kvalsund, 2018). Rådgiveren burde arbeide prosessuelt med rådsøkeren. Først ved å bli kjent med vedkommende og gi oppmerksomhet rundt deres problematikk, for å så skaffe informasjon og objektiv kunnskap om hva rådsøkers utfordringer dreier seg om. I tillegg bidrar oppmerksomhetsteknikker til tillit og empati som styrker relasjonen mellom rådgiver og rådsøker. En god nok kontakt er grunnleggende før en kan starte prosessen mot et endrings- eller forbedringspotensial (Kvalsund, 2018).

Passiv og aktiv lytting er former for oppmerksomhetsteknikker. Passiv lytting dreier seg om å lytte uten å være verbal responderende. I stedet benytter rådgiveren seg av kroppsspråk, som å nikke, smile og bruke ansiktsmimikk. Aktiv lytting er en mer handlingsrettet form for lytting, der rådgiveren er mer verbal, slik om gjentakelse av rådsøkerens ord og setninger, i form av parafrasering. Likevel kan aktiv lytting virke mer forstyrrende for rådsøker, siden rådgiveren er mer i fokus (Kvalsund, 2018).

For at rådgiveren kan bidra med å løse rådsøkerens problemer, kan rådgiveren benytte *påvirkningsferdigheter*. To eksempler på dette er tolkning og konfrontasjon (Kvalsund, 2018). Ved å tolke rådsøkers setninger og fortellinger får rådgiver mulighet til å tillegge en mening bak utsagnene. Gjennom å formidle hva tolkningen bygger på, får rådsøker informasjon om hvor tolkningen kommer ifra. Dette er fordi rådgivers tolkning kommer fra seg selv og sine egne subjektive forestillinger (Kvalsund, 2018, s. 19). Deretter kan rådsøker vurdere om det finnes noen sannhet i rådgiverens tolkninger. Hvis rådgiver legger merke til eller får et inntrykk av uoverensstemmelser i uttalelsene fra rådsøker, kan rådgiver konfrontere rådsøker om dette. Hensikten er å påvirke rådsøker til å innse at noe skurrer og handle deretter. Selv om det er rådsøker som er eksperten i eget liv (Ivey et al., 2012), kan rådgiveren likevel legge merke til og påpeke uoverensstemmelser i deres uttalelser. Dette kan være på bakgrunn av manglende selvinnsikt og bevissthet av egen atferd, irrasjonalitet eller unngåelse. Rådgiver er ansvarlig for å konfrontere på en måte som er konstruktiv, der utforskning og en erkjennelse av behov er i fokus (Kvalsund, 2018).

2.4 INTUISJON I RÅDGIVERENS ARBEID

Intuisjon beskrives ofte som en umiddelbar følelse eller en ubevisst tanke (Williams & Irving, 1996). Noen beskriver det som en magefølelse eller en slags «sjette sans», som kommer instinktivt fra egen kunnskap gjennom vår ubevissthet (Howell, 2013). Disse følelsene eller tankene kan settes til handling. Men like etter at handlingen er utført kan det likevel være utfordrende å sette ord på hvorfor akkurat denne tanken oppsto eller hvorfor man utførte denne handlingen (Williams & Irving, 1996). Noen beskriver det som et fenomen der man innehar kunnskap om noe, men hvor man er usikker på hvor denne tanken eller kunnskapen kom fra (Jeffrey, 2012). Andre hevder at handlinger som er basert på ens intuisjon kommer fra egen kompetanse og tidligere erfaringer (Lauri, 2015).

I en rådgivningstime der rådgiveren både responderer empatisk, lytter og gir respons til rådsøker (Rogers, 1944), må rådgiveren i tillegg tenke over hva som bør tas tak i av det

som uttales av rådsøker underveis i samtalen. Intuisjon kan brukes for å forstå hva som deles og uttrykkes i et hvert øyeblikk ved at man følger sin umiddelbare følelse (Bohart, 1999; Rogers, 1944). I en studie gjennomført av Fox, Hagedorn og Sivo (2016), fremstilles et av hovedfunnene mot hvordan erfarne mennesker som befinner seg i en hjelperrolle, baserer sin beslutningstaking på sin egen intuisjon. Ved å våge å stole på sin egen intuisjon og la den lede veien i rådgivningen, får rådgivere større mulighet til å slappe av og være tilstede sammen med rådsøker (Marks-Tarlow, 2014).

Rådgiverens bruk av intuisjon henger ofte sammen med egenskaper som spontanitet, improvisasjon og det å tørre å ta sjanser i rådgivningen (Cole & Sarnoff, 1980). Kahneman (2011) hevder at mennesker som innehar en form for ekspertise i sitt virke, bruker sin intuisjon til beslutningstaking. Han definerer ekspertise som en stor samling av miniferdigheter, og bruker yrker som sykepleiere og brannmenn som eksempler. Etter nok trening, øvelse og tilbakemeldinger fra andre, er valg og atferd som er basert på ekspertens intuisjon til å stole på. Det finnes flere forskere som finner det bekymringsverdig at rådgivere baserer sin beslutningstaking på egen intuisjon. Det er derfor utviklet etiske betraktninger for å beskytte rådsøkere mot rådgivere som benytter sin intuisjon (Jeffrey, 2012; Jungers & Gregoire, 2016). Det er utviklet *intuisjons guider* som har som formål å benyttes som et moralsk rammeverk for å bidra til en sikrere og mer grundigere beslutningstaking hos rådgivere. Guiden skal fremme objektivitet og rasjonalitet for rådgivere rundt sine beslutningsprosesser (Jeffrey, 2012; Jungers & Gregoire, 2016).

2.5 FERDIGHETSTILEGNELSE KNYTTET TIL RÅDGIVNING

Dreyfus og Dreyfus (1988) hevder i sin teori at tilegnelse av ferdigheter skjer gjennom ulike faser. Først gjennom instruksjoner, så gjennom sine erfaringer. Dette betyr at man lærer ferdigheter fra andre, for eksempel gjennom utdanning eller veiledere, og tilegner seg disse ferdighetene ved å praktisere dem gjennom gode og dårligere erfaringer. Det å tilegne seg en ferdighet kan være vanskelig å sette ord på, siden ferdighetene kan sitte kroppslig. Dreyfus og Dreyfus (1988) gir eksempler på dette ved å nevne ferdigheter som å kjøre bil eller spille sjakk eller sykle.

Utviklingen av denne fasemodellen ble til gjennom studier og observasjoner av både sensomotoriske og kognitive ferdighetsøvelser. Fasene går fra å følge det regelstyrte til å stole på sine egne erfaringer. Mennesker som befinner seg på ett nivå, vil inneha flere ferdigheter og prestere bedre enn mennesker som befinner seg på en av de lavere nivåene. Det tar både tid og trening til man utvikler ferdighetene til neste nivå. Forfatterne hevder at menneskers læringsprosesser for ferdighetstilegnelse skjer gjennom følgende seks faser: *Nybegynner, avansert begynner, kompetent utøver, kyndig utøver og ekspert*.

I den første fasen lærer *nybegynneren* regler, fakta og elementer gjennom undervisning eller instruksjoner ved en situasjon, som det er aktuelt å forholde seg til når en utfører handlingen i praksis. For nybegynneren vil deres atferd derfor styres av rådene fra veileder, enten i form av en praksis- eller opplæringsveileder på arbeidsplassen eller fra utdanningsinstitusjonen. Kontekstuavhengige elementer læres, slik at nybegynneren kan gjenkjenne situasjoner og hvilke regler som gjelder (Dreyfus, 2004). Dette gjør at det

foregår en gjentakelse av handlinger hvor de samme reglene gjelder for alle situasjoner for nybegynneren. Selv de situasjonene det ikke alltid vil være hensiktsmessig å benytte seg av disse reglene i den spesifikke situasjonen i praksis. Dreyfus (2004) forklarer derfor at nybegynneren ikke er i en ekte situasjon, men er i stedet beskyttet fra det virkelige liv.

I den femte fasen gjenkjenner *den kyndige utøveren* raskt nye situasjoner og handler intuitivt for videre arbeid, siden koblingen mellom erfaringer og nye situasjoner gir grunnlag for handlekraft. Dette er fordi utøveren veksler mellom en analytisk refleksjon og en intuitiv del på beslutninger og handlinger. Utøveren gjenkjenner viktige elementer ved situasjonen uten å måtte strategisk velge ut en plan eller et perspektiv for å møte situasjonen. Selv om den kyndige utøveren kan se målet mer åpenbart i denne fasen enn de foregående, er veien dit usikkert for utøveren (Dreyfus, 2004).

I den sjette og siste fasen baserer *eksperten* sin beslutningsstrategi gjennom sin egen intuisjon. I alle de foregående fasene baseres beslutningstakingen med en analytisk strategi, med unntak av kyndig utøver da denne bærer preg av intuitiv handling. Umiddelbare oppfatninger av beslutninger, strategier og videre handling er basert på en mer helhetlig vurdering av situasjonen eller fenomenet. Dette er fordi eksperten da har en bred erfaring fra ulike situasjoner. Eksperten vet hva som er målet og vet hva som skal til for å nå det. All den tidligere kunnskapen, instruksjonene og erfaringene fra de ulike situasjonene som eksperten har vært gjennom, har nå blitt integrert i en selv. På den måten har ekspertens reaksjoner til ulike hendelser som en opplever et grunnlag for å gi umiddelbare intuitive responser i en situasjon (Dreyfus, 2004). Kalkulering og planlegging over ulike alternativer for å møte en situasjon er derfor ikke nødvendig for eksperten.

2.6 ET KREATIVT ASPEKT I RÅDGIVNING

Kreativitet blir definert som den medfødte evne til å tenke og handle på originale måter, være oppfinnsom, fantasifull og å finne nye løsninger på behov og former for uttrykk (Schmid, sitert i Rouse et al., 2015, s. 171). Hele rådgivningsløpet er en kreativ prosess, der rådgiveren til enhver tid må være tilstede, tenke og respondere raskt til hva rådsøker formidler (Smith, 2011). Kreativitet i rådgivning beskriver ikke bare rådgivers bruk av teknikker, men også måten de jobber på i sin rådgivningspraksis. Dette kan uttrykkes gjennom musikk, dans og tegning (Smith, 2011). Å være kreativ i rådgivning defineres som å tenke utenfor boksen og være åpen for å utforske sammen med rådsøker (Gladding, 2008; Rouse et al., 2015).

Gladding (2008) påpeker at kreativitet er en viktig komponent i en effektiv rådgivningstime som utgjør en forskjell i kvaliteten av rådgivningen. Kreativitet kan bidra til dypere refleksjon, problemløsning, fleksibilitet, oppdagelse, innovasjon, humor og fantasi i rådgivningen (Carson & Becker, 2004; Marks-Tarlow, 2014). Dette skjer gjennom at rådsøkere ofte føler seg mer lekne og åpen når kreative tilnærminger presenteres, særlig når dette kan føles som en uventet og ukjent måte å arbeide på (Carson & Becker, 2004).

Rouse, Armstrong og McLeod (2015) fant i sin studie at rådgiverne oppfattet sine kreative egenskaper som viktige komponenter og bidrag i sin hjelperrolle og til selve rådgivningsprosessen. Kreativiteten opplevde de som en relasjonell prosess, hvor rådgiver og rådsøker gjennom dialog og samarbeid finner nye perspektiver som kan gi mening til rådsøkers utfordringer. På bakgrunn av rådgivers kreativitet og rådsøkers deltakelse i de kreative handlingene i rådgivningsprosessen, økte rådsøkers bevissthet og refleksjon som også bidro til et bedre utfall i rådgivningen. I tillegg fant de hvordan rådgiverens kreativitet bidro til en umiddelbar respons til det som var fremtredende i den situasjonen rådgiveren befant seg i. Denne umiddelbare responsen peker på hvordan kreativitet og intuisjon henger sammen (Bohart, 1999; Rouse et al., 2015). Slike intuitive responser som fremkommer og setter i gang kreative handlinger, kan bidra til å utvide rådsøkerens perspektiver som følge av rådgivers kreative innspill. Rådgiveres kreative egenskaper kan kombineres med rådgivningsteori, ved at rådgiver kan benytte seg av tradisjonelle teorier på en ny og oppfinnsom måte (Carson & Becker, 2004).

Rådgiver og rådsøkers relasjon ser ut til å ha en sammenheng med kreativitet i rådgivningen, som en sirkulær prosess. Duffey, Haberstroh og Trepal (2009) finner i sin studie hvordan en god og åpen relasjon mellom rådgiver og rådsøker, samt frihet til å utforske i rådgivningstimene, bidrar til kreativitet i rådgivningssamtalene. Denne kreativiteten bidrar så til vekstfremmende relasjoner, som gir positiv effekt på rådgivningskvaliteten.

2.7 SOSIOKULTURELT LÆRINGSSYN KNYTTET TIL RÅDGIIVNING

Lev Vygotskys (1978) sosiokulturelle læringssyn baseres på at menneskets utvikling er drevet av samspillet mellom biologisk utvikling og sosiokulturelle innvirkninger. Det sosiale livet er et springbrett til kognitiv utvikling, hevdet Vygotsky (1978). Selv om teorien primært er knyttet til barnets problemløsningsferdigheter og utvikling gjennom dialog og samhandling, angår hans teoretiske perspektiver også voksne (Clapper, 2015; Vygotsky, 1978).

Det sosiale relasjonelle aspektet ved individet vektlegges av Vygotsky, der læring i samhandling med andre er ideelt for å oppnå en videre utvikling. Det viktigste redskapet er språket, ved å uttrykke seg muntlig og ha en dialog med andre (Vygotsky, 1978). Læring skjer i interaksjon med andre. Dette skjer gjennom en transformasjon fra en interpersonlig prosess, som omhandler samhandling med andre, til en intrapersonelig prosess, der personen internaliserer samhandlingen til sitt mentale indre. Kunnskapen som blir lært, blir en del av personens utviklingsprestasjoner (Vygotsky, 1978).

Deltakelse, hjelp og støtte er betingelser for å oppnå en utvikling i det Vygotsky kaller den *den proksimale utviklingssone* (Vygotsky, 1978). Utvikling fra det sosiale til det individuelle, fremkommer i Vygotskys teori. Det området som en person kan klare på egenhånd og det som man ikke klarer på egenhånd, selv med hjelp, kaller Vygotsky (1978) den proksimale utviklingssone. Den proksimale utviklingssone er distansen mellom personens aktuelle utviklingsnivå og den potensielle. Det potensielle utviklingsnivået kan nås med veiledning eller samarbeid med en annen med mer kompetanse enn en selv. Etter hvert som nok samhandling gjennom veiledning og støtte

er gitt fra personen med mer kompetanse enn en selv, vil den lærende nå den proksimale utviklingssone på egenhånd. Etter tilstrekkelig med veiledning, mestrer til slutt individet sine utfordringer på egen hånd og har dermed flyttet grensene for hva man kan klare alene. I et rådgivningsperspektiv kan dette knyttes opp mot rådgiverens bidrag i sin hjelperrolle, der rådsøker til slutt mestrer sine utfordringer på egenhånd etter nok hjelp fra rådgiveren.

Begrepet læringsstillas, eller *scaffolding*, blir brukt om den assisterende hjelpen den mer kompetente bidrar med underveis i utviklingen, gjennom hjelp og støtte. Et læringsstillas fungerer som et verktøy for at den lærende kan utvikle seg til den nærmeste utviklingssone. Stillaset kan forekomme i flere former, som for eksempel i form av dialog, hint, kommer med forslag, kommenterer, eller leder den lærende. Stillaset kan også være verktøy i form av fysiske objekter, slik som byggeklosser og tegning (Smith & Pourchot, 2011).

Denne teorien er særlig relevant for denne studien. Dette er fordi rådgivere befinner seg i et sosialt samspill med rådsøker gjennom samhandling, samarbeid og samtale, som også er en viktig del av Vygotskys teori. I tillegg kan rådgiveren sammenlignes med den mer «kompetente personen» i teorien, som har sin hensikt å bidra med å skape utvikling og assistere med sine merkunnskaper og erfaringer (Dreyfus & Dreyfus, 1988; Ivey et al., 2012; Lassen & Breilid, 2019; Vygotsky, 1978).

3.0 METODE

I dette kapitlet vil det metodiske arbeidet presenteres. Det inkluderer både begrunnelser for valg som har lagt føringer for prosjektet og som har preget sluttresultatet. Dette vil gjennomgås grundig i hver del, som en måte å sikre høy kvalitet i denne studien på.

Kapitlet starter med en begrunnelse for valg av metode for denne masterstudien. Jeg vil kort presentere det fenomenologiske perspektivet, siden arbeidet er blitt inspirert av en fenomenologisk tankegang. Videre vil jeg begrunne for valg av intervju og deretter hvilke utfordringer intervjumetoden kan påføre studien. Så vil erfaringer og refleksjoner rundt intervjuprosessen presenteres. Videre fremstilles studiens utvalg og fremgangsmåten for anskaffelse av informantene. Så forklarer jeg hvordan innsamling av data ble foretatt. Selve forskningsprosessen fra startfase til slutfase til prosjektet vil gjennomgås grundig, hvor jeg i tillegg vil reflektere kort rundt min egen forskerrolle. Deretter vil ulike kvalitetsbegrep som benyttes i kvalitativ forskning redegjøres for og knyttes opp mot min egen forskning. Til slutt gjennomgås etiske betraktninger for denne oppgaven.

3.1 KVALITATIV METODE

En kvalitativ metode søker innsikt i og forklaringer av sosiale fenomener på bakgrunn av fylldige data om personer og situasjoner. Menneskers subjektive meninger rundt egne opplevelser, erfaringer og hendelser rundt et fenomen og hvordan de kan forstås er grunntanken i kvalitativ metode (Thagaard, 2013; Tjora, 2017). Når tematikken for denne oppgaven ble besluttet, ble det raskt avklart at en kvalitativ metode var passende for innsamling av det materialet jeg trengte. Metoden vil være hensiktsmessig for å besvare forskningsspørsmålet om hva som er betydningsfullt for rådgivere i sin rådgivningsprosess, siden spørsmålet baserer seg på å skaffe rådgiveres subjektive erfaringer rundt sine egne arbeidsprosesser.

3.1.1 EN FENOMENOLOGISK HERMENEUTISK INSPIRERT TILNÆRMING

Denne studien kan sies å være inspirert av en fenomenologisk metodisk tankegang. Studien søker etter de subjektive erfaringene og tankene fra informantene om hvordan de individuelt oppfatter sine omgivelser (Kvale & Brinkmann, 2017; Thagaard, 2013), som i dette tilfellet er det betydningsfulle for rådgiveres egen rådgivningspraksis. Derfor vil jeg kort presentere den fenomenologiske og hermeneutiske tankegangen, da det er her jeg bærer inspirasjonen fra.

Fenomenologi er et filosofisk perspektiv grunnlagt av Edmund Husserl rundt år 1900. Fenomenologien tar utgangspunkt i menneskets *livsverden* der søken etter subjektive opplevelser av virkeligheten står i fokus, og ønsket om å oppnå en forståelse av en dypere mening i enkeltpersoners erfaringer (Thagaard, 2013). I kvalitativ metode er fenomenologi et begrep som vinkles mot å forstå sosiale fenomener ut fra informantenes egne perspektiver og beskrivelser, om hvordan de selv opplever og oppfatter verden (Kvale & Brinkmann, 2017). Det er denne oppfatningen min egen forskning baserer seg

på, nemlig hvilken mening informantene tillegger sine erfaringer og hva som er betydningsfullt for dem selv i sin arbeidsprosess.

Hermeneutikk ser på forskning og vitenskap som systematisk arbeid med menneskers fortolkninger (Nyeng, 2012). Hermeneutikken vektlegger betydningen av å fortolke menneskers erfaringer, handlinger og utsagn gjennom å utforske et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart fremkommer i deres utsagn eller handlinger (Thagaard, 2013). Å fortolke den allerede fortolkede virkeligheten til informantene kan være utfordrende. Dette er fordi det ikke finnes en full og enhetlig sannhet, siden fenomenet kan tolkes på ulike måter. Da fortolkninger er subjektivt, finnes det flere måter å forstå virkeligheten på. I analysekapittelet vil dette vises gjennom mine fortolkninger av informantenes fortolkninger av deres virkelighetssyn. Når jeg som forsker benytter meg av mine egne tolkninger, konstruerer jeg virkeligheten av de funnene som er gjort fra det innsamlede datamaterialet, for å så presentere disse i analysekapittelet.

3.2 INNSAMLING AV DATA

Her vil prosessen rundt innsamling av materialet presenteres. Først begrunnes valget av forskningsintervjuet som ble benyttet i denne oppgaven. Deretter vil beskrivelser av handlinger og beslutninger som er gjort under selve intervjuprosessen redegjøres for. Deretter vil en beskrivelse av hvordan informantene ble funnet og hvordan min egen kjennskap til informanter kan ha preget forskningen.

3.2.1 DET KVALITATIVE FORSKNINGSINTERVJUET

Et intervju består av en verbal utveksling mellom minst to mennesker, der man som oftest sitter ansiktet til ansikt (Oltmann, 2016). Intervjuet skaper en kontekst for sosial interaksjon der formålet er kunnskapsproduksjon (Cook, 2012). Intervjuet er velegnet til å skaffe og avdekke erfaringsbasert kunnskap om hvordan man opplever seg selv og sine omgivelser, fra den personen som intervjues, ofte kalt informant (Rowley, 2012; Ryen, 2002; Thagaard, 2013). Ved å benytte intervju som innsamlingsmetode i forskningsprosessen kan forskeren få tilgang til informasjon om informantens erfaringer og subjektive syn på verden. Man får muligheten til å gå i dybden på et fenomen eller tematikk, og utforske informantens meninger, forventninger, ideer, erfaringer, atferd, ønsker, opplevelser og forståelser knyttet til tematikken (Nunkoosing, 2005; Roulston, 2010; Rowley, 2012). Problemstillingen spør om hva som er betydningsfullt for rådgiveren i sin rådgivningsprosess. Intervju er derfor en velegnet metode for å skaffe innsikt i rådgiverens verden.

Jeg valgte å benytte meg av en semi-strukturert intervjuform. Denne typer intervju gir fleksible muligheter ved å stille informantene oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet til det som måtte være relevant innenfor tematikken, eller følge opp med utsagn som kan virke interessant for problemstillingen (Rowley, 2012). Et semi-strukturert intervju kan bidra til å skape en situasjon mellom forsker og informant som oppmuntrer til en mer fri samtale, da strukturen er mindre fast (Tjora, 2017). Dette er velegnet til min studie da jeg fokuserer på informantens tanker, kunnskaper og erfaringer rundt sin

rådgivningsrolle. Jeg fikk i tillegg få mulighet til å ta tak i utsagn som virket interessante. Når for eksempel en av informantene fortalte om hvordan intuisjon var en viktig del av deres rådgivningspraksis, spurte jeg: «Kan du fortelle mer om dette?». Dette ga meg sjansen til å dykke dypere i hva informanten mener med begrepet intuisjon og hvordan intuisjonen brukes i deres rådgivningspraksis.

Likevel argumenteres det for hvordan intervju er en sosial praksis som har sine utfordringer, i form av påvirkninger fra forskeren på informanten, og omvendt. Hammersley (2008) argumenterer for at det innsamlede materialet fra intervjuet kan være ubrukelige for videre analyse, på grunn av den påvirkningen som skjer i intervjusituasjonen. Han hevder at man ikke kan anta at det som fortelles av informanten er en direkte representasjon av hvordan de tenker eller føler rundt tematikken som blir snakket om. Dingwall (1997) hevder at intervjuet fører med seg konsekvenser i form av hvordan besvarelser er sosialt konstruert underveis i intervjuet, der informanten svarer på spørsmålene i den grad som virker akseptabelt for den sosiale situasjonen man befinner seg i. I tillegg kan forskeren basere seg på, og velge ut den informasjon som vekker mest interesse for en selv, og bygge videre på dette (Dingwall, 1997). Hvordan disse kvalitetsutfordringene ble håndtert i denne studien vil diskuteres i avsnittet som omhandler studiens kvalitetskriterier.

3.2.2 INTERVJUPROSESSEN

Jeg lot informantene ta avgjørelsen om hvor de kunne tenke seg å gjennomføre intervjuene. Alle ble gjennomført uforstyrret på egen arbeidsplass, enten på eget kontor eller på et booket møterom på arbeidsplassen. Intervjuene holdt seg i underkant av den opprinnelige tidsrammen som ble satt, der de fleste tok litt over en time. Det første intervjuet ble gjennomført sent i januar, og det siste sent i februar. Alle intervjuene ble tatt opp på lydopptaker som fanget opp dialogen med god kvalitet. Diktafonen ble lånt av NTNU.

Ryen (2002) hevder at man alltid bør ta notater underveis. Slik får man notert ned umiddelbare tanker, koblinger, assosiasjoner og andre refleksjoner, som ellers kan gå tapt ettersom man som intervjuer bør være oppmerksom på informanten og dens utsagn. Jeg hadde alltid penn og utskrevet versjon av intervjuguiden fremfor meg, slik at jeg hadde muligheten til å notere ned stikkord og tanker som kunne assosieres med noe informanten uttalte. Likevel ville jeg være tilstede og legge alt mitt fokus på informanten i stedet for å bruke mye tid på å notere, som kan tenkes å virke forstyrrende for prosessen. Jeg tok to raske notater med to ulike informanter, siden jeg fikk noen tanker knyttet til teori som kunne ha en sammenheng med deres uttalelser.

Jeg begynte å ta opp samtalen med en gang vi hadde satt oss til ro og helt til intervjuet ble avsluttet. I tillegg lot jeg opptakeren stå på selv etter alle spørsmålene ble stilt, da muligheten for mer relevant informasjon kunne dukke opp. Noe som det også gjorde i tre av intervjuene. Dette kan tenkes å være fordi vi begge har befunnet oss i en intervjusituasjon og snakket om en spesifikk type tematikk over en lengre tid, derfor fortsetter våre tanker og utsagn rundt tematikken selv etter at intervjuet er avsluttet. Underveis i alle intervjuene satt jeg i tillegg lenge og tålmodig i stillheten, selv om dette kjentes ubehagelig noen ganger. Dette var for å høre om informanten hadde fått uttrykt seg ferdig, samt gi informanten tid til å tenke. Dette viste seg å være nyttig, siden det

kom flere interessante uttalelser og informasjon fra informantene. Forskeren har et ansvar om å skape en avslappet, trygg atmosfære der det gis rom for å uttrykke seg fritt (Ryan et al., 2009). En tillit kan videre bidra til en ærligere form for kommunikasjon, som også kan føre til at ny innsikt genereres som har virkning på intervjuets utfall og resultater (Nunkoosing, 2005). Dette følte jeg at jeg mestret, siden både latter og smil kom til syne under alle intervjuene, i tillegg til at informantene delte erfaringer og fortellinger fra sine samtaler med rådsøkere. Dette ga uttrykk for at atmosfæren var god underveis i intervjuene og at informantene hadde en tillit til meg som forsker.

Jeg kunne gjenkjenne meg i teorier, teknikker og rådgivningsbegrep som informantene fortalte om. Likevel kunne deres betydning av begrepet bety noe annet for dem enn det gjør for meg. Derfor ba jeg informantene om å forklare begrep de benyttet seg av i sine forklaringer eller beskrivelser, slik at en felles forståelse kunne prege intervjusituasjonen. I tillegg merket jeg det engasjementet noen av informantene hadde rundt sin glede av sitt yrke som rådgiver. Dette engasjementet kjente jeg smittet over på meg selv til tider, på bakgrunn en glede av å selv kunne jobbe som rådgiver etter endt studie. Jeg holdt engasjementet for meg selv, og uttrykte dette ikke annet enn et smil og nikk. Om dette gikk utover de to intervjuene, er usikkert. Det ble i så fall ikke oppfattet slik fra min side.

3.2.3 VALG AV INFORMANTER

Metoden for rekruttering av utvalg var gjennom et *strategisk utvalg* (Thagaard, 2013), som tar for seg noen kriterier for å sikre at informantene er ideelle for studien og at de kan gi den informasjonen forskeren er ute etter. Utvalgskriteriene for informantene i denne studien var hovedsakelig et arbeidskriterium, der alle måtte inneha en form for hjelperrolle i sitt arbeid. I tillegg måtte deres hjelperrolle i praksis utøves i samtaleform. Jeg ville i tillegg ha en variasjon på arbeidssted i utvalget. Dette var ikke et kriterium, men et ønske. Grunnen til dette var fordi jeg hadde et inntrykk av hvordan individer som arbeider på samme arbeidsplass muligens hadde samme måter å arbeide på. Dette inntrykket viste seg å være feil.

Jeg har intervjuet totalt fem informanter, der de har tilfelles at de innehar en hjelperrolle i sitt arbeid. Informantene varierer i aldersspenn, kjønn, ansiennitet, arbeidsform- og tittel. Hovedoppgavene til rådgiverne er rådgivning gjennom én-til-én samtaler med ulik grad av arbeidsfelt, slik som arbeids- og karrierevalg, livsvalg og ulike personlige utfordringer. I utgangspunktet skulle syv informanter intervjues. Det ble meldt frafall fra den ene informanten på grunnlag av sykdom, Jeg valgte å avbryte det andre intervjuet på grunnlag av manglende kriterier for deltakelse. Med manglende kriterier menes i akkurat dette tilfellet at informanten arbeidet som fysioterapeut der arbeidsoppgavene omhandlet behandling av fysiske utfordringer, som ikke er relevant for denne studien.

Informantene vil fremstilles gjennom pseudonym på bakgrunn av etiske betraktninger, for å sikre deres anonymitet og konfidensialitet (Ryen, 2002; Brinkmann & Kvale, 2005). I søket etter relevante informanter ble én av informantene funnet gjennom bekjentskap. Denne informanten går ved navn Trude. Hun sendte ut forespørsler på epost hos bekjente innenfor egen arbeidsinstitusjon, men innenfor andre avdelinger. Trudes handlinger kalles snøballmetoden, som omhandler hvordan allerede rekrutterte informanter kommer med forslag til andre potensielle informanter som de har kjennskap til og som har de riktige utvalgskriteriene til studien (Tjora, 2017). Dette kan gi negative

utslag, da informanten kan gi forslag til andre informanter som er lik seg selv i holdninger og verdier, som igjen kan gi utvalget et ensformig preg. Likevel ga snøballmetoden tre informanter tidlig i forløpet slik at gjennomføring av intervju og transkribering ble raskt igangsatt. Siden de tre av informantene tilhørte samme institusjon, kan det tenkes at de ble formet av arbeidskulturen eller sin arbeidsgiver i form av handlinger, retningslinjer, verdier og normer. Likevel var jeg interessert i å vite mer om deres egne subjektive tanker, erfaringer og opplevelser fra deres rådgiverrolle, I ettertid viste det seg at informantene arbeidet på helt forskjellige måter, og av den grunn skal man ikke se bort i fra at snøballmetoden ikke påvirket studien i negativ retning. Det andre to informantene som arbeidet i samme avdeling, går ved navn Johanne og Ola. Trude, Johanne og Ola arbeider innenfor samme institusjon der målgruppen vanligvis inkluderer unge voksne, der hovedoppgavene er rådgivning rundt mangfoldig tematikk.

Den fjerde informanten ble innhentet gjennom kjennskap til et arbeidssted som jeg har hatt en tilknytning til tidligere, i sammenheng med en tidligere praksisplass. Der tok jeg kontakt med arbeidsgiver som videreformidlet min forespørsel om søket etter informanter til ansatte. Informanten som ville delta har jeg personlig møtt en gang tidligere under min praksisperiode. Informanten går ved navn Jørgen. Han har arbeidstittel som veileder og jobber hovedsakelig med mennesker i vanskelige situasjoner, særlig med tanke på arbeid. Den siste informanten ble funnet etter ulike eposthenvendelser til arbeidssteder jeg hadde kjennskap om at ansatte befant seg i en form for hjelperrolle i sitt arbeid. Informanten som deltok i studien går under pseudonymet Henrik og var en fremmed for meg. Arbeidstitelen er rådgiver og han arbeider med mennesker som har utfordringer med sin livssituasjon eller arbeid. De fem informantene fremstilles i tabellen under.

Tabell 1: Fremstilling av informanter

Arbeidsinstitusjon 1			Arbeidsinstitusjon 2	Arbeidsinstitusjon 3
<i>Avdeling 1</i>	<i>Avdeling 2</i>	<i>Avdeling 3</i>	<i>Avdeling 1</i>	<i>Avdeling 1</i>
Trude	Johanne	Ola	Jørgen	Henrik

3.2.4 KJENNSKAP TIL INFORMANTER

Siden jeg allerede hadde kjennskap til Trude og Jørgen, kan det argumenteres for om dette gir utslag på forskningen. Når man benytter seg av informanter man allerede har en relasjon til, kan dette gi både fordeler og ulemper (Tjora, 2017). Det kan tenkes å være en trygghet for informantene når de har en tidligere relasjon med forskeren, siden terskelen for å åpne seg og snakke fritt om tematikken kan være enklere når en allerede etablert relasjon er til stede. Motsatt kan det også tenkes at kan være ubehagelig å dele informasjon om noe skambelagt eller flaut for noen man kjenner. Uavhengig av om man har kjennskap til informantene, kan tematikken likevel sette preg på intervjuets utfall. Tematikken påvirker informantens besvarelser, særlig om det omhandler sensitiv tematikk som kan skape ubehageligheter eller gjøre informanten forlegen (Oltmann, 2016). Intervjuguiden besto av åpne spørsmål, slik at informantene kunne dele hva og hvor mye de ville. I tillegg besto ikke spørsmålene av tilsynelatende sensitiv tematikk som heller ikke så ut til å påvirke informantene i noen grad.

Selv om jeg har kjennskap til to av informantene, kjenner jeg de ikke på personlig plan og visste heller ikke hva arbeidet deres innebærer og hvordan de jobbet i praksis. Jeg har heller aldri diskutert eller snakket med informantene om deres arbeid og har derfor ingen kunnskap eller kjennskap til hva som vektlegges i deres rådgivningsarbeid.

3.3 FORSKNINGSPROSESSEN

Forskningsprosessen for denne oppgaven er inspirert av en stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI). SDI-modellen er en modell som tar utgangspunkt i arbeidsprosessen i kvalitativ forskning, der man stegvis kan følge en systematisk struktur i hvordan man kan jobbe med sitt forskningsprosjekt i praksis. Modellen har to utgangspunkt, der man enten kan følge en induktiv eller deduktiv arbeidsprosess (Tjora 2017). I en induktiv prosess følger man en oppadgående struktur, som innebærer at man starter med innsamling av empiri, for å så behandle det innsamlede materialet og til slutt utvikle konsepter eller teorier. Det sistnevnte er målet med den induktive prosessen. Motsatt følger en deduktiv utvikling en nedadgående tilbakekobling, der grunnprinsippet er kvalitetssikring og teoritestning. Jeg lot meg inspirere av den induktive prosessen. Selv om modellen gir uttrykk for lineær fremgangsmåte i forskningsprosessen, på grunn av den stegvise prosessen, påpeker Tjora (2017) at forskningsprosessen på ingen måte er lineær. Dette kunne jeg selv erfare. Et eksempel er hvordan jeg ikke har arbeidet meg helt ferdig med hvert kapittel i denne oppgaven, og har til stadighet vekslet mellom å skrive og arbeide på ulike deler til enhver tid.

SDI- har vært til inspirasjon i måten å arbeide på underveis i denne studien. Dette har gitt meg en form for systematikk i fremgangsmåten som har vært nyttig. Et eksempel er prioritering av innsamling og behandling av empiri veldig tidlig i prosjektet før teorikapitlet ble skrevet ferdig. Dette var fordi jeg ville være så åpen og lite påvirket av teori som mulig før intervjuene ble gjennomført. På denne måten kunne jeg la informantene fortelle sine opplevelser og erfaringer uten at jeg selv som forsker lot meg påvirke av et allerede skrevet ferdig teorikapittel og plassere deres utsagn i et allerede ferdig format. Jeg fant i stedet etter transkriberingen, kodingen og kategoriseringen relevant teori som kunne belyse funnene og mønstrene fra materialet. Det eneste avsnittet jeg hadde skrevet noen setninger på før transkriberingen ble ferdig var

hjelperrollekapittelet. Dette var fordi tematikken i oppgaven omhandler rådgivere og deres hjelperrolle i møte med rådsøker og er derfor relevant på tross av hva som fremkommer av tematikk i det innsamlede materialet.

Som nevnt ble intervjuene tatt opp på lydopptaker og transkribert fortløpende etter hvert fullførte intervju. Jeg transkriberte informantene ord for ord for å holde transkripsjonene så virkelighetsnære som mulig, da oppgaven har et fenomenologisk inspirert utgangspunkt. Ord som «mhm» og «hm» ble ikke inkludert i transkriberingen, da dette ikke har betydning for oppgaven. Tonefall og latter ble derimot inkludert. Dette så jeg på som hensiktsmessig både for min egen del for å huske hvordan stemningen var i den situasjonen vi befant oss i, men også for å bidra til å forsterke innholdet og selve meningen i deres uttalelser.

Etter transkriberingen satt jeg igjen med overveldende mye data fra de fem intervjuene. For å forstå innholdet i det innsamlede materialet og for å få en oversikt over sentrale temaer i hver intervjuetekst, ville jeg skape en struktur som gjorde det enklere å sammenfatte de 80 sidene med tekst. Jeg tok utgangspunkt i ett og ett intervju. Først leste jeg gjennom transkriberingen, hvor jeg deretter utformet en tabell der jeg systematisk gikk gjennom hver besvarelse på spørsmålene jeg stilte for å finne relevante eller interessante utsagn fra informantene. Jeg kodet materialet gjennom det Tjora (2017) kaller en *empirinær koding*. Empirinær koding handler om hvordan forskeren vektlegger informantenes direkte uttalelser og detaljrike beskrivelser om fenomenet de snakker om (Tjora, 2017). Det som jeg oppfattet som interessant fra informantenes uttalelser, ble plassert i min egenformede tabell. Dette ga meg muligheten til å bli kjent med materialet på detaljnivå og mulighet til å finne fyldige beskrivelser. Det ble i tillegg enklere å finne direkte sitater til analysekapittelet.

Etter å ha kodet datamaterialet kategoriserte jeg funnene. Kategorisering innebærer at man reduserer meningen i lengre intervjuuttalelser til færre kategorier, for å få en oversikt og en struktur i større mengder materiale (Kvale & Brinkmann, 2017). Det gir også en refleksjon over hvordan de kodene man har utviklet kan klassifiseres og hvilke betegnelser man gir kategoriene (Thagaard, 2013). De kodene som jeg oppfattet hadde likt innhold og omhandlet den samme tematikken, plasserte jeg i samme kategori. Slik gjorde jeg for hvert intervju. Totalt sett satt jeg igjen med 500 koder som ble fordelt inn i 137 kategorier. Når jeg så nærmere på materialet på tvers av intervjuene var innholdet og meningen bak flere av kategoriene sammenlignbart, selv om de hadde ulike navn. Dette gav en bedre oversikt over materialet, i tillegg til å gjøre det enklere for analysering. Det førte til at jeg identifiserte mønster og tematikk som gikk igjen i funnene, og som igjen førte til avgjørelsen om å fremstille resultatene i en temasentrert analytisk tilnærming.

En temasentrert analytisk tilnærming tar utgangspunkt sammenhengen i det innsamlede materialet, der hvert tema som presenteres i analysefremstillingen utgjør en enhet i analysen (Thagaard, 2013). Studiens analysekapittel fremstiller ett og ett tema som viste seg å ha likheter på tvers av intervjuene. Analysen presenterer tre ulike kategorier som inkluderer utsagn fra de fem informantene, som bidrar til å gi ulike perspektiver til besvarelsen av problemstillingen. I kvalitativ metode fremstilles funnene gjennom fyldige beskrivelser over tanker, erfaringer og følelser, ofte gjennom tolkning og innholdsrike uttalelser (Thagaard, 2013). Slik vil også funnene i analysen presenteres, der innholdet i tematikken som fremstilles baserer seg på min egen tolking av informantenes utsagn.

Gjennom et slikt hermeneutisk preg på rådgivernes opplevelser, kan jeg som forsker lage egne tolkninger over deres tolkninger, skape mening og finne mønster basert på intervjuene med informantene.

Roulston (2010) påpeker hvordan det å bruke seg selv som verktøy i forskningsprosessen, kan være risikabelt i henhold til analyse- og tolkningsdelen i forskningen. Forskeren er ikke nøytral og bidrar med sine egne tolkninger av datamaterialet. Dette ble erfart i måten jeg har benyttet ulike begreper som reflekterer min forståelse av det innsamlede materialet. Selv om jeg under hele forskningsprosessen har forsøkt å holde meg så objektiv som mulig, har jeg med meg mine holdninger, verdier og interesser over hva som er interessant å legge fokuset på underveis i forskningsprosjektet. Derfor vil det være vanskelig å si om objektiviteten er mestret, da det på ubevisste plan kan ha påvirket forskningen.

3.4 FORSKERROLLEN

Det er viktig at rådgiveren er klar over sin egen forforståelse og bakgrunn før man inntreier i forskningen. Forskeren bør være bevisst sine antagelser, erfaringer, meninger og egen kunnskap om fenomenet som forskes på (Kvale & Brinkmann, 2005). Med dette som utgangspunkt, har refleksjonene særlig vært knyttet til meg selv som rådgivningsstudent. Jeg har selv inntatt rollen som rådgiver over en lang periode. Dette har jeg tatt for meg både før, underveis og etter utføringen av intervjuene. Derfor har jeg forsøkt å opptre ekstra påpasselig i intervjusituasjonene og tredd inn i rollen som forsker og ikke som rådgiver. Dette har jeg bevisst gjort gjennom å vike unna min egen hjelperrolle ved å ta avstand fra samtaleteknikker som er ment for å bidra til å hjelpe rådsøkeren (Kvalsund, 2018). Likevel benyttet jeg meg av *oppsummering* i noen tilfeller for å få en bekreftelse på om jeg hadde forstått informasjonen riktig. Dette var særlig relevant i de tilfellene svarene på spørsmålene fra informantene var lange og utdypende.

Jeg har stilt åpne spørsmål om konkrete opplevelser og erfaringer slik at rikelige besvarelser har preget intervjuprosessen. Jeg har fulgt intervjuguiden og har stilt alle spørsmålene til alle informantene. På den måten kunne en sammenligning av deres besvarelser finne sted og eventuelle mønster på tvers av besvarelsene fremkomme. Likevel har jeg tatt tak i utsagn fra informantene som har virket interessante og oppmuntret informantene til å utdype nærmere. Jeg har forsøkt å gå bort i fra det som er betydningsfullt for meg selv som rådgiver og ikke latt dette påvirke hverken intervjuguiden, intervjuprosessen, kodingen, tolkningen og analyseprosessen- og konklusjonen. Dette har ikke bevisst preget studien.

3.5 KVALITETSKRITERIER I KVALITATIV FORSKNING

I dette avsnittet vil studiens kvalitet argumenteres for. Tjora (2017) hevder at de mest hensiktsmessige begrepene å benytte seg av i kvalitativ forskning for å betegne forskningens kvalitet er refleksivitet, pålitelighet, gyldighet og generalisering.

3.5.1 REFLEKSIVITET

Begrepet *refleksivitet* beskriver Tjora (2017) som hvordan forsker har selv influert sitt eget arbeid. Viktigheten er å inneha en vilje og evne til å undersøke eget forskningsarbeid og hvordan sine egne interesser og kunnskaper kan ha bidratt til å forme forskningen. Han hevder videre at ærlighet og en tydelig transparens i studien bidrar til å øke forskningens kvalitet. Ved å være både transparent og refleksiv rundt sine valg og sine antagelser i studien, både før, underveis og etter forskningsprosessen gi tilgang til at leseren selv kan bidra til å avgjøre om det holder kvalitetsmål på studien (Silverman, 2014; Tjora, 2017; Ryen, 2002).

En slik tolkning over egen tolkning har vært fremtredende gjennom hele forskningsprosessen fra start til slutt. Da valget av tematikk ble avgjort, var jeg klar over at min interesse for både faget og yrket «rådgiver» var fattet av min egen bakgrunn fra masterutdanningen. Delvis på grunnlag av min egen personlige karriere etter endt utdanning og selve interessen for hva som er betydningsfullt for rådgivere i møte med rådsøker. Nysgjerrigheten av å forske på hva som foregår i rådgivningen, har gitt meg stor motivasjon til å oppriktig drive forskningen videre. Som tidligere nevnt, kan forskerens personlige interesse påvirke forskningen (Roulston, 2010). Dette har vært meg bevisst underveis i arbeidet, og jeg har derfor forsøkt så godt som mulig å holde nøytraliteten fremtredende.

Ved å dele utfordringer som har oppstått underveis, og ved å være nøyaktig og ærlig i fremstillingen av valg og handlinger, vil dette bidra til en oppriktighet til forskningen (Tracy, 2010). Denne oppriktigheten har vist seg gjennom hele forløpet der jeg har delt både refleksjoner og utfordringer som har oppstått underveis i denne studien. Dette har vist seg i refleksjoner rundt hvordan eventuelle påvirkninger fra meg som forsker kan ha påvirket empiriske funn eller analytiske konklusjoner, og hvordan kjennskap til informantene kan ha preget intervjusituasjonen.

3.5.2 GYLDIGHET

Gyldighet i forskningen oppnås om de svarene man finner faktisk er i samsvar med de spørsmålene man har forsøkt å stille (Tjora, 2017). I praksis vil det ikke være mulig å oppnå en perfekt gyldighet i samfunnsvitenskapelige studier, siden det ikke finnes presise mål på gyldighet og at man heller ikke kan teste eller beregne dette (Grønmo, 2016). Likevel kan man styrke gyldigheten ved å redegjøre for valg man tar gjennom forskningen når det gjelder innsamling av data og teoretiske bidrag til oppgaven. På denne måten får leseren muligheten til å selv bedømme og stille seg kritisk til forskningens gyldighet (Tjora, 2017). For å sikre gyldigheten i dette forskningsprosjektet har jeg sørget for å redegjøre for alle steg i oppgaven min, fra innsamling av data til tolkning av funn. I tillegg har jeg vært transparent i fremstillingen av resultater i analysekapittelet, der jeg tydeliggjør grunnlaget for mine fortolkninger fra det innsamlede materialet.

Selv om en grundig redegjøring av valg i denne oppgaven prioriteres, kan man likevel ikke gå ut ifra at alle uttalelser og informasjonen som gis fra informantene er en presis speiling av virkeligheten (Dingwall, 1997). Muligheten for å ville fremstille seg på en måte som kun viser deres gode sider, i tillegg til å kunne besvare spørsmål basert på hva

de tror jeg som forsker vil høre, kan være en mulighet i all kvalitativ forskning (Friberg, 2019). Likevel velger jeg å ikke stille meg kritisk til deres utsagn som deles. Ved å konstant sette spørsmål ved den informasjonen informantene har formidlet, viser en manglende grad av tillit til informantene. En slik mistillit kan tenkes å gå utover oppgaven. Jeg undersøker informantenes egne subjektive verden, fylt med individuelle oppfatninger og meninger som jeg mener beriker oppgaven, og som er utgangspunktet for den kvalitative metoden i praksis (Thagaard, 2013; Tjora, 2017).

3.5.3 PÅLITELIGHET

Pålitelighet handler om hvor pålitelig funnene er. Det betegner forskningens troverdighet til at det er en sammenheng mellom empiri, analyse og resultater, og at dette ikke er styrt av andre faktorer som det ikke er redegjort for i oppgaven (Tjora, 2017). Forskingen må være pålitelig for at forskningen skal kunne være gyldig (Thagaard, 2013).

Dette gjøres ved en kritisk vurdering av at studien er utført på en tillitsvekkende måte. I kvalitativ forskning er nøytralitet mer utfordrende for forskeren enn i kvantitativ forskning. Dette kan blant annet få utslag hvis forskerens engasjement er overveldende, som igjen kan betraktes som støy til forskningsprosjektet (Tjora, 2017). Som tidligere nevnt, har det vært et engasjement rundt tematikken i denne forskningen. Likevel har jeg forsøkt bevisst å opptre nøytral. For det første har jeg stilt åpne og eksplorerende spørsmål i intervjuprosessen, i den grad at spørsmålene ikke er formulert for å lede informantene i en spesiell retning. Jeg har selv vært åpen og nysgjerrig på deres historier, opplevelser og meninger rundt hva som er betydningsfullt for dem i selv som rådgiver i deres hjelperrolle. For det andre har jeg bevisst valgt å ikke skrive teorikapittelet før empiri var samlet inn og analysert ferdig. Dette er med unntak av avsnittet som omhandler rådgivning, da jeg ser dette som et grunnleggende element i oppgavens tematikk som ikke behøvde å utsettes til etter at materialet ble analysert. Grunnen til avventing av å skrive ferdig teorien er på det grunnlaget av at jeg på forhånd ikke ville påvirkes av eksisterende teori og forme selve oppgaven før all data var analysert fremfor meg. Teorikapittelet ble skrevet etter transkribering og analysering var gjennomført og det meste av diskusjonskapittelet ble skrevet etter at teorikapittelet ble ferdigstilt.

3.5.4 GENERALISERBARHET

Generaliserbarhet er knyttet til hvorvidt funnene og tolkningene i eget forskningsprosjekt gjør seg gjeldene for andre lignende sammenhenger (Tjora, 2017). Da jeg valgte tematikken som oppgaven skulle basere seg på, var jeg interessert i å gå i dybden på et fåtall mennesker som opptre i en hjelperrolle. Utgangspunktet var derfor å ikke konkludere med funn eller mønster som skulle generaliseres til alle rådgivere eller mennesker i en aktiv hjelperrolle der ute, men heller gå i dybden i enkeltindividers opplevelser for å forstå mer av hvordan rådgivere tenker om det de gjør. Gjennom det Tjora (2017) kaller en *naturalistisk generalisering*, kan man selv vurdere om funnene i oppgaven har relevans for andre lignende kontekster. Vi kan gjennom å leve oss inn i rike beskrivelser av noen få individers praksis, se om noe kan gjenkjennes i vår egen verden.

Tjora (2017) beskriver at en *konseptuell generalisering* baserer seg på funn fra forskningen som videre har blitt utviklet til konsepter, modeller, begreper eller teorier som også kan ha relevans for andre studier. I analyseprosessen fant jeg interessante mønster mellom informantenes utsagn, som jeg valgte å undersøke nærmere. Dette resulterte i at jeg til slutt utviklet to visuelle modeller. Den ene fremstiller en visualisering over ett av de tre hovedfunnene, og den andre fremstiller alle tre hovedfunnene samlet i en figur. Resultatene som modellene viser kan ha relevans for andre studier som har undersøkt eller som undersøker den samme tematikken som denne oppgaven baserer seg på. Hvis ikke dette er tilfellet, vil likevel funnene i denne oppgaven gi innsikt i hva som er gjeldene for dette akkurat dette utvalget av rådgivere.

3.6 ETISKE BETRAKTNINGER

Etiske overveielser bør vurderes og håndteres grundig. Allerede ved valg av tematikk og helt til forskningen er ferdigstilt. Dette omfatter det fundamentale aspektet ved deltakernes beskyttelse og rettigheter (Brinkmann & Kvale, 2005). Det inkluderer konfidensialitet og anonymitet, informert samtykke, retten til å trekke seg og det å ikke vekke harme hos eller bidra til skade på informanten (Brinkmann & Kvale, 2005; Ryen, 2002). Konfidensialitet innebærer det faktum at forskeren har taushetsplikt overfor deltakerne i studien, noe som er holdt vedlike. Det innebærer også at private data som identifiserer informantene, ikke kan avsløres (Kvale & Brinkmann, 2017). Dette er vedlikeholdt gjennom anonymisering av informantene, der deres dialekt, alder og arbeidssted ble utelatt. I tillegg er kjønn tilfeldig satt. Anonymiseringen er holdt vedlike både i selve oppgaven, men også i det lagrede materiale fra transkriberings- og kodingsprosessen. I tillegg har jeg redigert utsagn som har fremstått som unike og gjenkjennbare i transkriberingen, i form av utbytting av ord og begrep.

Informert samtykke ble uttrykt både skriftlig og muntlig før intervjuet fant sted. Jeg opplyste i tillegg om formålet til studien, intervjuemetoden for innsamling av materiale, selve behandlingen av materiale, samtykke rundt bruk av lydopptaker og retten til å trekke seg. Ingen personopplysninger eller sensitive opplysninger ble inkludert i prosessen, da nødvendigheten av dette heller ikke var vektlagt i oppgaven. I tillegg fremstilles alle deltakerne i godt lys, slik at det er ingen av informantene som gis et negativt preg i oppgaven. På den måten er hverken skade eller harme på informanten funnet sted.

Forskningsprosjektet ble meldt til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). En godkjenning av prosjektet, samt tilbakemeldinger og retningslinjer er vedlagt i *vedlegg 1*. Tilbakemeldingene ble fulgt gjennom hele forskningsprosessen. Dette innebar hvordan blant annet behandling og oppbevaring av empirien ble håndtert, slik som kryptering av minnepenn, separering av lagrede filer slik at informantene ikke kan avsløres og fremstilling av rådgivernes historier slik at deres rådsøkere ikke kan gjenkjennes. Rådgiverne gjenfortalte ofte spesifikke hendelser og opplevelser i sitt arbeid som omhandlet rådsøkerens tematikk og utfordringer. I transkriberingen har jeg utelatt sensitiv informasjon som kan gjenkjenne deres rådsøkere.

4.0 ANALYSE: FREMSTILLING AV FUNN

I dette kapittelet vil jeg fremstille funnene fra analysen av de fem intervjuene. I søket etter å besvare problemstillingen om *hva som er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess* ble tre ulike hovedfunn fra det innsamlede materialet funnet. Hovedfunnene deles inn i kategorier hvor tre av dem har tilhørende underkategorier som viser til utdypende funn innenfor kategorien. Funnene fremstilles i tabellen under.

Tabell 2: Fremstilling av funn

1. Det er betydningsfullt å dekke det mest fundamentale for rådgivningen tidlig i prosessen	2. Det er betydningsfullt for rådgiver å bidra med å finne svar på rådsøkers utfordringer
<ul style="list-style-type: none">- Kartlegging av behov- Være bevisst sine begrensninger- Bygge relasjon med rådsøker	<ul style="list-style-type: none">- Å fasilitere mot rådsøkerens selvoppladning- Å føre rådsøkeren i en bestemt retning
3. Det er betydningsfullt for rådgiver å hjelpe ved bruk av sine egne unike bidrag	
<ul style="list-style-type: none">- Eklektisk arbeidsmetode- Følelser som styringsparameter- Kreativ utforskning	

Tittelen på de tre hovedkategoriene representerer hovedfunnene og besvarer dermed studiens problemstilling i hver hovedkategoritittel. I presentasjonen av kategoriene vil først en kort beskrivelse av innholdet i kategoriene fremstilles. Kategoriene inneholder som vist i *tabell 2* ovenfor, underkategorier med ulike tema som knyttes opp mot hovedtematikken innenfor den aktuelle kategorien. Det vil vises til uttalelser fra intervjuene med informantene for hver kategori som presenteres. Dette er gjort for å vise hvordan de tre hovedkategoriene med sine underkategorier er forankret i empirien.

4.1 DET ER BETYDNINGSFULLT Å DEKKE DET MEST FUNDAMENTALE FOR RÅDGIVNINGEN TIDLIG I PROSESSEN

Studios første hovedfunn viser at det er betydningsfullt for rådgiverne å kartlegge og bygge relasjon med rådsøker i den første delen av rådgivningsprosessen. Funnene viser at rådgiverne opplever dette som det mest fundamentale aspektet før prosessen kan gå videre. Det er i tillegg betydningsfullt for rådgiver å være bevisst sine begrensninger i sin hjelperolle underveis i kartleggingen. Når kartleggingen er gjennomført, tar rådgiver et valg om tematikken er relevant for sin egen kompetanse og arbeidsfelt som rådgiver.

4.1.1 KARTLEGGING AV BEHOV

Det som er felles for rådgiverne i en førstegangssamtale, er hvordan det er betydningsfullt for dem å kartlegge rådsøkers situasjon før et videre arbeid kan settes i gang. Kartleggingen for Trude kommer til uttrykk på følgende måte:

Det blir jo da å gi de tid til å fortelle sin historie sånn at jeg kan få et mest mulig detaljert bilde av situasjonen de befinner seg i. Prøve å være.. ikke løsningsorientert, men undersøkelsesorientert, læringsorientert? Jeg vet ikke. Lære mer om situasjonen deres i stedet for å hoppe rett i en løsning. (...) husk at hver rådsøker har sin egen reise. Ingen har gått akkurat den samme reisen. Ja, kanskje likheter i tematikk, men alle følelser er subjektive og oppleves ulikt.

Når hun forteller at hun gir de tid for å få et «mest mulig detaljert bilde» og at hun vil «lære om situasjonen deres i stedet for å hoppe rett i en løsning», peker dette i retningen mot at Trude vil lære seg å kjenne rådsøkeren og kartlegge vedkommende sin situasjon før rådgivningsprosessen settes i gang. Det kan se ut til at hun begrunner viktigheten av kartlegging tidlig i prosessen, siden hun påpeker at rådsøkere opplever følelsene rundt tematikken ulikt. Det ser derfor ut til at hun ikke tar rådsøkernes opplevelser for gitt, og at en kartlegging av deres situasjon derfor er betydningsfullt. Det gis uttrykk for hvordan kartlegging er betydningsfullt for Trude:

Jeg jobber litt sånn prosessuelt med å kartlegge hvordan du har det med helsa di, med det psykososiale, sånn i helhet da. (...) jeg passer på å snakke det samme språket på det verbale nivået, eller det kroppslige ved bruk av speiling.

Når Trude forteller at hun kartlegger i en helhet, kan det peke mot at hun vil skaffe all den informasjonen som er relevant å anskaffe for å videre kunne arbeide med rådsøker. Når hun uttrykker «jeg passer på å snakke det samme språket på det verbale nivået, eller det kroppslige ved bruk av speiling», kan det se ut til at hun prøver å gi rådsøker et signal eller et inntrykk om at hun ønsker å stille seg på samme nivå som dem selv, for å jevne ut maktbalansen. Det kan også tyde på at samtaleteknikker er noe som er betydningsfullt å benytte underveis i kartleggingen for å skaffe kunnskap og informasjon fra rådsøker.

4.1.2 VÆRE BEVISST SINE BEGRENSNINGER

Underveis i kartleggingen, kommer det frem at det er betydningsfullt for rådgivere å være bevisst sine egne begrensninger i sin hjelperrolle. Det å selv vite hva de som rådgivere kan og ikke kan tilby i sin rådgivning, og formidle dette videre til rådsøker er ser betydningsfullt ut for rådgiverne. Dette ble fremtredende underveis i alle intervjuene der informantene hadde tendenser til å nevne helt uoppfordret hvor viktig skillet mellom det å opptre som rådgiver og ikke i en annen form for hjelperrolle som deres kompetanse ikke strekker til. Trude uttrykker det slik:

Det å vite til sine begrensninger tenker jeg er utrolig viktig at hver person i en hjelperrolle tenker over, og være klar på at man ikke er psykolog. Når kan jeg hjelpe? Når bør jeg ikke hjelpe? Når har jeg hjulpet nok? Eller hvor går mine grenser?

Når Trude formidler sine refleksjoner om når hun «bør hjelpe og ikke hjelpe» og «hvor går mine grenser», kan dette tyde på at hun er innstilt på at sin hjelperrolle som rådgiver ikke skal forveksles med en hjelperrolle som har som formål å behandle. Når hun stiller spørsmål om når hun «bør og ikke bør hjelpe», har «hjulpent nok» eller «hvor går mine grenser?», viser dette til spørsmål som hun hevder mennesker som befinner seg i en hjelperrolle bør stille seg. Dette utsagnet kan se ut til å peke mot hvor betydningsfullt det er for henne å kartlegge situasjonen og sammenligne tematikken som fremkommer opp mot sin egen kompetanse før et videre arbeid med rådsøker kan igangsettes.

En bevissthet rundt sine egne begrensninger i sin hjelperrolle kommer også til syne hos Johanne. Hun uttrykker:

(...) det å kjenne til, ikke sant, hva er det jeg ikke driver med? Og jeg driver ikke med terapi, jeg er mer en støttespiller. Men jeg er veldig tydelig på at når rådsøkerne kommer til meg så kommer de til en samtale og ikke til terapi.

Når hun formidler at det å kjenne til «hva er det er det jeg ikke driver med?» kan dette peke på hvordan Johanne ser på det som betydningsfullt å vite hvor sine grenser går i sin hjelperrolle. Det kan tolkes på den måten at hun vil at rådsøkere skal forstå at hun ikke kan tilby noe annet enn en samtale, som hun også formidler. Når hun sier at hun er «veldig tydelig på at når rådsøkerne kommer til meg», kan det tolkes som at hun formidler til rådsøkeren om hva hun kan tilby av hjelp og hva som er sine begrensninger tidlig i rådgivningsprosessen.

Dette funnet tyder på at det er betydningsfullt for informantene å være bevisst sin egen arbeidskompetanse og arbeidsområde i rådgivning. Når informasjon rundt rådsøkers situasjon blir kartlagt, gir dette en pekepinn på om utfordringene som blir presentert samsvarer med deres arbeidskompetanse.

4.1.3 BYGGE RELASJON MED RÅDSØKER

Rådgiverens og rådsøkerens relasjon ser ut til å være betydningsfullt for rådgivere, da dette ble trukket frem av samtlige rådgivere som et viktig element i en tidlig fase av rådgivningen. Noen snakker eksplisitt om viktigheten av å etablere en relasjon, mens andre nevner begrep og setninger som kan tolkes i den retningen. Johanne forteller:

Det tror jeg er noe av det viktigste, at folk føler seg både sett og betydningsfull og at du får en god relasjon og at vedkommende har tillit til deg.

Når Johanne benytter ordet «viktigste» i sin beskrivelse, gir dette uttrykk for at hun ser på relasjonen med rådsøker som betydningsfull for rådgivningen. Med «å føle seg sett og betydningsfull» kan tolkes på den måten at Johanne ser på det som vesentlig at rådsøker føler seg akseptert i rådgivningen. Dette har likheter med det Jørgen uttrykker:

(...) det er makt i denne rollen og jeg er derfor ekstra opptatt av å trygge og bygge relasjon. Både fordi jeg har den makten og fordi jeg vet at uten denne relasjonen får vi ikke til noen verdens ting. Men det er jo viktig at vi samtidig

kommer inn i kjernen av henvisningen så fort som mulig. Jeg lar ikke tid gå til spille, så jeg vil gjerne bygge relasjon fort.

Med makt kan det tolkes slik at det finnes asymmetriske forhold i relasjonen mellom rådgiver og rådsøker, som han vil jevne ut ved å bygge en god relasjon. At han bruker ordet «vi» i stedet for «jeg» kan peke mot en samarbeidende relasjon der begge bidrar i rådgivningen. Når han nevner at han ikke får til «noen verdens ting» uten en relasjon, kan det tolkes som at han oppfatter relasjonen mellom rådgiver og rådsøker som en fundamental betingelse i sin rådgivningspraksis for et videre samarbeid. Han kommer med ulike fremgangsmåter på hvordan han bygger relasjon med rådsøkerne. Han velger eksempelvis å ringe rådsøkerne på telefon, fremfor innkallelse via brev, SMS, eller e-post:

Den telefonsamtalen er kjempeviktig. Så det er viktig med førsteinntrykk. Og småsnakke! Prøve å få til en latter på vei inn til kontoret. Et lite fnis. Hvis jeg har fått til det, da er vi der!

Når Jørgen nevner at han ser på telefonsamtalen som «kjempeviktig» og hvordan han gir dette en sammenheng med å danne et «førsteintrykk», kan det tyde på at han er innstilt på å bygge relasjon allerede ved første telefonsamtale med rådsøker. Det kan også tenkes at hans vektlegging av førsteinntrykket kan bidra til å utjevne maktbalansen mellom han selv og rådsøker, slik at relasjonen preges av likhet.

I denne delen ble det fremtredende hvor betydningsfullt kartlegging og bevissthet over egne begrensninger er, samt hvor betydningsfullt en god relasjon er for rådgiverne tidlig i rådgivningsprosessen. Disse betingelsene kan ses på som nødvendigheter for rådgiverne i denne studien for å kunne ta neste steg i sin arbeidsprosess. I neste del av kapittelet vil rådgiverens handlinger mot dette neste steget presenteres.

4.2 DET ER BETYDNINGSFULLT FOR RÅDGIVER Å BIDRA MED Å FINNE SVAR PÅ RÅDSØKERS UTFORDRINGER

I denne delen vil studiens andre hovedfunn fremstilles. Funnene viser at det er betydningsfullt å bidra med å finne svar på rådsøkerens utfordringer. Strategiene de benytter ser ut til å omfatte to ulike former. Gjennom den første strategien bidrar rådgiverne gjennom en fasilitering, ved at de legger til rette for at rådsøker selv skal oppdage sine egne løsninger på sine utfordringer. I den andre strategien bidrar de gjennom å lede rådsøker i en bestemt retning som selv synes virker den mest hensiktsmessige måten å løse deres problemer på.

4.2.1 Å FASILITERE MOT RÅDSØKERENS SELVOPPDAGELSE

I veien mot å bidra til å finne svar på rådsøkers utfordringer, forteller Johanne hvordan hun hevder at rådsøkeren selv besitter svar på egne problemer og hvordan dette utøves i praksis under rådgivningen:

Det er liksom bare det å gi de tid og stille de riktige spørsmålene, fordi svarene har jo rådsøkeren selv, ikke sant. Mennesket har en iboende kraft til å løse ting selv.

Det er vi rådgivere som hjelper dem på veien. (...) man må være litt åpen i forhold til de personene du har foran deg. Det kan være at deres syn på verden og syn på mennesket er helt motsatt av mitt pedagogiske grunnsyn. Men det å akseptere, anerkjenne og vise empati.. Det å vise at jeg er her for deg. Jeg heier på deg og jeg vet at du får det til.

Det kan tolkes slik at Johanne har en forståelse og en tro på at rådsøker selv har svaret og løsningen på det som omgår sitt eget liv, når hun sier at «svarene har jo rådsøkeren selv» og at «mennesket har en iboende kraft til å løse til selv». Når hun i tillegg sier at det kan finnes ulikheter mellom henne og rådsøker i «det kan være at deres syn på verden og syn på mennesket er helt motsatt av mitt pedagogiske grunnsyn», kan det peke på at hennes egne meninger og holdninger som privatperson ikke skal influere rollen som rådgiver og selve rådgivningen. Det kan tolkes slik at hun likevel godta ulikhetene siden hun nevner det å «akseptere, anerkjenne og vise empati». Johanne sin rolle som rådgiver kan tolkes i den retningen at hun opptrer som en støttespiller og bidrar til å tilrettelegge veien for rådsøker når hun forteller at hun «hjelper dem på veien» og «vise at jeg er her for deg». Jørgen uttrykker en lignende mening når han uttrykker sitt syn på rådgivning:

(...) dette blir flåsete.. Det er å bruke meg selv som hovedverktøy med alt det jeg er. Og for meg er rådgivning det å se potensialet sammen. Gradvis liksom åpne den andres blikk mot sine ressurser og bistå i det, da. (...) jeg har masse ønsker om at den andre skal ta over eierskapet i det vi produserer. Og å gi den andre kontrollen til å styre de bort fra det, eller eventuelt gå inn i det hvis den vil.

Når Jørgen benytter seg av begrepet «flåsete» før han fortsetter den kommende uttalelsen, kan det peke mot at han selv har en formening om at uttalelsen kan virke tåpelig eller at han tror at jeg som intervjuer kan oppfatte uttalelsen på en spesifikk måte. Når han nevner «å se potensialet sammen» kan det tyde på han ser det betydningsfullt å samarbeide i rådgivningen. Men når han nevner å «åpne den andre blikk mot sine ressurser og bistå i det», kan det tolkes slik at hans rådgivning i praksis omhandler å bidra til en selvoppdagelse hos rådsøker, der han som rådgiver ser potensialet til at rådsøker selv finner sine styrker til å takle sine egne utfordringer ved at han fasiliterer rådgivningsprosessen. Når Jørgen nevner at han har et ønske om at rådsøker skal «ta over eierskapet i det vi produserer», kan tyde på at hans synspunkter rundt rådgivning omhandler rådsøkeren og ikke seg selv, og vil derfor at rådsøker skal føle at prosessen er sitt eget prosjekt. Når han nevner «å gi den andre kontrollen» kan dette peke på hvordan han vil at rådsøker selv skal ta styring i det vedkommende ønsker for rådgivningsprosessen.

Jørgen forteller om en episode som illustrerer avsnittet over i praksis. Han forteller om en ambivalent periode for en rådsøker, som var usikker på om han skulle skifte virksomhet. Jørgen var sikker på at et skifte av arbeidsplass var den riktige løsningen for rådsøker, noe som rådsøkeren til slutt tok en avgjørelse om å gjøre:

Det er kjempespennende å få være i det i en så lang tid med et menneske, bare fråtse i usikkerhet og ambivalens. Dødsdeilig posisjon å være i. Samtidig som jeg, jeg har visst! Jeg har visst så tydelig fra start at.. Jeg har på en måte spilt med. Jeg har vært så sikker på at det er rett for han å skifte bransje!

Det kan peke i den retningen at Jørgen finner glede i å arbeide som rådgiver når rådsøker befinner seg i slike usikre forhold, siden han benytter ord som «spennende» og «dødsdeilig» i sin beskrivelse. Når han forteller at han har «spilt med», selv om han har «visst så tydelig fra start», kan dette tolkes slik at han har hatt en klar formening om hva som kan være den beste løsningen for rådsøker tidlig i forløpet, men likevel har latt rådsøker kommet frem til denne selvoppdagelsen og beslutningen selv.

Henrik uttrykker at prosessen mot at rådsøker skal finne sine egne svar for hva som er riktig for dem selv, er betydningsfullt i hans rådgivningspraksis:

Jeg fasiliterer en prosess, slik at folk selv skal finne ut hva som er riktig for dem. Det er jo litt viktig å eie sitt eget liv. Fordi det er veldig lett når man er sårbar, å tenke: Nå sa jo rådgiver at jeg skal gjøre slik og det dette var lurt, dette gjør jeg. Og da kjenner man ikke etter selv hva man egentlig har lyst til. Vi bruker jo litt det der med å være skipper på egen skute, ta ansvar for eget liv og eie sin egen prosess.

Ved at han nevner at han «fasiliterer en prosess» kan det tyde på at han legger til rette for at rådsøker selv tar eierskap over sitt eget liv og at rådsøker er en sentral bidragsyter til prosessen som er sin egen. Når han sier «å være skipper på egen skute», «ta ansvar» og «eie sin egen prosess» kan tyde på at han ikke ser på rådsøkeren som en passiv deltaker i prosessen, men heller en som har ansvar for egen rådgivningsprosess og selvoppdagelse.

I spørsmålet om Trude noen gang har hatt en formening om hva som kan være den beste løsningen for rådsøker, uttrykker hun:

Ja, men i de tilfellene vil jeg få rådsøkeren til å komme på det selv. Det kan jo skje at jeg tror jeg vet svaret, men det er utrolig skummelt. Det kan være at man er fokusert på en del av samtalen, har tunnelsyn og skylapper, og glemmer å undersøke resten. For det er ikke som sagt alltid bare én løsning.

Her kan det se ut til at Trude oppfatter at formeninger om hva som kan være det beste for rådsøker kan by problematiske utfordringer, når hun uttrykker at det kan være «utrolig skummelt». Når hun uttrykker «glemmer å undersøke resten», kan det tolkes som en beskrivelse på at det kan være uheldig om rådgiver har fattet en bestemt beslutning for hva som er rådsøkers løsning på sine utfordringer og holder seg fast ved det, uten å ha utforsket flere løsninger. I tillegg nevner hun at hun vil «få rådsøkeren til å komme på det selv» og at det «ikke som sagt bare finnes én løsning», som tyder på at hun ønsker at rådsøker selv skal finne egne svar, og at det kan finnes flere løsninger på deres utfordringer.

Rådgiverne i denne studien ser på det som betydningsfullt å bidra med å finne svar på rådsøkerens utfordringer. Dette gjør de gjennom å fasilitere og legge til rette slik at rådsøkeren selv kommer frem til egne løsninger på sine egne problemer gjennom selvoppdagelse. I tillegg benytter rådgiverne en annen strategi i prosessen, der de fører rådsøkeren i en retning som de selv mener er den ideelle veien for å løse deres problemer. Dette presenteres i neste underkategori.

4.2.2 Å FØRE RÅDSØKEREN I EN BESTEMT RETNING

Den andre strategien som fremkommer i det innsamlede materialet, viser hvor betydningsfullt det er for rådgivere å lede rådsøker i den retningen de selv hevder er den mest hensiktsmessige for rådsøkeren. Selv om rådgiverne i denne studien deler det samme synspunktet på at rådsøker selv besitter sine egne løsninger på sine egne problemer og utfordringer i livet, påpekes det likevel av samtlige at de kjenner på en egen formening om hva som er den riktige løsningen for rådsøker. Dette gjør at de leder rådsøkeren i denne retningen. I denne studien kommer det til uttrykk at rådgiverne har en formening om hva som er kilden til rådsøkers problem og hva som er den beste fremgangsmåten for å mestre eller løse denne utfordringen. For Henrik kommer dette til uttrykk slik:

Jeg har et ønske om å finne svaret, og ofte så har jeg det som jeg synes er svaret, ganske tidlig. Sånn, «her er det fornuftig å tenke slik», og så begynner prosessen for å høre om de har samme tanker.

Når Henrik forteller at han har «et ønske om å finne svaret», kan det tolkes slik at det er betydningsfullt for han å kunne bidra med å løse rådsøkers utfordringer. Selv om han tror hva løsningen er for en videre handling, så nevner han at han inkluderer rådsøker i selve prosessen, når han deler sine tanker med rådsøker og spør de eksplisitt om de deler samme oppfatning. Likevel i arbeidet med rådsøker kan han forsøke å lede rådsøkeren mot det som han selv mener er en god løsning:

Jeg prøver å ikke styre kjempemye, jeg prøver å overbevise meg selv om at de tar det aktive valget. Men av og til prøver jeg nok å lede folk en viss retning som jeg tror er fornuftig.

Når han nevner at han prøver å «overbevise seg selv» om at rådsøker tar det aktive valget, kan dette peke i den retningen at han har en oppfattelse av at rådsøkeren på egen hånd ikke behersker å finne løsninger for sine utfordringer. På den andre siden kan det også tolkes slik at Henrik har et ønske om at rådsøker selv skal kunne ta det aktive valget i rådgivningen, men at han likevel ser på sin egen mening som den mest hensiktsmessige for å hjelpe rådsøkeren. Ola uttrykker hva han bidrar med i praksis når han har en formening om at rådsøker er på villspor i sin vei mot selvoppdagelse:

(...) eller så kan rådsøkeren komme inn å tro at man vet hva som er utfordringen. Da har de dannet seg et bilde over hva som er greia, og så tenker jeg kanskje at det er noe mer underliggende der, eller at det er noe annet som skurrer. Det er jo ikke slik at jeg kommer med kjerneproblemet, men jeg hører liksom at du overdriver, du sitter og lurert deg selv. Og da er det mer det å begynne å utfordre de til å demontere det verdensbildet.

Når han nevner at rådsøker kan «tro at man vet hva som er utfordringen» og at rådsøker «overdriver» eller «lurer» seg selv, kan dette tyde på at Ola har en formening om at rådsøkerens utfordringer kan være noe annet enn det som fremstilles. Når han forteller at han «utfordrer» ved å «demontere deres verdensbilde» kan det tolkes slik at han benytter seg av påvirkningsferdigheter slik som å tolke og utfordre rådsøker til å se andre perspektiver enn kun sitt eget, ved å lede de i en retning som kan gi de et annet verdensbilde som ikke er like destruktivt som deres eksisterende verdensbilde.

Funnene fra denne studien viser at rådgiverne benytter to strategier til å bidra til å løse rådsøkerens utfordringer. Det ser like betydningsfullt ut å legge til rette for selvopplagelse og å lede rådsøker i en bestemt retning. I neste avsnitt vil betydningen av rådgivernes egne unike bidrag til rådgivningsprosessen presenteres.

4.3 HVA SOM ER BETYDNINGSFULLT FOR RÅDGIVER ER Å HJELPE VED Å BRUKE SINE EGNE UNIKE BIDRAG

I denne hovedkategorien vil studiens tredje hovedfunn presenteres. Funnene viser hvordan det er betydningsfullt for rådgivere å bidra med sine unike bidrag i rådgivningsprosessen. Hovedkategorien består av tre ulike underkategorier. Den første kategorien viser hvordan rådgiverne finner det betydningsfullt å benytte seg av en eklektisk orientering som arbeidsmetode i rådgivningen. Den andre kategorien viser til ulike følelser og intuisjon som rådgiverne finner betydningsfullt for handling og beslutningstaking. Den tredje og siste kategorien fremstiller hvordan rådgiverne arbeider ut fra sin egen kreativitet for å skape refleksjoner og utforskning for rådsøker.

4.3.1 EN EKLEKTISK ARBEIDSMETODE

Det første funnet i denne kategorien peker mot hvordan en eklektisk orientering ser ut til å prege rådgivernes arbeidsmetode. Henrik uttaler seg om arbeidsmetoden slik:

Jeg tror at det er personlighet, og ikke kompetanse. Ikke på grunn av det jeg har studert eller at selve rådgivningen gjør deg til en god rådgiver. Det tror jeg ikke i det hele tatt. Det er liksom hva som funker da, tror jeg (...) Men jeg er ganske usystematisk altså. Dessverre. Noen ganger har jeg tenkt «nå har jeg funnet oppskriften, dette funker som fjell!», men det gjør ikke det. Jeg er egentlig ganske ustrukturert, veien blir veldig til som den kommer.

Når han nevner «personlighet» kan det tolkes slik at han oppfatter personlighet som et betydningsfullt bidrag til rådgivning, og ikke det som er tillært i studier, som han omtaler som «kompetanse». Han nevner i tillegg hvordan «oppskriften» på det som kan tolkes som fremgangsmåten i rådgivning, ikke ser ut til å finnes. Dette kan igjen tyde på hvordan eklektiske arbeidsmetoder preger hans syn på rådgivningsprosessen. I tillegg omtaler han seg selv som «usystematisk» og at «veien blir til som den kommer», som igjen kan tolkes at det er betydningsfullt å ha et eklektisk preg i sin rådgivningspraksis. Johanne uttrykker det som kan ses som en eklektisk orientering i sin arbeidsmetode:

Det er alt ettersom hva rådsøkerne kommer med. Og det er derfor at jeg sier at jeg bruker ulike retninger ut ifra ulike personer.

Når hun sier at «det er alt ettersom hva rådsøkerne kommer med» gir dette et preg av at hun har en åpen praksis, der hennes fremgangsmåte utfoldes ut fra hva som presenterer av utfordringer. Dette gir preg av at en eklektisk måte å arbeide på er betydningsfullt i hennes rådgivningsprosess. Når hun sier at hun «bruker ulike retninger ut ifra ulike personer», kan tolkes som om hun ikke har en teoretisk forankring, men heller et eklektisk utgangspunkt.

4.3.2 RÅDGIVERS FØLELSER SOM STYRINGSPARAMETER I RÅDGIVNINGEN

Dette funnet peker mot hvordan rådgiverne anvender sine egne personlige følelser i rådgivningen, som tyder på at deres følelser er betydningsfulle i deres rådgivningsprosess. De omtaler følelsene som både *magefølelse* og *intuisjon*, men også andre følelser som *glede* og *redsel*. Følelsene beskrives som styringsparameter i rådgivningen, som både gir en pekepinn på hvordan de skal møte en utfordring og som et grunnlag for å fatte en beslutning. Jørgen beskriver hvordan sine egne følelser er betydningsfullt i rådgivningen:

Det verktøyet jeg bruker mest, det er mine egne følelser. Da føler jeg i et hvert øyeblikk når jeg møter den andre, at jeg stoler på at det som oftest er en speiling av det den andre føler. Og det kan jeg bruke, som en styringsparameter.

Når han sier «det verktøyet jeg bruker mest, det er mine egne følelser» tyder på at det er betydningsfullt for Jørgen å benytte seg av sine egne følelser i sin rådgivningsprosess. Han ser ut til å begrunne dette når han forteller at det er «en speiling av det den andre føler», som kan tyde på at hans egne følelser som oppstår i rådgivningen er de samme følelsene for rådsøker. Når han velger ord som «stoler», gir dette uttrykk for at han ser på sine følelser som et legitimt verktøy i rådgivningen. Og når han sier at han kan bruke det som «en styringsparameter» kan det tolkes som om følelsene er en veiviser for hvilken retning han skal ta i rådgivningsprosessen. Det kan derfor tolkes som om denne speilingsteknikken har gitt han kunnskaper om rådsøkerens følelsesmessige tilstand, og baserer så sin handling i rådgivningen på dette.

Når jeg spurte om hvordan Jørgen går frem og jobber i praksis med rådsøker beskriver han det slik:

Fordi jeg jobber.. Ja ikke sant hvordan jobber jeg? Og det er litt sånn som jeg sa til deg i starten, jeg bare gjør ting jeg! Hehe. Det er litt sånn intuitivt. Det er ikke lett å være bevisst merker jeg. Det er vanskelig å sette ord på det.

Når han sier «fordi jeg jobber.. Ja ikke sant hvordan jobber jeg?» og «det er vanskelig å sette ord på det» kan dette tyde på at han er usikker på hvordan han selv jobber i praksis og at arbeidet foregår på et mer ubevisst plan. Likevel uttrykker han «jeg bare gjør ting jeg!» og «litt sånn intuitivt», som kan tyde på at hans arbeidsmetode er en spontan, automatisk eller umiddelbar form for praksis der nettopp en intuitiv utøvelse av rådgivning er hans måte å arbeide på. På lik linje med Jørgen, uttrykker Ola hvordan hans intuisjon og magefølelse er betydningsfullt for hans rådgivningsprosess i møtet med rådsøker:

Jeg er veldig glad i magefølelsen, skulle ønske folk brukte den mer. Det er den jeg bruker når jeg.. Du merker kanskje fort hva som er utfordringen uten at jeg kan sette fingeren på det liksom. Men du merker liksom på måten de snakker på, hva de sier. Magefølelsen sier at liksom, okei her er det noe, dette må vi utforske mer.

Ved å nevne at han er «veldig glad i magefølelsen», gir dette et uttrykk av at han benytter seg av en intuitiv arbeidsmetode i sin rådgivningspraksis og at han finner mening i å anvende den. Når han peker på at han «skulle ønske folk brukte den mer»,

kan det gi et innblikk i hvordan han ser på sin intuitive arbeidsmetode som betydningsfullt i sin rådgivningsprosess og at dette er en verdifull metode også for andre å benytte i praksis. I likhet med Jørgen, kan det tolkes som utfordrende for Ola å forklare seg om anvendelsen av magefølelsen når han uttrykker; «du merker kanskje fort hva som er utfordringen uten at jeg kan sette fingeren på det liksom». Når han nevner «magefølelsen sier at liksom okei, her er det noe, dette må vi utforske mer», kan dette tyde på hvordan hans magefølelse gir han en antydning til videre utforskning på bakgrunn hans observering og lytting av det rådsøker forsøker å formidle.

Andre følelser som nevnes og forstås som betydningsfulle for rådgiverne i sin rådgivningsprosess med rådsøker, er følelser som glede, redsel, frustrasjon, nedstemthet og skam. Disse følelsene ser ut til å gi rådgiverne utgangspunkt for videre handling i sin arbeidsprosess. Jørgen fortalte om en episode der han kun skulle observere en rådgivningstime der rådsøkeren hadde sosiopatiske og narsissistiske trekk. Rådsøkeren henvendte seg med hersketeknikker og nedvergende uttalelser på en intelligent måte, slik at en redsel la seg over han:

Da fikk jeg en støkk på at det her, det hadde ikke jeg fikset godt hvis det bare var meg og henne i rommet. (...) nå mista jeg retning, nå mista jeg overblikk. Åpenheten blir litt låst når jeg opplever slikt, så da blir jeg litt kavete.

Når han uttrykker «da fikk jeg en støkk» og at «det hadde ikke jeg fikset godt hvis det bare var meg og henne i rommet» tyder på at han ble overrasket over en slik oppførsel fra rådsøker og at han hadde sett på det som utfordrende om rådsøkeren hadde vært sin egen. I det han sier at han blir «litt kavete» på grunn av at «åpenheten blir låst», kan det tyde på at rådsøkerens oppførsel og atferd fører til at han følte på en redsel rundt situasjonen. Når han sier at «nå mista jeg retning, nå mista jeg overblikk», kan peke på hvordan Jørgens følelser er betydningsfulle i rådgivningsprosessen, nettopp fordi følelsen av redsel påvirker hvordan hans oppførsel og atferd i hans hjelperrolle utartes annerledes når følelsen fremtrer. Jørgen forteller om en følelse av skam etter at han opplevde en rådgivningstime som en pågående monolog fra sin side, fordi rådsøker var helt stille og formidlet svært lite i løpet av rådgivningstimen:

Da stikker det i sånn skam. Først er det skam, så får jeg lyst til å skjule ansiktet mitt i hendene og bare gjøre meg til en liten ball. Jeg sier ofte «nei» høyt, også sier jeg «flautflautflautflautflaut». Og det tror jeg er en nyttig følelse å få, så lenge jeg ikke dveler ved det. Så lenge det ikke vokser i meg, for da blir det noe som begrenser meg som rådgiver senere, og som gjør at jeg ikke klarer å være meg selv og slappe av. Men den følelsen skal gjøre meg årvåken da, det tror jeg er lurt. Og gjøre meg i stand til å lære av den lille blemma.

Når han forteller at han tror det «er en nyttig følelse å få, så lenge jeg ikke dveler ved det», kan det tolkes slik at på tross av ubehagelige følelser etter uønskede situasjoner eller hendelser i sin hjelperrolle, er disse følelsene som skam og flauhet betydningsfullt i hans rådgivning. Han begrunner dette med å føle seg «årvåken», som kan tolkes at hans oppmerksomhet og bevissthet i rådgivningen øker ettersom han tar nytte av følelsene i rådgivningsprosessen.

Følelser er betydningsfulle for rådgiverne i denne studien. Dette vises i deres rådgivningsprosess der de kan dras nytte av ved å følge de som en styringsparameter i

prosessen, holde dem årvåken, eller at de gir dem informasjon om rådsøker. Likevel kan det se ut at opplevelsen av mer negative følelser slik som redsel og frykt kan begrense deres atferd og handlinger i hjelperrollen.

4.3.3 RÅDGIVERENS KREATIVE UTFORSKNING

Dette funnet peker mot hvor betydningsfullt rådgivernes kreative innspill fremtrer i rådgivningsprosessen. Den kreative delen fremtrer når rådgiverne forsøker å utforske og prøve ulike metoder som kan være hjelpelig for rådsøker. Måten rådgiverne fremstiller det, kan tyde på at de opplever sin kreative side som et unikt verktøy, både for utforskning og for refleksjoner hos rådsøker. Trude forteller at sin egen kreativitet og lekenhet er betydningsfullt i sitt arbeid. Hun forteller at kreativiteten har bidratt til både gode opplevelser og utfall i rådgivningen, i tillegg til at løsninger har utfoldet seg på bakgrunn de kreative innspillene. En av de kreative metodene hun benytter seg av, er å utvikle metaforer i møtet med rådsøkere. Dette er for å forsikre seg av at både hun og rådsøker er på samme forståelsesnivå, der man snakker samme språk og får et felles bilde over hva det er man snakker om. «Skittet under gulvteppet» er et eksempel hun kommer med:

(...) er det slik at du har gjemt så mye skit under gulvteppet ditt at det nå er vondt å gå på det? Hva ligger under teppet? Så tar vi frem en og en ting av gangen og belyser det. Det er klart det er overveldende når man fjerner hele gulvteppet og ser all skittet som ligger der, men hvis man stikker inn hånda når du er klar og tar frem én og én ting av gangen så blir teppet etter hvert mer og mer behagelig å gå på.

Når hun spør om det er «vondt å gå på det?» gir det indikasjoner på at hun forsøker å få skape en kreativ metafor for hvordan rådsøker føler det rundt sin problematikk, slik at rådsøker kan avkrefte eller bekrefte dette. Den kreative metaforen kommer tydelig frem når hun forteller at det kan være «overveldende når man fjerner hele gulvteppet og ser all skittet som ligger der», som kan tyde på at hun forsikrer rådsøker at hun som rådgiver forstår at rådsøker har flere uløste problemer som kan være utfordrende. Når hun sier «hvis man stikker inn hånda når du er klar og tar frem én og én ting av gangen så blir teppet etter hvert mer og mer behagelig å gå på», er det tydelig at kreativiteten kommer til syne når hun metaforisk kommer med forslag til hvordan man kan møte disse utfordringene. Trude benytter den selvlagde metaforen gjennom hele sin forklaring, som tyder på at det kreative aspektet i rådgivning er betydningsfullt for henne i sitt arbeid.

Gjennom intervjuet gir Trude flere eksempler på ulike teknikker og metoder som hun har funnet på selv, som passer til det øyeblikket i situasjonen som hun og rådsøker befinner seg i. Hun uttrykker hvordan hun ser på sin kreative arbeidsmetode:

Som du hører så er jeg et sammensurium av det som passer seg for samtalen.

Denne setningen gir et inntrykk av at hun både bærer et kreativt preg i rådgivningen, i tillegg til at det kan tolkes som en eklektisk orientering i sin arbeidsmetode.

Henrik uttrykker hvordan han selv er klar over sin kreative side og hvordan denne brukes i rådgivning:

Jeg er jo en kreativ type og jeg er jo egentlig altfor kreativ til å jobbe i et slikt yrke jeg har nå, men jeg får jo brukt kreativiteten. Og jeg er en slik som tegner mye da. Både bokser, plusser, minuser og hva dine verdier, styrker og grunnmur er. Jeg tegner det opp og bruker store A3-ark. Når du får brukt større deler av hjernen er det mange som klarer å... Ja, det er jo det å gi rom for refleksjon vi prøver å få til. Når du visualiserer det blir det enklere.

Når Henrik sier «jeg er jo egentlig altfor kreativ til å jobbe i et slikt yrke jeg har nå, men jeg får jo brukt kreativiteten», kan dette tyde på at han oppfatter kreativitet i rådgivning som utradisjonelt. Det kan tolkes slik at Henriks kreative side har en betydning i hans rådgivningspraksis, når han viser til alle de ulike kreative innslagene som «Både bokser, plusser, minuser og hva dine verdier, styrker og grunnmur er» som han tegner sammen med rådsøker. Når han uttrykker «det å gi rom for refleksjon vi prøver å få til», gir dette en indikasjon på at hensikten hans med denne kreative arbeidsmetoden, er å starte en tankeprosess hos rådsøker gjennom å visualisere det på A3-ark.

I dette analysekapittelet ble tre hovedfunn presentert. Det første pekte på hvor betydningsfullt det er for rådgiver å kartlegge, være bevisst sine egne begrensninger og bygge relasjon tidlig i prosessen. Det andre viste hvor betydningsfullt det er for rådgiver å bidra med å finne svar på rådsøkers utfordringer, enten gjennom fasilitering eller å føre rådsøker. Det tredje og siste hovedfunnet tydeliggjorde hvor betydningsfullt det er for rådgiverne å anvende seg selv som et verktøy i møtet med rådsøker. Dette gjøres ved å ta i bruk sine egne unike bidrag i rådgivningsprosessen, slik som deres eklektiske arbeidsmetode, anvendelse av egne følelser og kreative innspill. Disse funnene vil diskuteres opp mot relevant teori i neste kapittel.

5.0 DISKUSJON

I denne delen vil funnene fra analysekapittelet drøftes opp mot aktuell forskning og teori fra teorikapittelet. Jeg vil ta for meg én og én kategori, slik som fremstilt fra analysekapittelet. I tillegg vil jeg helt avslutningsvis i avsnittet kalt «To ulike strategier i veien mot å bidra med å finne svar på rådsøkers utfordringer», fremstille en visuell modell jeg har utformet basert på funnene opp mot diskusjonen. Dette er for å poengtere funnene fra dette avsnittet. Til slutt vil de sentrale momentene fra diskusjonen oppsummeres i et eget avsnitt helt til slutt.

5.1 DET MEST FUNDAMENTALE FOR RÅDGIVNINGSPROSESSEN

Denne studien viser at det er betydningsfullt for rådgivere å sette til grunn det mest fundamentale for rådgivningen tidlig i prosessen. Det innebærer både en kartlegging og en relasjonsbygging. Dette ses på som en forutsetning før et videre arbeid kan skje med rådsøkeren. Å starte rådgivningsprosessen uten en kartlegging over hva som er rådsøkers behov, kan virke som en meningsløs oppgave siden man ikke vet hva tematikken dreier seg om. Dette belyses i rådgivernes uttalelser over hvor viktig både kartlegging og relasjonen er for rådgivningen. Dette synes å være i tråd med det Kvalsund (2018) påpeker, at rådgiver burde arbeide prosessuelt ved å først kartlegge rådsøkers behov og forventninger til rådgivningen før et videre arbeid kan settes i gang.

En kartlegging av rådsøker inkluderer en bevissthet over egen kompetanse i møte med rådsøkers problematikk, og en anerkjennelse av sine egne begrensninger og evner i rådgivning (Veach et al., 2018). På samme måte finnes det et mønster i denne studien over rådgivernes kartleggingsfase. Mønsteret viser hvor betydningsfullt det er for samtlige rådgivere å inneha en bevissthet over hva det innebærer å opptre som en rådgiver i deres virke, og hva de har mulighet til å bidra med i møte med rådsøker. Slik Kvalsund (2015) ser på idealsituasjonen i rådgivning, skal begge parter ha en gjensidig forståelse av hjelpesituasjonen og hverandres roller i rådgivningen, der betingelser og forventninger avklares. Dette ser ut til å samsvare med rådgivernes opplevelse av egen rådgivningspraksis, når rådgiverne følger lignende etiske betraktninger slik som å anerkjenne sine egne begrensninger (Veach, et al., 2018). Dette kan knyttes opp mot hvordan rådgiverne opptre profesjonelt i deres rådgivningspraksis (Mordal, et al., 2015).

Funnene viser at det er betydningsfullt for rådgivere å være bevisst sine egne begrensninger i rollen som rådgiver, samt hvor betydningsfullt det er å formidle dette videre til rådsøkere. Dette kan tenkes å ha en sammenheng med hvordan de ser på sin rådgivningspraksis. Å utøve rådgivning som er utover deres egen kompetanse og formål, bryter med arbeidsreglementet. Å formidle hva de som rådgivere kan tilby kan derfor se ut til å ha to formål. Det første kan tenkes å omhandle retningslinjer, der rådgiverne skal ha kjennskap til sine egne begrensninger (Veach, et al., 2018). De må dermed informere rådsøkere om sine begrensninger, da det er en del av reglementet. Eventuelle brudd kan tenkes å resultere i en oppsigelse. Det andre omhandler kvalitetskrav, der rådgiver skal gi rådsøker den hjelpen som trengs for å møte deres behov. Hvis en rådgiver velger å fortsette sin rådgivningspraksis etter å ha fått kjennskap til at rådsøker behøver hjelp utover det rådgiveren kan gi for å møte behovet, eksempelvis behandling, kan dette tyde

på en lav grad av profesjonalitet i sitt virke (Veach, et al., 2018). Rådgiverne sier de er opptatt av å være tydelig over hva de kan og ikke kan bidra med til rådsøkerne på grunnlag av deres kompetanse. I tillegg gjør denne formidlingen rundt sin egen arbeidskompetanse rådsøkere mer klar over hva rådgiveren kan bidra med og tilby av hjelp. Dette kan gjøre rådsøkeren i bedre stand til å ta et aktivt valg om denne typen rådgivning er noe som står i samsvar med hva de trenger. Det kan se ut til at de er opptatt av å både følge regler og etiske betraktninger, og å opptre profesjonelt. I tillegg viser de gode hensikter og moralske handlinger overfor rådsøkere når de informerer rådsøker om hva de kan bidra med for å hjelpe vedkommende som oppsøker hjelp.

I likhet med kartlegging, er det betydningsfullt å etablere en tillitsfull relasjon for rådgiverne i denne studien. Dette samsvarer med det tidligere forskning peker på, hvor relasjonen for mennesker i hjelperoller er betydningsfullt for sin praksis (Allgood & Kvalsund, 2003; Thorne, 1987). Målet for selve rådgivningen og for rådgiveren i sin hjelperolle, er ifølge teorien å hjelpe rådsøker til å komme bedre i stand til å kunne hjelpe seg selv (Kvalsund, 2015; Lassen & Breilid, 2019). For at rådsøker i det hele tatt skal ha en mulighet til å oppnå en videre utvikling i rådgivningen, er rådgiverens bidrag til å legge til rette for en solid og trygg relasjon et vesentlig element. Relasjonen ligger til grunn for prosessen mot et forbedringspotensial (Kvalsund, 2018). Dette kan ses i lys av Carl Rogers' (1944) syn på hvordan relasjonen mellom rådgiver og rådsøker er den mest sentrale komponenten for rådgivningens effekt og utfall, og for rådsøkers vekst og utvikling. Rådgiverne uttrykker hvordan relasjonen er noe av det mest betydningsfulle for rådgivningsprosessen. Ola forteller for eksempel at man ikke «får til noen verdens ting» uten en god og trygg relasjon.

Lassen og Breilid (2019) hevder at rådgivere skal forsøke å hjelpe rådsøker i form av selvhjelp, ved at rådgiver bidrar med blant annet sine kommunikative ferdigheter. Funnene viser at samtaleteknikker anvendes tidlig av rådgiverne i rådgivningsprosessen. Det kan forstås som oppmerksomhetsteknikker, som benyttes for å skape tillit og anskaffelse av informasjon fra rådsøkeren (Kvalsund, 2018).

Oppmerksomhetsteknikkene ser derfor se ut til å være en metode for å både kartlegge rådsøkeren og deres situasjon, og til å bygge relasjon. I tillegg viser funnene fra analysekapittelet at det kan virke som at rådgiverne benytter seg av tolkning tidlig i rådgivningsprosessen. Utfordring og konfrontering ser derimot ikke ut til å anvendes av rådgiverne tidlig i forløpet under kartlegging og relasjonsetableringen. Det kan argumenteres med at rådgiverne er klar over når de burde brukes og ikke. Kvalsund (2018) hevder at en god kontakt er grunnleggende før en kan starte på prosessen mot et forbedringspotensial. Rådgivernes anvendelse av samtaleteknikker kan knyttes opp mot dette, siden de ser det betydningsfullt å benytte påvirkningsferdigheter etter at en trygg relasjon er etablert. Dette kan være for å forhindre at relasjonen påvirkes i en negativ retning.

Det kan se ut til at rådgivere ser det betydningsfullt å benytte seg av de samme handlingene tidlig i rådgivningsprosessen. Ved å bruke oppmerksomhetsferdigheter kartlegges rådsøkeren først, og deretter reflekterer rådgiverne over om tematikken er innenfor deres eget kompetansefelt. Videre bygger de en trygg og solid relasjon med rådsøker.

5.2 FASILITERINGS- OG FØRINGSSTRATEGIEN

Det andre hovedfunnet peker på hvor betydningsfullt det er for rådgivere å bidra med å finne svar på rådsøkers utfordringer. Dette kan ses på som selve kjernen i rådgivningen. Valget av strategi for hvordan man går frem for å møte rådsøkerens behov skjer i denne fasen av forløpet. Slik Kvalsund (2015) påpeker, handler rådgivning om hvordan rådgiver igangsetter en planlagt endring for å bedre rådsøkers situasjon. Hvordan rådgiverne bidrar til en slik oppnåelse ser ut til å variere i form av to ulike strategier. Den ene har jeg valgt å kalle «*fasiliteringsstrategien*». Fasiliteringsstrategien innebærer at rådgiveren legger til rette både for utforskning og for rådsøkerens selvopplæring. Den andre strategien har jeg valgt å kalle «*føringsstrategien*,» som innebærer at rådgiveren fører eller leder rådsøker i en bestemt retning som rådgiveren selv synes å være den mest hensiktsmessige måten for å møte rådsøkers behov eller løse deres problem på. Begge strategiene benyttes ut fra hva rådgiver anser som mest passende for å møte rådsøkers behov. Dette vil diskuteres gjennomgående i dette avsnittet, i lys av relevant teori og forskning.

Det er betydningsfullt for rådgiverne at rådsøker selv tar ansvar for eget liv, ved at de finner de svarene, tar den beslutningen eller iverksetter den handlingen som må til for dekke deres behov eller løse deres utfordringer. Dette kan ses i sammenheng med Carl Rogers' (1944) syn på rådgivning. Rogers påpeker hvordan rådsøkers modning, utvikling og motivasjon forutsetter at rådsøker selv gjennom fri vilje finner svar og tar avgjørelser som er sine egne. Rådsøker er selv ekspert i sitt eget liv, og har selv evnen til å oppdage sin retning i livet (Ivey et al., 2012). Denne selvopplæringen har rådgiver et ansvar for å tilrettelegge gjennom at man skaper en atmosfære for utforskning i rådgivningsprosessen gjennom å lytte, oppmuntre og etablere en god relasjon (Ivey et al., 2012). Fasiliteringsstrategien peker i denne retningen, hvor rådgiverne prøver å skape en atmosfære for utforskning. Dette kan skje ved at de bruker seg selv som verktøy til å fremme denne utforskningen, gjennom å være nysgjerrige, empatiske, aksepterende og kreative i rådgivningen.

Siden rådgivning kan ses på som en pedagogisk virksomhet der rådgivere skal gjøre rådsøker i stand til å hjelpe seg selv (Lassen & Breilid, 2019), er dette nært knyttet opp mot hvordan rådgiverne vil at rådsøkerne selv skal finne sine svar gjennom selvopplæring ved bruk av fasiliteringsstrategien. Veien dit kan ses på som et form for samarbeid der begge parter er likestilte i veien mot rådsøkers selvopplæring. Dette samarbeidet dras det likheter mot det Lassen og Breilid (2019) sier, der rådgiver og rådsøker ofte er likestilte i sin relasjon. På den måten kan utveksling av ideer, tanker og informasjon prege samarbeidet, hvor de sammen kan løse og lære av utfordringer. Likevel finnes det en asymmetri i relasjonen mellom rådgiver og rådsøker (Allgood & Kvalsund, 2003), siden maktaspektet i enhver hjelperelasjon ligger i rådgiverens favør (Skau, 1992). Sitater fra analysen viser likevel at rådgiverne jobber aktivt mot en maktbalanse i relasjonen slik at en likestilling og et mulig samarbeid kan oppnås i rådgivningen. Dette kom for eksempel tydelig frem når Jørgen uttrykker hvordan han som rådgiver opplever at han har makt i sin hjelperolle og at han derfor er ekstra opptatt av å bygge relasjon og trykke rådsøker.

Motsatt peker det andre funnet mot hvordan rådgiverne bidrar i rådgivningen ved å føre rådsøker i den retningen rådgiveren selv hevder er den mest hensiktsmessige. Hvordan samsvarer denne føringsstrategien med hvordan det er betydningsfullt for rådgivere at

rådsøkere selv tar ansvar for egne liv og hvordan de selv besitter egne løsninger på sine utfordringer? Og hvordan kan det ha seg slik at på det ene ytterpunktet arbeider rådgivere mot å fasilitere mot en atmosfære for utforskning slik at rådsøkere selv oppdager sine løsninger på sine utfordringer, men samtidig i det andre ytterpunktet er det likevel betydningsfullt å lede rådsøkerne i den retningen de selv mener er best egnet for å møte deres behov?

Når rådgiver fører rådsøkere i en retning som de mener er hensiktsmessig for å møte deres behov, gjøres dette uten at rådsøker er bevisst disse handlingene. Det kan derfor settes spørsmål ved denne handlingen og om det kan knyttes opp mot en mild form for dirigering. Å dirigere eller å gi rådsøkere direkte råd kan bli sett på som uetisk i rådgivning (Veitch et al., 2018). Veien til selvoppdagelse kan i tillegg virke uekte når rådsøker tror at de selv har kommet frem til egne svar på sine utfordringer, når det egentlig er rådgiveren. Kan denne føringen ses på som en uetisk handling i rådgivning, når rådgiver hindrer rådsøkers egen selvoppdagelse? Det kan i tillegg se ut til å være risikabelt å lede dem i den retningen rådgiveren selv mener er den beste, da man ikke vet helt sikkert om den veien virkelig er den ideelle for rådsøker. Slik Trude påpekte i intervjuet, kan det føre til «tunnelsyn og skylapper», og at man «glemmer å undersøke resten» av situasjonen, hvis rådgiver fører rådsøker rett til en løsning.

Rådgiverne formidler at deres rådsøkere ikke er passive deltakere i rådgivningsprosessen. Gjennom rådgivningsløpet forsøker de å inkludere rådsøker ved å få de til å «eie» prosessen og sitt eget liv. Selv om rådgivere opplever at de leder rådsøkere, kan det likevel tenkes at rådsøkerne ikke opptrer som marionetter i rådgivningsprosessen. Det er rådsøkerne selv som tar det aktive valget når det kommer til stykket (Rogers, 1944). Det kan derfor tenkes at rådsøkeren selv tar den beslutningen som de selv mener dekker sine behov, på tross av at rådgiveren ubevisst har ledet de i en retning eller mot den løsningen som samsvarer med deres behov.

Når rådgivere leder rådsøkere, kan det se ut til at de faktisk oppriktig mener at de besitter svar eller forslag til å møte rådsøkers utfordringer. Dette kan tyde på at de har en tillit til at deres egen kompetanse og erfaringer er i stand til å møte rådsøkeres utfordringer, og at de derfor fører de rådsøkerne mot det de anser som det riktige sporet. Dette vises i utsagn slik som Olas uttalelser om hvordan han kan tro at rådsøkeren «lurer seg selv» og at Ola derfor vil «demontere det verdensbildet» for å få rådsøker til å se deres virkelighetssyn på en annen eller en mindre destruktiv måte. Når rådsøkere oppsøker rådgivere, søker de hjelp til sine utfordringer fordi deres nåværende strategier for å løse sine problemer ikke lenger fungerer (Rouse, et al., 2015). Rådsøkerne er ute etter hjelp og en form for ekspertise som kan bidra til deres utfordringer. Kan det derfor være uetisk å *ikke* lede rådsøkerne hvis det er det de faktisk har behov for? I en tenkt situasjon der en rådsøker står fast og trenger hjelp med å finne mening eller å skape en endring i veien mot forbedring, kan det argumenteres for hvordan rådgiveren opptrer uetisk hvis man da ikke møter rådsøkeren der man har behov for å bli møtt. Med rådgivernes ferdighetstillegg gjennom instruksjoner og erfaring i sin hjelperolle slik Dreyfus og Dreyfus (1988) beskriver sin modell, tilegner rådgivere seg mer kunnskap og kompetanse som til slutt gir en form for ekspertise i sin hjelperolle. Rådgivernes kunnskaper rundt beslutningstaking i praksis, kan knyttes til deres formening om hvilke strategier som bør benyttes når. Valget rundt anvendelse av strategi kan derfor tenkes å være passende for å møte rådsøkerens behov.

Når rådgiverne skulle beskrive hva som er betydningsfullt for sin fremgangsmåte i rådgivningsprosessen, hadde de vanskeligheter med å uttrykke dette. Deres magesfølelse og intuisjon ble trukket frem i deres forklaringer, noe som samsvarer med *ekspertfasen* slik den er beskrevet i ferdighetstilegnelsesmodellen (Dreyfus, 2004). Hvis det er slik at rådgiverne befinner seg i ekspertfasen, vet rådgiverne ifølge Dreyfus & Dreyfus (1988) hva som er rådsøkers mål og hva som skal til for å nå det. Dette er på bakgrunn av deres akkumulerte kunnskap gjennom de fem foregående fasene. Å lede rådsøker kan forstås som en sammenheng med hvilket stadium de kan befinne seg i, i ferdighetsmodellen. Rådgiverne i denne studien kan se ut til å vite hva som skal til for å nå målet i noen tilfeller, når de benytter seg av føringsstrategien. Deres føringer kan derfor se ut til å være en metode for å nå det målet mot hva de hevder kan fungerer best for den spesifikke rådsøkeren. Siden rådgiverne kan oppfattes som eksperter gjennom deres erfaring, kunnskap og arbeidsmetoder (Dreyfus, 2004), skal man ifølge ferdighetstilegnelsesteorien kunne stole på rådgiverens beslutninger og handlinger. Derfor er føringsstrategien betydningsfull og en nødvendig handling for rådgiverne.

Kvalsund (2018) hevder at rådgivningsprosessen handler om hvordan rådgiveren fasiliterer og legger til rette for at rådsøker øker sin egen selvforståelse og handlingsmuligheter, for å oppnå en vekst og utvikling. Begge strategiene har som mål at rådsøker selv oppdager løsningen på sine utfordringer. I fasiliteringsstrategien ledes ikke rådsøkeren i en retning, men heller utforsker sammen rundt problematikken i veien mot selvoppdagelse. I føringsstrategien ledes rådsøkeren og tror at den løsningen de finner er av egen selvoppdagelse, når det egentlig er rådgiverens. I en tenkt situasjon der rådsøker har funnet svar på sine utfordringer uten kjennskap til rådgiverens anvendelse av føringsstrategien, har likevel rådsøker dekt sine behov. Har det da egentlig noen innvirkning på rådgivningen om rådgiver fører rådsøker i en spesiell retning som rådgiver hevder er den mest hensiktsmessige? Rådsøker har likevel oppnådd det man oppsøkte rådgivningen for.

5.2.1 FASILITERINGS- OG FØRINGSSTRATEGIEN I LYS AV VYGOTSKYS SOSIALE LÆRINGSTEORI

Vygotskys teori er rettet mot barnets utvikling i en læringskontekst for å løse spesifikke utfordringer og oppgaver (Vygotsky, 1978). I rådgivning behøver rådsøkeren ofte hjelp med personlige livsutfordringer (Mathisen & Kristiansen, 2005). Det kan derfor tenkes at Vygotskys perspektiver ikke er like dekkende i et rådgivningsperspektiv. Likevel kan teorien og begrepene hans være relevante for rådgiverens involvering til å bidra til en selvutvikling hos rådsøker. Dette vil diskuteres i dette avsnittet.

Hva man kan oppnå øker i samspill med noen som har mer kompetanse på det feltet man har utfordringer med (Vygotsky, 1978). Rådgiverens føringsstrategi kan ses som et samarbeid og et læringsstillas i lys av Vygotskis sosiale læringsteori. Læringsstillas benyttes som et verktøy av en mer kompetent person som har sin hensikt å hjelpe vedkommende til utvikling. Føringsstrategien er en form for assisterende bidrag fra rådgiveren som har som hensikt å støtte rådsøker underveis i læringen og utviklingen. Når læringsstillaset kan forekomme i ulike former, slik som å lede, hinte, kommentere eller komme med ulike forslag (Smith & Pourchot, 2011), kan føringsstrategien derfor forstås

som et bidrag for å fremme rådsøkerens utviklingsprosess. En slik støtte underveis i rådgivningen vil kunne bidra til å nå rådsøkers neste utviklingszone.

I et rådgivningsperspektiv er den proksimale utviklingszone distansen mellom rådsøkerens aktuelle utviklingsnivå og den potensielle. Den potensielle kan nås med samhandling fra en annen med mer kompetanse enn en selv. Dette kan forstås som en person som befinner seg i en hjelperrolle. Etter hvert som hjelp og støtte er gitt fra rådgiveren, kan rådsøkeren nå den proksimale utviklingszone på egenhånd. I lys av den sosiale læringsteorien kan det derfor tenkes at rådgiverne leder rådsøkere når de ser at de har behov for det. Har for eksempel rådsøkere vanskeligheter med å nå en videre utvikling i rådgivningen, kan det tenkes at det er her rådgiverne finner nødvendigheten av å bidra med denne formen for læringsstillas og føre rådsøkeren.

Motsatt når rådgiver fasiliterer mot at rådsøker kan oppnå en selvoppdagelse uten å bli ledet, kan det tenkes at dette er på grunn av at rådsøker ikke behøver føringsstrategien som læringsstillas. Dette er fordi fasiliteringsstrategien er hva rådsøkeren behøver for å dekke sitt behov. Rådsøkere er ulike og har med seg forskjellige behov med unik og ulik tematikk (Kvalsund, 2015), der ulike typer læringsstillas da kan være nødvendig for å møte deres behov. Rådgiverens bruk av følelsesstyrte handlinger, kreative metoder, eklektiske orientering eller samtaleteknikker kan være andre typer læringsstillas som kan knyttes til rådgivning.

Samtaleteknikker i form av påvirkningsferdigheter benyttes av rådgiverne i prosessen mot å finne svar på rådsøkers utfordringer. Ola forteller for eksempel hvordan han utfordrer etter at han har tolket rådsøkers utsagn og fortellinger, ved å forsøke å «demontere det verdensbildet». Når rådgiverne benytter påvirkningsferdigheter i sitt bidrag med å hjelpe rådsøker, ser det ut som en fremgangsmåte eller et læringsstillas (Vygotsky, 1978). Påvirkningsferdighetene anvendes for å oppnå en videre utvikling gjennom å øke rådsøkers egen bevissthet og kunnskap om seg selv, slik at deres egne løsninger kommer klarere frem. Ifølge Kvalsund (2018) kan rådgivere påpeke det som kan tolkes som uoverensstemmelser i rådsøkernes fortellinger for å få en klarhet i hva som egentlig ligger bak deres uttalelser. Ved at rådgivere påvirker rådsøkere gjennom at de tolker, utfordrer og konfronterer dem på deres uttalelser slik som Ola gjør gjennom å «demonterer verdensbildet», øker muligheten for at rådsøker selv innser at noe ikke stemmer. På den måten kan rådgiver bidra til en økt selvinnsett og selvoppdagelse hos rådsøker, som kan ses som selve målet for rådgivningen og rådgivers rolle (Kvalsund, 2015; Kvalsund, 2018; Lassen & Breilid, 2019).

5.2.2 FASILITERINGS- OG FØRINGSSTRATEGIEN I LYS AV DET HUMANISTISK EKSISTENSIALISTISKE PERSPEKTIVET

Rådgivernes arbeidspraksis kan forstås i lys av et humanistisk-eksistensialistisk preg når de forteller om hva som er betydningsfullt for dem i rådgivning. Utsagnene fra analysen preges av uttalelser som viser aksepterende og empatiske holdninger, troen på at rådsøker besitter egne løsninger og behovet for å bygge en solid relasjon tidlig i prosessen. Vygotsky (1978) hevdet at betingelser som deltakelse, hjelp og støtte gjennom samhandling og læringsstillas er nødvendig for å oppnå en videre utvikling fra den proksimale utviklingszone. I lys av den humanistisk-eksistensialistiske tilnærmingen, kan rådgiverens terapeutiske holdninger *empati*, *kongruens* og *ubetinget positiv aktelse* (Rogers, 1944) forstås som former for *læringsstillas*.

Rådgivernes utsagn viser hvordan rådgiverne opplever seg selv som *aksepterende* og *empatiske* i sin rådgivningspraksis. For eksempel uttalte Johanne hvor betydningsfullt det er for henne å «akseptere, anerkjenne og vise empati». Siden Rogers betrakter disse terapeutiske holdningene som viktige grunnsteiner for å oppnå en effekt og positive utfall i rådgivningen (Ivey et al., 2012), kan funnene forstås i lys av hans teori. Både kongruens, empati og aksept kan ses på som læringsstillas, i den forstand at rådgivere kan benytte seg av disse holdningene for å hjelpe rådsøkeren i veien mot effekt og positive utfall i rådgivningen, på samme måte som Vygotskys (1978) læringsstillas har som formål å bidra til menneskers utvikling. Rogers (1944) beskriver *kongruens* som rådgiverens ekthet ved det å opptre genuin i møte med rådsøker, der egne tanker og følelser uttrykkes til rådsøkeren. Når rådgivere benytter føringsstrategien og leder rådsøkere underveis i rådgivningsprosessen, viser de da en kongruens mot rådsøker? På den ene siden kan rådsøker ende opp med å føle seg lurert hvis man får greie på at rådgiveren ikke opptrer kongruent og leder rådsøkeren ubevisst i rådgivningen. På den andre siden kan det likevel tenkes at rådsøkeren i mindre grad behøver den kongruente holdningen til rådgiveren. I stedet kan rådsøker behøve å bli ledet til en løsning. På den måten er det enklere for rådsøkere å «finne» den løsningen som rådgiveren har ledet dem mot. På den måten kan selve fraværet av kongruens bli sett på som et læringsstillas.

Carl Rogers (1944) hevdet at mennesket er i stand til å ta sine egne valg og handle godt i verden. Derfor kan det forstås slik at rådsøkeren selv tar sine beslutninger. I den forstand kan føringen som rådgiver utøver tolkes som en form for *samaktualisering* (Ivey et al., 2012; Rogers, 1944). Relasjonen mellom rådgiver og rådsøker gir et utgangspunkt for å ta i bruk hverandres ressurser for å oppnå en felles aktualisering av sine potensial. Dette skjer ved at rådgiveren benytter sine ressurser i form av kunnskap og erfaring, ved å lede i den retningen som kan tenkes å gi rådsøkeren best mulig utfall. Slik kan rådsøker oppnå det som var selve målet for oppsøking av rådgivning og rådgiveren kan oppnå en aktualisering av sin hjelperrolle som rådgiver. På den måten kan både rådgiver og rådsøker oppnå en aktualisering i samhandling med hverandre, der begge benytter sine ressurser i veien mot en felles aktualisering av potensial og utvikling. I det tilfellet hvor rådsøker opplever at rådgivers retning er den ideelle for seg selv, kan dette føre til en mestringsfølelse når man selv har oppdaget sin egen løsning på egne utfordringer, som kan bidra til utvikling og vekst (Kvalsund, 2018). Selv om det i utgangspunktet var rådgiver som førte rådsøker i den retningen. Sett i lys av et samaktualiseringsperspektiv kan både rådsøker og rådgiver oppnå en utvikling og aktualisering av potensial i rådgivningen.

På den andre siden kan det diskuteres om *rådsøkeren* er genuin mot rådgiveren, og om de egentlig er i stand til å ta egne valg i rådgivningsprosessen. Som nevnt tidligere finnes det en asymmetri i maktbalansen (Allgood & Kvalsund, 2003; Skau, 1992). Målet er å jevne ut asymmetrien til en likestilt relasjon, der utveksling av ideer og tanker preger relasjonen og samarbeidet (Kvalsund, 2015; Lassen & Breilid, 2019). Har likevel rådsøker mot nok til å avkrefte rådgiverens handlings- eller løsningsforslag? Muligheten for at rådsøker «aksepterer» løsningen som rådgiveren fører mot, skal man heller ikke se bort i fra. Resultatet kan tenkes å enten ende i en maktbalanse eller en aksept av maktubalansen.

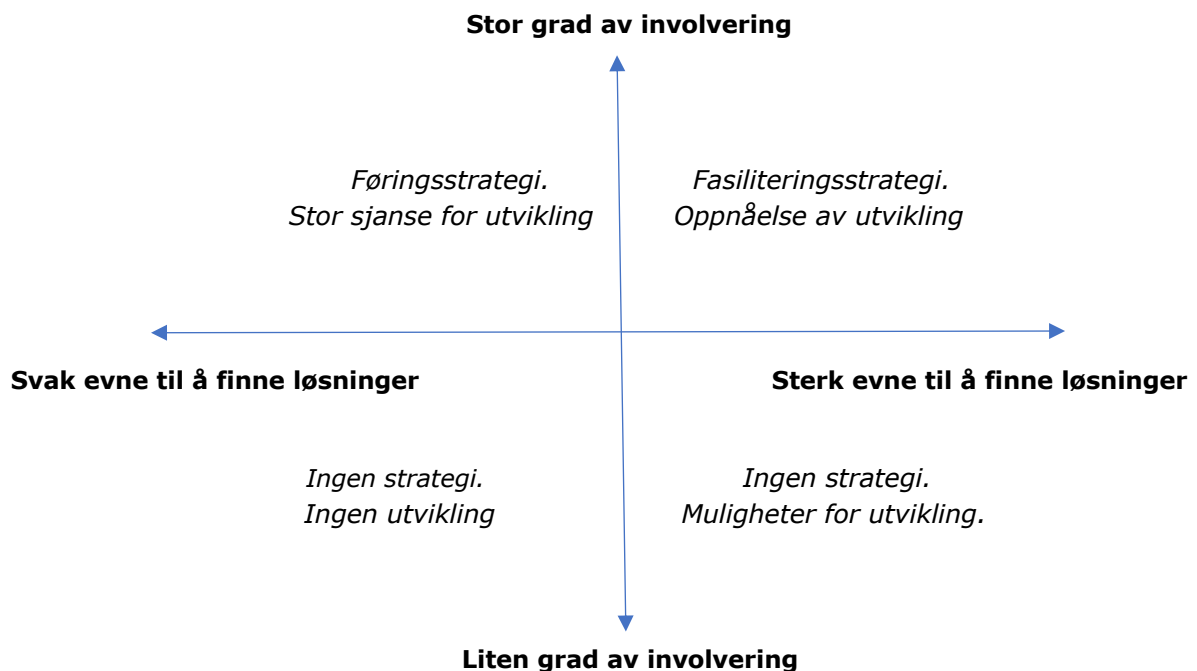
5.2.3 VISUALISERING AV STRATEGIENE I LYS AV TEORIENE

Denne firefeltstabellen fremstilles for å gi en visualisering over hovedfunnet som omhandler hvordan rådgiverne i denne studien finner det betydningsfullt å anvende to ulike strategier på veien mot å bidra til å finne løsninger på rådsøkerens utfordringer. Strategiene knyttes opp mot teoriene som ble diskutert i dette avsnittet. Tabellen viser til fire utfall for rådgivningen. Føringsstrategien og fasiliteringsstrategien viser to av utfallene, og de to siste viser til tenkte muligheter for utfall. Denne fremstillingen er en forenkling over hvordan man kan forstå ulike sider ved rådgivningspraksisen som oppleves som betydningsfull for rådgiverne i denne studien.

Den ene dimensjonen viser til *rådgiverens* bidrag i rådgivningen, i form av et kontinuum fra en liten grad til en stor grad av involvering for å hjelpe rådsøker. Med *involvering* fra rådgiverne refereres det til det som Vygotsky (1978) omtaler som *læringsstillas*. Begrepet blir benyttet som et samlebegrep på hva rådgiverne mener er det mest hensiktsmessige bidraget å benytte seg av for å møte rådsøker behov.

Den andre dimensjonen viser til *rådsøkerens* evner til å selv møte sine utfordringer og utvikle seg i rådgivningen. Dette vises i form av et kontinuum fra en svak evne til en sterk. Denne dimensjonen har tatt utgangspunkt i Vygotskys (1978) *proksimale utviklingssone*. Rådgivning kan ses gjennom et utviklingsperspektiv, der målet for prosessen er selvutvikling (Kvalsund, 2015; Mordal, et al., 2015). Med utgangspunkt i dette dannes det så fire mulige utfall for rådgivningen.

Tabell 3: Fire former for utfall i rådgivning



Slik fremstilt, kan man tenke seg at sjansen for rådsøkerens oppnåelse av selvutvikling er størst når både rådsøkeren og rådgiveren i størst mulig grad er involverte i prosessen. Dette er illustrert med fasiliteringsstrategien. Gjennom at rådgiver involverer seg ved å anvende føringsstrategien selv om rådsøkers evner er lave, kan det likevel tenkes at sjansen er store for at det resulterer i at rådsøkeren oppnår selvutvikling. Konsekvensene av de andre utfallene resulterer i en mindre sjanse for selvutvikling for rådsøker, fraværet av involvering fra rådgiver preger prosessen. Det kan tenkes at prosessen stagnerer og resulterer i et fravær av utvikling når hverken rådsøker har evner til å møte sine utfordringer eller når rådgiver involverer seg for å hjelpe. Det er likevel en mulighet for selvutvikling for rådsøkeren uten rådgiverens hjelp, siden rådsøkeren har evner og muligheter til å oppnå dette på egenhånd.

Nå har studiens andre funn blitt drøftet og illustrert opp mot relevante teorier. Videre vil relevante teorier og forskning drøftes opp mot det siste hovedfunnet, som omhandler hvordan rådgiverne anvender seg selv.

5.3 RÅDGIVERS BIDRAG VED Å BRUKE SEG SELV

Det tredje og siste hovedfunnet peker på hvor betydningsfullt det er for rådgivere å hjelpe rådsøkere ved bruk av sine egne unike bidrag i rådgivningsprosessen. Dette inkluderer hvordan de benytter seg selv som verktøy i møte med rådsøker gjennom en eklektisk arbeidsmetodikk, egne følelser og kreative innspill. Dette vil diskuteres nærmere i det følgende avsnittet.

5.3.1 EN EKLEKTISK ARBEIDSMETODE I RÅDGIVNING

Når rådgivere møter rådsøkers behov ut ifra hva som er passende i situasjonsbehovet rådsøkeren befinner seg i, beskriver Kvalsund (2018) dette som en eklektisk arbeidsmetode. Valg tas ikke på bakgrunn av å følge et spesifikt teoretisk utgangspunkt, men i stedet anvendes det beste fra ulike teorier for å møte rådsøker behov. Dette hevder Kvalsund (2018) er typiske preg av erfarne rådgivere som vet noe om mangfoldet av ferdigheter som trengs for å møte ulike rådsøkere og deres behov. Rådgivernes utsagn peker mot hvordan de arbeider ut ifra «det som passer seg for samtalen». Valg og fremgangsmåte for å møte rådsøkers behov bestemmes derfor ikke på forhånd. I stedet uttrykkes det at det er betydningsfullt for dem å arbeide mot å møte rådsøkers behov i hvert øyeblikk, ved å benytte passende metoder og teorier. Dette kan knyttes mot fasilitering- og føringsstrategien, der rådgiverne velger å benytte den strategien de mener er den mest passende for å møte rådsøkerens behov.

Når rådgiverne opplever at de benytter seg av en eklektisk arbeidsmetode i rådgivning, dette kan ses i lys av Dreyfus og Dreyfus (1988) fasemodell. De siste fasene i ferdighetstilignelsesmodellen viser til hvordan de mest erfarne menneskene i hjelperoller tar valg og beslutninger på bakgrunn av erfaringsbasert kunnskap og intuisjon. Dette kan tolkes som en eklektisk måte å arbeide på. Rådgiverne i denne studien har uttrykt at det er betydningsfullt for dem å møte rådsøkeren ut fra hva de presenterer av utfordringer. Ettersom at rådgiverne uttrykker at de har erfaringer med ulike rådsøkere og ulike problematikk, kan det tenkes at de har ulike ferdigheter rundt

hvordan man skal møte de mangfoldige utfordringene (Kahneman, 2011). Dette åpner opp for flere variasjoner av og muligheter for utøving av rådgivning, som gir rådgivere anledning til å møte rådsøkeren med det som de behøver.

5.3.2 FØLELSERS BETYDNING I RÅDGIVNING

Funnene peker mot hvor betydningsfullt det er for rådgiverne å la deres følelser ligge til grunn for beslutninger og handlinger. Følelsene influerer arbeidet i rådgivningen. Dette kommer til uttrykk når deres følelser blir brukt til det som Jørgen kaller «et styringsparameter». De følelsene som rådgiver føler gir informasjon rundt rådsøkers behov og hvordan man skal møte disse. Dette kan knyttes til rådgiverens beslutninger om å benytte en fasiliterings- eller en føringsstrategi for å møte rådsøkerens behov.

Når funnene viser at følelser er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess, kan dette tenkes å gi to ulike utgangspunkt for rådgivernes praksis og rådgivingens utfall. Den ene viser til hvordan det å følge sine følelser i rådgivningen kan gi fordeler og den andre utfordringer. Erfarne rådgivere baserer sin beslutningstaking på bakgrunn av sine følelser, derav sin intuisjon (Fox, et al., 2016; Kahneman, 2011). Dette bidrar blant annet til en større grad av tilstedeværelse for rådgiver (Marks-Tarlow, 2014), som gir rådgiveren fullt fokus på rådsøker. Intuisjon som beslutningstaking kan sammenlignes med det Dreyfus og Dreyfus (1988) fasemodell tilsier, som peker på hvordan intuisjon brukes i større grad av erfarne rådgivere som finner seg i de siste fasene av modellen. Dette samsvarer også med det Kahneman (2011) påpeker, der rådgivere som benytter intuisjon i sin beslutningstaking oppfattes som eksperter i sitt virke. Dette gir uttrykk for at mennesker som defineres som eksperter i sitt yrke, benytter sin intuisjon for beslutningstaking og handling. Mennesker i ekspertroller har mye makt og kan derfor tenkes å få mye tillit fra andre mennesker. Dette er fordi begrepet ekspert viser til hvordan vedkommende har mer kunnskap og erfaringer på et område enn det andre har (Skau, 1992). Selv om intuisjon er vanskelig å definere, ser det ut til å være preg av en enighet blant teoretikere om at intuisjon stammer fra ens kunnskaper (Howell, 2013; Jeffrey, 2012; Lauri, 2015; Williams & Irving, 1996). Hvis dette er tilfellet, kan det være at bruk av intuisjon i rådgivningspraksiser gir trygge betingelser for utøving av rådgivning, siden rådgiverne selv er så sikre på bruken av sin intuisjon.

Likevel er det utformet intuisjons guider som fungerer som etiske og moralske rammeverk og har sin hensikt til å bidra til en sikrere og mer grundigere beslutningstaking hos rådgivere rundt anvendelsen av intuisjon i rådgivning (Jeffrey, 2012; Jungers & Gregoire, 2016). Dette kan gi et inntrykk av at følelsesstyrte handlinger kan fremstå som usikkert, som leder videre til hvordan Mathisen og Kristiansen (2005) hevder at en rådgivningsprosess ikke bør bli styrt av rådgiverens egne følelser. Følelsene kan gi negative konsekvenser hvis rådgiverens følelser settes i sentrum. Rådgiverens oppmerksomhet mot rådsøker kan på den måten svekkes (Mathisen & Kristiansen, 2005). Rådgiverens fokus settes i stedet innover i seg selv og ikke utover hos rådsøker. Et eksempel på dette er hvordan egne følelser kan prege utøving av rådgivning. Jørgen fortalte hvordan en rådsøker oppførte seg utilregnelig under en observasjon han deltok i. Hans opplevelse av oppførselen førte til frykt, som påvirket hans atferd. Han konkluderte med at han neppe ville ha opptrådd i rådgiverrollen på samme måte som han vanligvis ville ha gjort, om han var alene med denne rådsøkeren. Hans følelse av frykt førte til en redsel for å utøve rådgivning om denne rådsøkeren var hans egen. Likevel peker teorier

slik som Carl Rogers (1944) begrep om kongruens positive utslag til rådgivningen. I tillegg viser forskning at det å følge sine egne følelser er et uttrykk på rådgiverens kunnskap, erfaringer og ekspertise (Dreyfus & Dreyfus, 1988; Fox, et al., 2016; Lauri, 2015). Dette gir blandende signaler rundt anvendelsen av intuisjon i rådgivning, som kan tenkes å føre til en splittelse mellom å kunne anvende det i sin praksis eller ikke.

5.3.2 KREATIVITETENS BETYDNING I RÅDGIVNING

Slik funnet viser er det betydningsfullt for rådgiverne å kunne ta i bruk sine kreative bidrag i rådgivningsprosessen, som en måte å skape refleksjoner og utforske sammen med rådsøkeren på. Dette dras det likheter mot i Rogers (1944) teori, som hevder at rådgivere skal kunne bidra til en atmosfære for utforskning og selvopdagelse i rådgivningen.

Menneskets intuisjon og kreativitet kan se ut til å ha en sammenheng, der den intuisjonen som fremkommer i rådgivningsprosessen kan sette i gang kreative innspill (Cole & Sarnoff, 1980; Bohart, 1999; Rouse et al., 2015). Dette kan sammenlignes med hvordan rådgiverne får umiddelbare kreative forslag til utforskning sammen med rådsøker. Dette kommer til syne i Trudes metaforer når hun forsøker å skape en felles forståelse av rådsøkerens utsagn, og når Henrik bruker tegning for å fremme refleksjoner hos rådsøkeren. Rådgiverne arbeider på en måte som er kreativ, i form av at de tenker «utenfor boksen». Rådgivernes har en oppfatning av at deres kreative innspill er utradisjonelt i rådgivning. Dette som særlig frem når Henrik uttrykte «jeg er jo egentlig altfor kreativ til å jobbe i et slikt yrke jeg har nå, men jeg får jo brukt kreativiteten.». De kommer med bidrag som de selv oppfatter som lekne og utforskende for rådgivningen (Gladding, 2008; Rouse et al., 2015; Smith, 2011). Ifølge Marks-Tarlow (2014) kan kreativitet i rådgivning bidra til både oppdagelse, problemløsning og dypere refleksjon. Dette kan ses i lys med at rådgiverne ser på sine egne unike kreative sider som betydningsfulle, når de påpeker at hensikten med deres kreative innspill både er for utforskning og for refleksjonsøking i rådgivningen. Slik Gladding (2008) hevder, er kreativitet en viktig komponent i selve utfallets kvalitet i rådgivning. Dette ser også ut til å prege rådgivernes syn på sine egne kreative bidrag i rådgivningen.

Gjennom rådsøkerens og rådgiverens relasjon i hele rådgivningsløpet er rådgiver i en konstant kreativ prosess. Dette er fordi rådgiveren til enhver tid må være tilstede i relasjonen, tenke og respondere raskt i hvert øyeblikk underveis i rådgivningen (Smith, 2011). Slik Duffey, Haberstroh og Trepal (2009) viser til i sin studie, kan rådgiverens og rådsøkens gode relasjon øke friheten til å utforske i rådgivningstimene. Dette kan bidra til kreativitet, som igjen kan føre til ytterligere vekstfremmende relasjoner, som gir positiv effekt på rådgivningskvaliteten. En slik sirkulær prosess kan tenkes å virke positivt på veien mot rådsøkers selvutvikling (Ivey et al., 2012).

Når kreativitet kan se ut til å bidra til utforskning, refleksjon og relasjonsbygging, kan det kreative aspektet hos rådgiverne dra likheter mot Vygotskys (1978) begrep om *læringsstillas*. Rådgiverne ser på det som betydningsfullt å bidra med sine kreative innspill, som kommer til syne i form av både metaforer og tegning. Disse bidragene har til sin hensikt å bidra til læring og utvikling hos rådsøker, på samme måte som begrepet læringsstillas (Smith & Pourchot, 2011; Vygotsky, 1978). Med en slik kreativ hjelp fra rådgivere, kan man tenke seg at rådsøkere har en større sjanse for å nå sin proksimale

utviklingszone i sosialt samspill og kreativ assistanse med en rådgiver. Funnene viser hvordan de arbeider mot å møte rådsøkerens behov. Likevel kan det tenkes at rådgiverens kreative arbeidsmetoder i rådgivning ikke alltid vil møte alle rådsøkeres behov eller være rådsøkerens foretrukne måte å arbeide på. Selv om Carson og Becker (2004) finner i sin studie at rådsøkere kan føle seg mer lekne og åpne når kreative tilnærminger presenteres, kan det likevel tenkes at dette ikke gjelder alle rådsøkere. Rådgiverens kreative arbeidsmetode burde derfor ses i sammenheng med hvordan rådsøkeren foretrekker å arbeide på, og derfor undersøkes nærmere av rådgiveren før kreative innspill implementeres i rådgivingen.

5.4 OPPSUMMERING

I dette diskusjonskapittelet har vi sett på hvordan rådgivningens løp påvirkes av hva som er betydningsfullt for rådgivere i deres rådgivningsprosess. Det som ses på som grunnleggende arbeid i første omgang inkluderer kartlegging og relasjonsbygging, som er nødvendige faktorer før man kan gå videre i rådgivningsprosessen. I veien mot å bidra til å hjelpe med å finne løsninger på rådsøkerens utfordringer og møte deres behov, benytter rådgiverne to strategier: En fasiliterings- og en føringsstrategi. I lys av funnene og teoriene, benyttes strategiene ut fra hvordan rådgiverne opplever at de kan bidra til å møte rådsøkerens behov. Selv om føringsstrategien kan tolkes på ulike måter, særlig med tanke på om den samsvarer rådgivningens etiske betraktninger i dens måte å lede rådsøkeren på, kan det se ut til at rådgiverne erfarer at begge strategiene bidrar med å dekke rådsøkerens behov og de utfordringene som presenteres i kartleggingen. Det som er betydningsfullt for rådgiverne er å bidra ved å kunne bruke seg selv, både gjennom sin eklektiske orientering og deres følelsesstyrte og kreative arbeidsmetoder. Metodene og strategiene i veien mot å bidra til å løse rådsøkernes utfordringer kan ses i lys av Vygotskys (1978) begrep *læringsstillas*. I tillegg kan rådgivernes arbeid sammenlignes med innholdet i de siste fasene av Dreyfus og Dreyfus (1988) ferdighetstilegnelsesmodell, med tanke på deres anvendelse av intuisjon i rådgivning.

6.0 AVSLUTNING

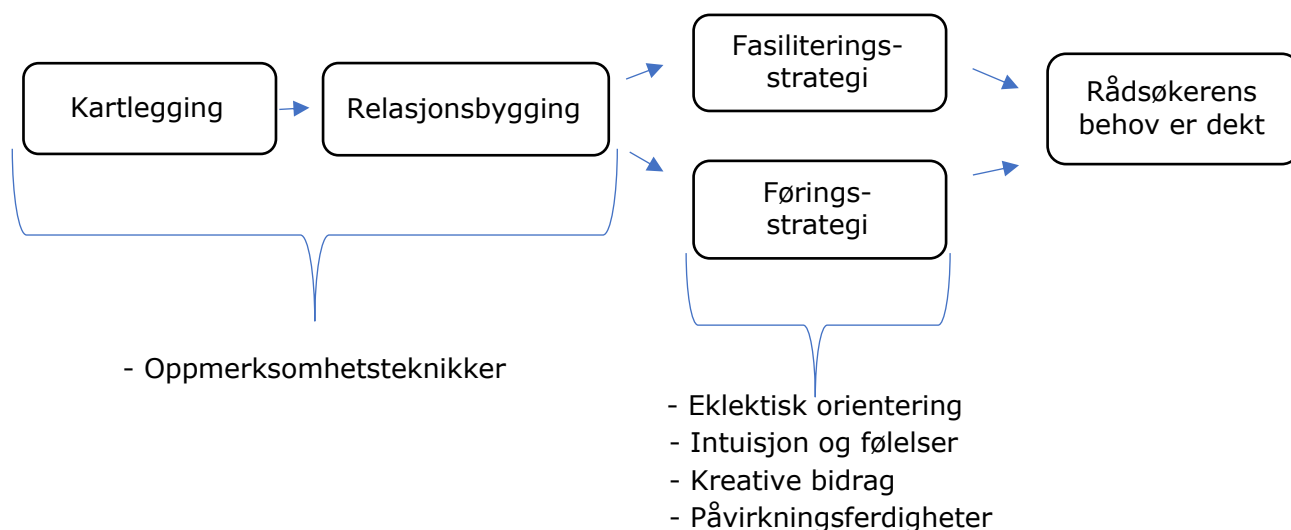
I dette kapittelet presenteres først en helhetlig fremstilling av oppgavens resultater, i form av en figur. Figuren er utviklet på bakgrunn av de tre hovedfunnene og deres møte med teori og tidligere forskning som vist i diskusjonskapittelet. Deretter vises det til refleksjoner rundt studiens begrensninger og implikasjoner til rådgivere. Til slutt vil forslag til videre forskning fremstilles.

6.1 VISUELL FREMSTILLING AV RESULTATER

Figuren fremstiller alle de tre hovedfunnene sammensatt. De to første hovedfunnene (1) *Kartlegging og relasjonsbygging*, og (2) *Bidra til å finne løsninger på rådsøkers utfordringer*, fremstiller hvordan rådgivningsløpet ideelt sett kan utøves i praksis. Det tredje hovedfunnet (3) *Rådgivers egne unike bidrag*, knyttes til begrepet *læringsstillas* (Vygotsky, 1978). Begrepet benyttes som et samlebegrep for alle de bidragene som rådgiverne benytter seg av i form av metoder eller teknikker for å hjelpe rådsøkeren. Dette gir en illustrasjon på hva rådgiveren bidrar med, og hvor i rådgivningsløpet disse bidragene benyttes.

Samlet sett viser figuren en tenkt idealsituasjon for rådgivningsprosessen, basert på hva rådgiverne mener er betydningsfullt. Selv om det kan tenkes at rådsøkerens behov ikke blir dekt i rådgivningen, tar denne modellen utgangspunkt i en tenkt situasjon at dette oppnås.

Figur 1: En ideell handlingsmodell over rådgivningsløpet



6.2 STUDIENS BEGRENSNINGER OG IMPLIKASJONER FOR ANDRE RÅDGIVERE

Denne studien kunne ha tatt flere retninger med tanke på hva jeg som forsker trakk ut som interessante funn i det innsamlede materialet og valg av teori som belyser disse funnene. Selv om formålet med studien omhandlet rådgiverens subjektive erfaringer rundt hva som er betydningsfullt i egen rådgivningspraksis, kan også dette ses på som en av begrensningene i oppgaven. Dette er på grunnlag av at jeg kun viser den ene siden av rådgivningsprosessen mellom rådgiver og rådsøker. Rådsøker kan ha erfart rådgivningen på en annen måte enn det rådgiveren har. Alternative løsninger til studien kunne ha inkludert rådsøkerens syn på både selve rådgiverens bidrag og på rådgivningsprosessen i helhet.

Denne studien har lært oss hva som er betydningsfullt for rådgivere med utgangspunkt i opplevelsene til fem rådgivere fra ulike kontekster. Kunnskapen kan likevel være nyttig for andre mennesker som befinner seg i ulike hjelperoller. De kan benytte denne studien som en inspirasjon til å utforske og reflektere over deres egen rådgivningspraksis. Særlig med tanke på hva som er betydningsfullt for dem selv og hvordan dette kan påvirke deres utøving av rådgivning.

Et overraskende og tankevekkende funn som framkom i studien, er hvordan det er betydningsfullt for rådgiverne å jobbe intuitivt i rådgivningsprosessen. Dette funnet kan gi videre implikasjoner på rådgivning i praksis for flere mennesker i hjelperoller. Særlig når tidligere forskning gir blandede signaler om anvendelse av intuisjon i rådgivning (Jeffrey, 2012; Jungers & Gregoire, 2016; Marks-Tarlow, 2014).

6.3 FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING

En sammenligning av både rådgiveres og rådsøkeres erfaringer rundt fasiliterings- og føringsfenomenet ville ha vært et spennende tema og sett nærmere på. Hvordan oppleves det for rådsøkere å bli ledet eller fasilitert? Det ville i tillegg vært interessant og forsket nærmere på hvordan andre mennesker i ulike hjelperoller tenker om og erfarer disse strategiene. Anvendes lignende strategier i deres egen rådgivningsvirksomhet? Dette kunne ha blitt belyst i en kvantitativ studie der funnene kan gi en mer dekkende og omfattende kunnskap. I tillegg vil jeg nevne makten som befinner seg i relasjonen i rådgivning, da dette ville ha vært et interessant tema å forske nærmere på. Særlig fra rådsøkerens ståsted. Dette er med tanke på om det føles utfordrende for rådsøker å avkrefte forslag eller løsninger fra rådgiver, når rådgivere har mye makt og kunnskap i sin ekspertrolle som rådgiver (Allgood & Kvalsund, 2003; Skau, 1992).

7.0 LITTERATURLISTE

- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2003). *Personhood, professionalism and helping relation: Dialogues and reflections*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Anderson, S. K. & Handelsman, M. M. (2010). *Ethics for psychotherapist and counselors. A proactive approach*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Bohart, A. C. (1999). Intuition and creativity in psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(4), 287-311. <https://doi.org/10.1080/107205399266028>
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157-182.
- Carson, D. K. & Becker, K. W. (2004). When lightning strikes: Reexamining creativity in psychotherapy. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 111-115. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00292.x>
- Clapper, T. C. (2015). Cooperative-based learning and the zone of proximal development. *Simulation & Gaming*, 46(2), 148-159. DOI: 10.1177/1046878115569044
- Cole, H. P. & Sarnoff, D. (1980). Creativity and counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 59(3), 140-146.
- Cook, K. E. (2012). Stigma and the interview encounter. I J. F. Gubrium (Red.), *The Sage handbook of interview research: The complexity of the craft* (2. utg, s. 333-444). Thousand Oaks: SAGE
- Dingwall, R. (1997). Accounts, interview and observations. I Miller, G. & Dingwall, R. (Red.), *Context and method in qualitative research*. London: SAGE.
- Dreyfus, H. L. & Dreyfus, S. E. (1988). *Mind over machine: The power of human intuition and expertise in the era of the computer*. New York: Free Press.
- Dreyfus, S. E. (2004). The five-stage model of adult skill acquisition. *Bulletin of Science Technology & Society*, 24(3), 177-181. <https://doi.org/10.1177%2F0270467604264992>
- Duffey, T., Haberstroh, S. & Trepal, H. (2009). A grounded theory of relational competencies and creativity in counseling: Beginnings the dialogue. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 89-112. DOI: 10.1080/15401380902951911
- Fox, J., Hagedorn, W. B., & Sivo, S. S. (2016). Clinical decision-making and intuition: A task analysis of 44 experienced counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(4), 244-255. <http://dx.doi.org/10.1002/capr.12084>
- Friberg, J. H. (2019). Tvillosomme informanter, troverdig forskning? *Norsk Sosiologisk Tidsskrift*, 2(3), 119-136. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2019-02-02>
- Gladding, S. T. (2008). The impact of creativity in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(2), 97-104.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hammersley, M. (2008). *Questioning qualitative inquiry – critical essays*. London: SAGE.
- Howell, C. (2013). *Intuition: Unlock the power!* New Zealand: Exisle Publishing.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy. A multicultural perspective*. (7th. ed.). London: SAGE.
- Jeffrey, A. (2012). The clinical intuition exploration guide: A decision-making tool for counselors and supervisors. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20(1), 37-43. <https://doi.org/10.1177%2F1066480711425469>
- Jungers, C. M. & Gregoire, J. (2016). Authenticity in ethical decision making: Reflections for professional counselor. *Journal of Humanistic Counseling*, 55(2), 99-110. <https://doi.org/10.1002/johc.12027>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvalsund, R. (2015). Vekst og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I R. Kvalsund, & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningssprosesser: Relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 23-50). Bergen: Fagbokforlaget.

- Kvalsund, R. (2018). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lassen, L. M. & Breilid, N. (2019). Selvinnsikt hos rådgiver og bruker i spesialpedagogisk rådgivning. I J. A. Haugan & Ø. Kvello (Red.), *Selvinnsikt og profesjonalitet* (s. 233-252). Bergen: Fagbokforlaget.
- Lauri, J. (2015). *The nature and function of intuitive thought and decision making*. Cham: Springer.
- Marks-Tarlow, T. (2014). Clinical intuition at play. *American Journal of Play*, 6(3), 392-407. Hentet fra <https://search.proquest.com/docview/1547943834?accountid=12870>
- Mathisen, P. & Kristiansen, A. (2005). Etske retningslinjer i profesjonelle veiledningsforhold. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 2005(3), 221-230. Hentet fra <https://blogg.hioa.no/veiledning/files/2017/09/etske-retningslinjer-i-profesjonelle-veiledningsforhold-art-Petter-Mathisen.pdf>
- Mordal, S., Buland, T. & Holth, M. I. (2015). *Rådgiverrollen: Mellom tidstyp og grunnleggende ferdighet* (SINTEF, rapport A26556). Hentet fra https://www.utdanningsforbundet.no/globalassets/var-politikk/publikasjoner/eksterne-rapporter/radgiverrollen_sintef_mfl_januar-2015.pdf
- Nunokoosing, K. (2005). The problems with interviews. *Qualitative Health Research*, 15(5), 698-706. <https://doi.org/10.1177%2F1049732304273903>
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Oltmann, S. M. (2016). Qualitative interviews: A methodological discussion of the interviewer and respondent contexts. *Forum: Qualitative Social Research*, 12(2), 1-15. Hentet fra <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1602156>
- Ose, S. O., Kaspersen, S. L. & Børve, C. S. (2018). En samfunnsøkonomisk vurdering av tjenester til mennesker med lettere psykiske helseproblemer (SINTEF 2018:00201). Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/330223899_En_samfunnsokonomisk_vurdering_av_tjenester_til_mennesker_med lettere_psykiske_helseproblemer/link/5c34e400299bf12be3b7a28a/download
- Rogers, C. R. (1944). The development of insight in a counseling relationship. *Journal of Consulting Psychology*, 8(6), 331-341. Hentet fra <https://www.centerforthepeople.org/pdf/development-of-insight-in-a-counseling-relationship.pdf>
- Roulston, K. (2010). Considering quality in qualitative interviewing. *Qualitative Research*, 10(2), 199-228. <https://doi.org/10.1177%2F1468794109356739>
- Rouse, A., Armstrong, J. & McLeod, J. (2015). Enabling connections: Counselor creativity and therapeutic practice. *Counseling and Psychotherapy Research* 15(3), 171-179.
- Rowley, J. (2012). Conducting research interviews. *Management Research Review*, 35(3-4), 260-271. <http://dx.doi.org/10.1108/01409171211210154>
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Rådgiverforum. (2018, 18. september). Etske retningslinjer for veiledere. Hentet fra <https://www.rf-n.no/index.php?pageID=120>
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (5th. ed.). London: SAGE.
- Skau, G. M. (1992). *Mellom makt og hjelp: En samfunnsvitenskapelig tilnærming til forholdet mellom klient og hjelper*. Oslo: Tano.
- Smith, A. L. (2011). Teaching a course on creativity in counseling: Ideas for counselor educators. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(2), 150-165. DOI: 10.1080/15401383.2011.579875
- Smith, M. C. & Pourchot, T. (2011). *Adult learning and development: Perspectives from educational psychology*. New York: Routledge.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Thorne, B. (1997). Beyond the core conditions. I W. Dryden (Red.), *Key cases in psychotherapy* (s.48-77). London: Croom Helm.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851.
<https://doi.org/10.1177%2F1077800410383121>
- Veach, P. M., LeRoy, B. S. & Callanan, N. P. (2018). *Facilitating the genetic counseling process: Practiced-based skills*. Cham: Springer.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society. The development in higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Williams, D. I. & Irving, J. A. (1996). Intuition: A special kind of knowing? *Counseling Psychology Quarterly*, 9(3), 221-228.

VEDLEGG

VEDLEGG 1: PROSJEKTGODKJENNELSE FRA NSD

21.1.2020

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjektittel

Rådgiverens hjelperolle - betydningen av selvinnsikt og selvoipdagelse

Referansenummer

969380

Registrert

10.01.2020 av Christine Emilie Hesla - chrhesla@stud.ntnu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet NTNU / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Gunhild Marie Roald, gunhild.m.roald@ntnu.no, tlf: 41641021

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Christine Hesla, Christinehesla_1@hotmail.com, tlf: 41762188

Prosjektperiode

06.01.2020 - 01.08.2020

Status

14.01.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

14.01.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 14.01.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.08.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Marita Ådnes Helleland
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKEERKLÆRING

Vil du delta i forskningsprosjektet ” Rådgiverens hjelperolle”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvordan rådgivere jobber og bruker seg selv som verktøy i møtet med rådsøker. I dette skrevet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg er en student ved NTNU som tar en mastergrad i Rådgivningsvitenskap. Dette semesteret, våren 2020 skriver jeg en masteroppgave som har som formål å få skaffe en større innsikt i og forståelse av hvordan rådgivere arbeider i praksis med å hjelpe rådsøkeren.

Rådgivere og veiledere inngår i en hjelperolle som har som hensikt å bistå rådsøkere med ulike problematikk eller ulike utfordringer. Jeg er interessert i hva du som rådgiver har erfart gjennom ditt arbeid, knyttet til hvordan du best mulig kan hjelpe rådsøkeren. Hva er betydningsfullt for deg for at en samtale med rådsøker vil oppleves som vellykket?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslanglæring ved NTNU er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å intervju 5-7 rådgivere, som gjerne kan jobbe innenfor ulike kontekster, som for eksempel coaching, veiledning eller terapi. Utvalgskriteriet for deltakelse er at vedkommende arbeider med mennesker som ønsker hjelp til personlige utfordringer, problemløsning, utvikling, etc. På dette grunnlaget ser jeg deg som relevant til å bidra i studien.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju. Det vil ta deg mellom 1-1,5 time. Intervjuet inneholder spørsmål om hvordan du jobber som rådgiver og hva som er viktig for deg i dine arbeidsmetoder. I intervjuet ønsker jeg å vite mer om dine egne opplevelser rundt arbeidsmetoder og hva som vektlegges av deg som rådgiver. Med ditt samtykke, vil dine svar fra intervjuet bli registrert fra lydopptak og notater. Opptaket vil oppbevares på en kryptert minnepenn og slettes etter endt prosjekt. Mer om dette utdypes nedenfor.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst frem til publisering trekke ditt samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun undertegnede og Gunhild Marie Roald, som er veileder for prosjektet, som vil ha tilgang til datamaterialet.

Videre vil ulike tiltak som sikrer konfidensialitet i studien vektlegges:

- Anonymisering, slik at navn, kjønn, alder, og andre kontaktopplysninger vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data
- Lagring av datamaterialet på en kryptert minnepenn

Med dette vil ikke deltakerne kunne gjenkjennes i den endelige teksten.

Hva skjer med opplysningene dine forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 1. september. Personopplysninger og opptak vil ved prosjektslutt destrueres

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra institutt for pedagogikk og livslang læring har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Christine Emilie Hesla, på epost Ce.hesla@gmail.com eller telefon: 41 76 21 88.
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, på epost Thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Student
Christine Emilie Hesla

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Rådgiverens hjelperolle* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 1. september

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

VEDLEGG 3: INTERVJUGUIDE

Introduksjon av prosjektet

Intervjuet er helt anonymt, som vil si at jeg bruker annet navn, kjønn og alder når jeg fremstiller oppgaven, slik at du ikke blir gjenkjennbar. I tillegg har jeg selvfølgelig taushetsplikt og opptaket vil bli slettet etter at prosjektet er ferdig.

All din erfaring er interessant for meg og det er dine opplevelser jeg er nysgjerrig på. Det er derfor slik at det ikke finnes noen riktige svar eller fasit på spørsmålene som stilles.

A. Oppvarmingsspørsmål

1. Hvordan er det å jobbe her?

B. Hovedspørsmål

Kategori B1: Rådgiverrollen

2. Hva innebærer arbeidet ditt?

3. Fortell om typisk arbeidsdag.

4. Hva er rådgivning i ditt syn?

5. Hvordan vil du beskrive deg selv som rådgiver?

6. Hva er viktig for deg som rådgiver?

7. Hvordan arbeider du med rådsøkere/brukere/klienter?

- Har du en bestemt måte å jobbe på?

- Anvender du spesifikke metoder? Eller teorier?

8. Hvordan forbereder du deg før møte med rådsøker?

9. Kan du komme på en situasjon der du har vært den aktive parten i en rådgivningssamtale?

- Hva tror det du handler om, når du blir så aktiv?

10. Motsatt, kan du komme på en situasjon der du har vært den passive parten i en rådgivningssamtale?

- hva tror du det handler om, passiviteten?

Kategori B2: Vellykkede samtaler

11. Kan du beskrive en opplevelse hvor du følte på at du visste hva du skulle gjøre og hvordan du gikk frem i en rådgivningssamtale?

12. Kan du fortelle om en gang du følte at du ikke visste hvordan du skulle gå frem eller gjøre i en samtale?

13. Husker du sist du hadde den følelsen der du følte du lyktes som rådgiver?

- Og hva var det i denne opplevelsen som gjorde at det føltes som vellykket?
- Hva kjente du i kroppen?
- Hva skjer med deg underveis i samtalen?

14. Hva med en gang du ikke fikk det til?

- hvorfor det tror du?
- hvordan føltes det?

C. Avslutningsspørsmål

15. Er det noe vi ikke har snakket om som du vil tilføye?

16. Helt til slutt. Har du noen spørsmål eller noe du lurer på før vi avslutter intervjuet?

Tusen takk for hjelpen din og for at du ville bidra til denne studien.

