

Ingelinn Cathrine Wiig

«Å støtte kriserammede på veien gjennom krisen»

En kvalitativ studie om fagpersoners erfaringer med å bruke psykologisk debriefing i krisearbeid

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap

Trondheim, mai 2017

Veileder

Ottar Ness

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for pedagogikk og livslang læring



Sammendrag

Ulike hendelser som plutselige ulykker, alvorlig sykdom, voldserfaring, voldtekt, katastrofe, terror, politisk forfølgelse eller krig kan utløse kriser eller traumer hos menneskene som rammes. Psykologisk debriefing er en krisehåndteringsmetode som tar sikte på å støtte de rammede på veien gjennom krisen. Selv om det er forsket mye på effekten av psykologisk debriefing, viser de ulike studiene blandede og motstridende funn. Mange hevder at det med dagens teoretiske rammer og beskrivelse av debriefing, som studiene har tatt utgangspunkt i, gjør det umulig å konkludere med hvorvidt debriefing er nyttig. I denne studien har jeg undersøkt hvordan fagpersoner beskriver sine erfaringer med debriefing i møte med kriserammede mennesker. Gjennom en kvalitativ intervjustudie av fire fagpersoner undersøkte jeg følgende problemstilling: «Hvordan beskriver fagpersoner sine erfaringer med arbeid med debriefing i møte med kriserammede mennesker?». Alle deltakerne har erfaring med å arbeide med debriefing i møte med kriserammede. Av det innsamlede datamaterialet gjennomførte jeg en temasentrert analyse og kom frem til fem funn: 1) «På kinesisk består ordet krise av to tegn; fare og mulighet», 2) «Debriefing er å gå et stykke vei i et livslandskap», 3) «Manualen som veiledende», 4) «Å få snakke om krisen», 5) «Debriefing kan hjelpe mennesker gjennom krisa og tilbake til livet». I diskusjonskapittelet diskuterer jeg studiens fem funn opp mot tidligere forskning og det teoretiske rammeverket om kriser og traumer, psykologisk debriefing, personsentrert rådgivning, grunnleggende rådgivningsferdigheter og Awareness. Jeg diskuterte hvordan deltakerne i denne studien beskrev hvordan de som fagpersoner møter kriserammede, hvorfor og hvordan de bidrar til at den rammede kan våge å stå i krisen, og samtaleprosessen i debriefing.

Nøkkelord: *Krise, traume, psykologisk debriefing, kvalitativ studie*

Abstract

Various incidents such as sudden accidents, serious illness, violent experience, rape, disaster, terror, political persecution or war, can trigger huge crises or trauma to the people that are affected to it. The method of psychological debriefing is a crisis-management intervention that aims to support those people who is affected on their way through recovering the crisis. Even though it has been researched a lot upon the effect of psychological debriefing, the various studies and findings are quite mixed. Many claims that with today's theoretical frames and description of the debriefing, which studies have based their assumptions on, it is impossible to conclude whether the debriefing is useful or not.

In this study, I have examined how professionals describe their experiences with the debriefing in the face of the crisis-stricken individuals. Through qualitative interview studies of four different professionals I have ended up examining the following issue: "How do professionals describe their experiences through working with debriefing in the face of crisis-stricken people?" All the therapists or counsellors in this study are experienced conductors in practicing debriefing in the face of crisis-stricken persons. Based on the collected data material I have made a theme centred analysis and further ended up with five specific findings: 1) "in Chinese the word crisis consists two different characters; danger and opportunity ", 2) " Debriefing is to walk a piece of the road in a big landscape of life ", 3) " a manual that gives advice to conduction", 4) " to talk about the crisis ", 5)" Debriefing can help people through the crisis and back to life again."

In the discussion section I have evaluated the study's five different findings versus past research and the theoretical framework about crises and trauma, psychological debriefing, person centred counselling, basic counselling skills and finally Awareness. I have discussed how the participants in this study have described their meetings with the crisis-stricken as professionals, why and how their contribution to the affected can manage to face the crisis, and therefore can call it the process of debriefing.

Key words: *crisis, trauma, psychological debriefing, qualitative study*

Forord

Denne studien er skrevet som en avsluttende oppgave på masterprogrammet rådgivningsvitenskap på NTNU. Jeg har fått muligheten til å fordype meg i et tema som har vært både interessant og lærerikt. Jeg vil bruke dette forordet til å takke følgende:

Tusen takk til deltakerne i denne studien. Takk for at dere med engasjement har gitt meg innblikk i deres erfaringer med debriefing i møte med kriserammede mennesker. Dere har gitt meg innsikt og kunnskap som jeg vil ta med meg videre som rådgiver.

Tusen takk til alle foreleserne ved dette studieprogrammet som har inspirert meg gjennom disse to årene og bidratt til masse ny læring, kunnskap og selvutvikling.

Tusen takk til mamma og pappa for deres støtte og engasjement, og for mange nyttige og lange samtaler gjennom denne forskningsprosessen.

Tusen takk til min veileder Ottar Ness for at du har vært tilgjengelig og gitt raske og gode tilbakemeldinger tidlig som sent, til og med på søndager!

Ingelinn Cathrine Wiig

Trondheim, mai 2017

Innholdsfortegnelse:

1. Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema	7
1.2 Presentasjon av problemstilling	8
1.3 Tidligere forskning	8
1.4 Oppgavens struktur.....	10
2. Teoretisk rammeverk.....	10
2.1 Kriser og traumer.....	11
2.2 Psykologisk debriefing	14
2.3 Personsentrert rådgivning	15
2.4 Grunnleggende rådgivningsferdigheter	16
2.5 Awareness.....	19
3. Metodologi	21
3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted.....	21
3.1.1 Kvalitativ metode	24
3.2 Datainnsamling – kvalitative intervju.....	25
3.3 Rekruttering og utvalg	26
3.4 Gjennomføring av intervjuene.....	27
3.5 Transkripsjon	28
3.6 Dataanalyse.....	29
3.6.1 Metodekritikk	31
3.7 Forskerrollen og min forforståelse	31
3.8 Studiens kvalitet	32
3.8.1 Reliabilitet	33
3.8.2 Validitet.....	34
3.8.3 Overførbarhet	34
3.9 Ethiske betraktninger	34
3.9.1 Informert og fritt samtykke	35
3.9.2 Konfidensialitet	35
4. Presentasjon av funn.....	35
4.1 «På kinesisk er krise to tegn; fare og mulighet».....	36
4.2 «Debriefing er å gå et stykke vei i et livslandskap»	37
4.3 «Manualen som veiledende»	42
4.4 «Å få snakke om det»	44
4.5 «Debriefing kan hjelpe mennesker gjennom krisa og tilbake til livet».....	47
5. Diskusjon.....	48

5.1	Hvordan møte kriserammede.....	49
5.1.1	Hvordan fagpersonene møter kriserammede.....	49
5.1.2	Å møte den kriserammede der han/hun er	51
5.2	Å bidra til at kriserammede kan møte sin situasjon og stå i den	53
5.3	Samtaleprosessen i debriefing	56
6.	Avslutning	58
6.1	Oppsummering	58
6.2	Implikasjoner for rådgivningsvitenskap	59
6.3	Studiens begrensninger og videre forskning	60
6.4	Avsluttende refleksjoner.....	61
i.	Referanser.....	63
ii.	Vedlegg: oversikt	67
iii.	Vedlegg 1: Intervjuguide	68
iv.	Vedlegg 2: Forespørsel om intervjudeltagelse om psykologisk debriefing.....	70
v.	Vedlegg 3: NSD godkjenning.....	74

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

De siste tiårene har Norge blitt rammet av mange katastrofehendelser som har skaket opp befolkningen og økt oppmerksomheten rundt de menneskelige lidelser slike hendelser medfører. Med tiden har katastrofer og ulykker blitt vanligere og mer omfattende i takt med den teknologiske utviklingen (Dyregrov, 1999). Et eksempel på en ekstrem hendelse er terrorhandlingen på Utøya som rystet Norge den 22. juli 2011.

Kjennetegn på katastrofer er at de leder til store menneskelige lidelser og materielle skader, og de truer vår eksistens, identitet, trygghet og verdighet. Sett bort ifra visse naturkatastrofer, ligger katastrofer utenfor vår kontroll da de rammer plutselig, uventet og uforutsigbart (Dyregrov, 1999). Kriser, ulykker og katastrofer er ulike hendelser som har til felles at de kan være potensielt traumatiserende. Hendelsene kan resultere i umiddelbare og langsiktige psykologiske forandringer som kan manifestere seg i alt fra post-traumatisk stresslidelse (PTSD) til positive erfaringer og læring hos de rammede (Shalev, 1994).

De fleste mennesker vil kunne mestre krisesituasjoner som oppstår i dagliglivet uten hjelp, mens det ved enkelte kriser, ulykker og katastrofer kan være behov for å iverksette psykososiale tiltak (Helsedirektoratet, 2011). I denne oppgaven vil jeg ta sikte på alvorlige kriser og traumer der det kan regnes at de kriserammede har behov for psykososiale tiltak og oppfølging. Et av de psykososiale tiltak etter alvorlige hendelser er psykologisk debriefing, som innebærer en måte å gjennomføre krisehåndtering på (Dyregrov, 2002). Der hvor jeg i denne oppgaven benytter begrepet «debriefing» vil dette bety «psykologisk debriefing». Det finnes mange ulike former og benevnelser på debriefing. Blant disse er psykologisk debriefing, taktisk debriefing, defusing, helhetlig debriefing og tradisjonell debriefing. I denne oppgaven vil jeg hovedsakelig benytte psykologisk debriefing (PD) som teoretisk rammeverk, der debriefingen defineres som krisehåndtering i møte med mennesker som har opplevd krise eller traume. Selv om det finnes ulike faste manualer for gjennomføring av debriefing, vil jeg på bakgrunn av mine funn, ikke låse meg til en bestemt manual i dette emnet, men jeg vil gjøre rede for noen av de mest anerkjente i teorikapittelet. Det er disse teoriene og modellene

de fleste eksisterende manualer om debriefing tar utgangspunkt i og er variasjoner av (Dyregrov, 2002).

Det er forsket mye på hvorvidt debriefing har en positiv eller negativ effekt på kriserammede mennesker (Dyregrov, 2002). Forskning viser motstridende funn der noen mener at debriefing har en positiv effekt (Flannery & Everly, 2004), andre mener at det har en negativ effekt (Hawker, Durkin & Hawker, 2011), mens noen hevder at det har ingen effekt (Arendt & Elklit, 2001).

Bakgrunnen for mitt valg av temaet om debriefing er en interesse for krisearbeid og krisehåndtering, og et ønske om å undersøke hvordan det jobbes med debriefing i møte med mennesker som har opplevd krise eller traumatiske hendelser. Informantene jeg har benyttet i denne studien er derfor fagpersoner som jobber innenfor fire ulike fagfelt der det arbeides med debriefing i møte med kriserammede mennesker. Jeg vil ta utgangspunkt i debriefing, og ønsker å få kunnskap om deltakernes erfaringer med å jobbe med manualene, om den enkelte har utviklet egne måter å jobbe på, og hva som oppleves som positivt/negativt når det kommer til å arbeide med i debriefing.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Hensikten med denne studien er å utvikle kunnskap om hvilke erfaringer fagpersoner har med å møte kriserammede mennesker med bruk av psykologisk debriefing. For å løfte frem fagpersonenes perspektiv, har jeg valgt å gjennomføre en kvalitativ intervjustudie med utgangspunkt i følgende problemstilling:

Hvordan beskriver fagpersoner sine erfaringer med arbeid med debriefing i møte med kriserammede mennesker?

1.3 Tidligere forskning

Psykologisk debriefing som metode har blitt meget utbredt i senere år. Delvis på grunn av manglende kunnskap om hvordan den kan brukes har metoden også blitt sterkt kritisert (Dyregrov, 2002). Tidligere forskning viser motstridende funn rundt effekten av debriefing. Dyregrov (2002) hevder at debriefing fungerer, og viser til funn som rapporterer at debriefing

også har økonomiske fordeler fordi debriefing fører til mindre fravær, mindre krav om arbeidskompensasjon og mindre medisinske og juridiske utgifter. De økonomiske fordelene med debriefingtjenesten var syv ganger høyere enn kostnadene av tjenesten (kostnader assosiert med fravær og gjennomtrekk av ansatte) (Dyregrov, 2002).

På oppdrag fra Helsedirektoratet har Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten foretatt en kunnskapsoppsummering med gjennomgang av forskning knyttet til psykososiale tiltak ved kriser og ulykker, og psykososiale tiltak ved store ulykker og katastrofer. Rapportene Psykososiale tiltak ved store ulykker og katastrofer (2006) og Psykososiale tiltak ved kriser og ulykker (2007) utgitt av Kunnskapssenteret, konkluderte med at:

- Kognitiv atferdsterapi i fire uker eller mer kan forebygge kronifisering av traumerelaterte psykiske lidelser
- Det har vist liten dokumentert nytte med enkeltsamtaler med kriserammede
- Flere typer tiltak kan hjelpe, men det lave antall studier, den variable kvaliteten til de inkluderte studiene, små utvalg og heterogenitet mellom studiene, gjør det umulig å trekke spesifikke konklusjoner rundt effekten av psykososiale tiltak ved store ulykker og katastrofer (Helsedirektoratet, 2011).

Det er få empiriske bevis for at debriefing kan forebygge traumerelaterte symptomer, fra et psykologisk perspektiv. Med hensyn til om debriefing forhindrer psykiatriske lidelser eller demper effekten av traumatisk stress, viser en gjennomgang av 25 studier til blandede resultater (Arendt & Elklit, 2001). På generell basis indikerer resultatene at debriefing ikke forhindrer psykiske plager eller reduserer effekten av traumatisk stress, selv om kriserammede generelt finner debriefing nyttig i prosessen med å komme seg etter traumatisk stress. Arendt & Elklit (2001) hevder debriefing har potensial som «screeningprosedyre» (rutinemessige spørsmål), og at det kan være økonomiske argumenter for å fortsette bruk av debriefing. De konkluderer med at gjeldende bruk av psykologisk debriefing er problematisk, at konseptet må omdefineres og at målene for bruk må avklares. Shalev (1994) mener at det må bli enighet rundt en helhetlig beskrivelse og teoretiske rammeverk for at debriefing skal kunne gjennomgå vitenskapelig granskning.

En gjennomgang av 20 studier i perioden 1998 til 2002 viser til at de fleste av studiene rapporterte nyttige utfall, ingen rapporterte skadelige utfall, og tre rapporterte blandede funn (Flannery & Everly, 2004).

Studier som har vist til funn om at debriefing kan ha skadelig effekt, har ført til advarsler mot å utføre debriefing, noe som har resultert i at flere organisasjoner har sluttet å tilby debriefing til ansatte som har stått overfor traumer i sitt rutinemessige arbeid. Hawker, Durkin & Hawker (2011) kritiserer kritikken av debriefing og viser til minst tre årsaker til at disse studiene har rapportert om negative konsekvenser av debriefing. For det første fulgte ikke debriefingen manualen med hensyn til timing, lengde, trening og uavhengighet av debrieferen. For det andre rapporterte de som deltok i debriefingen om mer alvorlige innledende symptomer enn de som ikke deltok. For det tredje ble debriefingen i studiene utført på mennesker som den ikke opprinnelig var ment for. Hawker, Durkin & Hawker (2011) viser i den forbindelse til studier som viser at funn tyder på at debriefing er nyttig og hensiktsmessig. En gjennomgang av 15 studier rapporterte at tre av studiene fant at debriefing var assosiert med positive effekter, ni fant ingen effekter og to rapporterte negative effekter (Hawker, Durkin, & Hawker, 2011).

1.4 Oppgavens struktur

Denne oppgaven er inndelt i seks kapitler. Etter innledningen følger et kapittel som tar for seg det teoretiske rammeverket for denne oppgaven. I kapittel 3 presenteres mine metodologiske valg og vitenskapsteoretiske ståsted. Forskningsprosessen gjennomgås her i sin helhet med tilhørende refleksjoner jeg har gjort meg underveis. I kapittel 4 presenteres studiens funn som jeg i kapittel 5 vil diskutere opp imot teori og forskning. I kapittel 6 vil jeg avslutningsvis summere opp studiens funn i sin helhet, se på begrensninger ved studien og diskutere forslag til videre forskning.

2. Teoretisk rammeverk

I dette kapittelet vil jeg presentere den teoretiske rammen som ligger til grunn for denne studien, og som er valgt for å drøfte analysens funn. Jeg vil starte med å gjøre rede for begrepene krise, traume og debriefing, som er grunnbegrepene for hva denne studien omhandler. Deretter vil jeg plassere studien i en større rådgivningskontekst gjennom å redegjøre for grunnleggende rådgivningsferdigheter, personsentrert rådgivning og «awareness».

2.1 Kriser og traumer

Kriser, eller krisesituasjoner, kan forstås som dramatiske og potensielt traumatiserende hendelser som kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner eller grupper (Helsedirektoratet, 2011). Det er store forskjeller på kriser, og *Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer* redegjør for at krisesituasjonens karakter vil være avhengig av: omfangert og potensielle konsekvenser, hvor brått krisesituasjonen inntreffer og hvor raskt den utvikler seg, varighet, hvor godt man er forberedt på krisesituasjonen og hvor godt samfunnet er forberedt på krisesituasjonen (Helsedirektoratet, 2011). Krise og traume kan utløses av en plutselig ulykke, katastrofe, alvorlig sykdom, voldserfaring, voldtekt, terror, politisk forfølgelse eller krig (Holen, 1984; Ivey & Ivey 2012). Kriser er et resultat av langvarig stress, eller plutselig overveldende stress som vi ikke mestrer. Krisene karakteriseres av at stressbelastningen er for stor, slik at det eksisterende mestringssystemet i personligheten bryter sammen (Holen, 1984; Ivey & Ivey 2012). De fleste som opplever kriser opplever en endret bevissthetstilstand, noe som innebærer at de tar inn, bearbeider og lagrer informasjon på en annen måte enn vanlig. Ifølge Dyregrov (1999) er de vanligste krisereaksjonene i en sjokkfase: uvirkelighet, «drøm», vantro, bedøvet («nummen»), endret tidsopplevelse og «superhukommelse». Superhukommelse betyr at vi husker svært sterkt, noe som danner grunnlag for sterke sansemessige gjenopplevelser av hendelsen.

Ivey & Ivey (2012) viser til den nevrologiske prosessen som oppstår når et menneske opplever traume. Traumet fører til aktivering av amygdala og hypotalamus i hjernen som resulterer i «*fight, flight*» (flukt eller kamp) eller «*freeze responses*» (lammet). Videre påvirker dette den normale funksjonen i den frontale pannelappen som er det området i hjernen som forbindes med vår bevissthet og rasjonelle tenkning. Denne nevrologiske prosessen fører til ekstreme emosjonelle reaksjoner som frykt, sinne, depresjon og apati. På grunn av irrasjonell tenkning og mangel på evnen til å reagere rolig og intensjonelt, mangler den traumatiserte full bevissthet over situasjonen (Ivey & Ivey 2012).

Krisereaksjoner kan ofte oppleves som fravær av følelser, kroppslige reaksjoner og overreaksjon/underreaksjon. Mennesker i krisesituasjoner kan mobilisere uante fysiske styrker, og kapasiteten for prosessering eller informasjonsbehandling kan øke kraftig

(Dyregrov, 1999). Mange kan også oppleve en psykisk distanse til situasjonen gjennom en uvirkelighets-opplevelse ledsaget av fravær av sterke følelser. Det kan oppleves som om alle ens følelser er numne eller «bedøvde». Andre kan oppfatte dette som at den kriserammede framstår som uberørt, mens tilfellet er at reaksjonene ennå ikke har statet. Desto mer sjokkartet en hendelse er, desto lengre tid kan det gå før et følelsesmessig utbrudd kommer, tyder klinisk erfaring på (Dyregrov, 1999). Også her er det ulikt hvordan mennesker reagerer. Dyregrov (1999) mener det i en del tilfeller er slik at det først kommer et utrop, før alle følelsene skyves unna, mens reaksjonene starter nesten umiddelbart hos andre. Videre hevder han at mange har et sterkt behov for å prate om hendelsen og at de kan gjenta historien sin gang på gang for dem som vil høre på, noe som hjelper de med å få et første «grep» om det inntrufne. De vanligste ettervirkningene synes å være påtrengende bilder eller minner fra hendelsen. Hendelser etser seg fast gjennom det som kan karakteriseres som «superminne» som opptrer under selve hendelsen, før de automatisk bryter inn i bevisstheten. For mange er det synsinntrykk som har festet seg, og minnene kan framtre og gjenoppleves både i våken og sovende tilstand. Igjennom gjenopplevelsen konfronteres den rammede med hendelsen og tvinges dermed til å aktivt bearbeide den (Dyregrov, 1999). Gjennom kriser kan også mennesker «vekkes» til å ta livet på alvor. Holen (1984) beskriver at angsten som varsler muligheten for undergang, også kan berike tilværelsen dersom den rammede tar den innover seg, bearbeider og gjennomlever den. Krisen kan også føre til at den rammede forskanser seg, og skremmes til å gi opp. Mulighetene åpner i for to retninger: vekst eller dekomponering (Holen, 1984).

Dyregrov (1999) beskriver at minnenes karakter gjør det vanskelig å dele dem med utenforstående, og at det samtidig kan være vanskelig å beskrive dem med ord, hvilket kan føre til en «privat» og lukket karakter. Mange bruker mye mental energi på å beskytte seg og aktivt stenge gjenopplevelsene ute. Slik unnvikelsesatferd er en beskyttelsesmekanisme som kan medføre vansker i livet og nye problemer i form av mindre følelsesdybde (emosjonell avflatning), sosial isolasjon og mangelfull bearbeiding. Dyregrov (1999) beskriver den «normale tilpasningen» som nødvendig for at den rammede gradvis skal kunne få et intellektuelt og følelsesmessig grep om det som har hendt. Dette innebærer at den rammede alternerer mellom aktiv konfrontasjon med hendelsen gjennom gjenopplevelser, påtrengende minner og samtaler, og en «roligere» periode.

Selv om støtte og hjelp fra omgivelsene kan være omfattende etter en hendelse, opplever mange å stadig bli mer isolert over tid. Oppmerksomheten fra omgivelsene er ofte intens, men kortvarig, slik at den rammede med tiden kan føle seg alene og glemt. Dette kan føles problematisk fordi følelsene kan kjennes sterkere når det har gått en tid og den rammede skal konfronteres med hverdagen. Mange opplever at nettverket trekker seg unna (Dyregrov, 1999). Hodgkinson og Stewart (1997) beskriver hvordan katastrofeoverlevende har opplevd at folk etter en ulykke kunne gå over til den andre siden av gaten for å slippe å snakke med dem. Under selve hendelsen derimot, beskriver Holen (1984) at blod, død og ødeleggelse har en enorm og nesten magnetisk tiltrekning på mennesker. Skjer det en trafikkulykke, strømmer store mengder til på få sekunder, og det er som om de bare må se og kjenne smerter og livskampen i den andre.

Det synes vanskelig for omgivelsene å fatte at de rammede kan ha langvarige reaksjoner og forventer at «nå må de vel ha kommet over det». Noen får kjenne på omgivelsenes utålmodighet hvis de fortsette å snakke om hendelsen, og oppdager at det er best å slutte å nevne den (Dyregrov, 1999). Det kan minske risikoen for lagtidseffekter dersom den rammede opplever støtte og hjelp fra sine omgivelser (Helsedirektoratet, 2011; Dyregrov, 1999). Mennesker forholder seg ulikt til kriser, og det kan også synes at kjønn forholder seg ulikt til krisereaksjoner, der menn mestrer mer gjennom å fortrenge og holde reaksjonene på avstand, og kvinner gjennom å slippe reaksjonene til og konfrontere dem (Dyregrov, 1999). I de første ukene etter hendelsen trenger den rammede muligheter for å uttrykke frykt, angst, usikkerhet, selvbebreidelser eller andre reaksjoner. Det bør derfor avtales noen samtaler i løpet av den første måneden, for eksempel en støttesamtale etter begravelse (Dyregrov, 1999). Etter traumatiske hendelser utvikler det seg ofte et mønster av plager eller symptomer som har fått den diagnostiske betegnelsen posttraumatisk stressforstyrrelse (Posttraumatic Stress Disorder, forkortet til PTSD). Denne betegnelsen regnes som gjeldende dersom kraftige etterreaksjoner vedvarer utover de første månedene etter hendelsen (Dyregrov, 1999). Organisasjoner som på ulike måter vil være operative og samhandlende under kriser, ulykker og katastrofer, er blant andre politiet, kommunen, forsvaret, sivilforsvaret, helsetjenesten, brannvesen, kirken og frivillige organisasjoner. Disse har som mål å yte best mulig bistand og hjelp i en krisesituasjon (Helsedirektoratet, 2011).

2.2 Psykologisk debriefing

Psykologisk debriefing har som formål å dempe eller lindre reaksjoner etter sterke inntrykk. Det er et organisert møte der man på en strukturert måte kan gjennomgå fakta, inntrykk og reaksjoner etter en traumatisk hendelse. Hensikten er å være en del av tidlig krisehjelp gjennom å ventilere inntrykk og reaksjoner, og å redusere spenning (Dyregrov, 2002). Gjennom å intervjuere soldater i grupper kort tid etter krigshandlinger under 2. verdenskrig, samlet brigadegeneral Samuel L. A. Marshall inn informasjon om slagene. Han hevdet at dette førte til dyptgripende psykologiske endringer blant deltakerne, selv om målet i utgangspunktet var å samle inn historisk data. Dette ble starten på debriefing som i dag forbindes med og omtales som Marshalls metode (Shalev, 1994). Målene for debriefingsarbeidet varierer, og fokus kan være en faktabasert beskrivelse av selve hendelsen eller å gi utløp for emosjonelle reaksjoner for de rammede (Shalev, 1994).

Ofte er psykologisk debriefing også forbundet med tradisjonen innen Critical Incident Stress Debriefing (CISD) som er stadiet der det utøves debriefing når krisen har oppstått (Dyregrov, 2002). Dette er en gruppebasert syvtrinnsmodell der en gruppe mennesker som er berørt av samme hendelse systematisk gjennomgår debriefing i fellesskap. Det var psykolog Jeffrey Mitchells som på slutten av 1970-tallet var den første til å bruke bevisst gruppedebriefing og som i 1983 lanserte sin CISD -syvtrinnsmodell. Dyregrov (2002), som har fornersket denne modellen, beskriver at det i årenes løp har vært mange mennesker som har oppfunnet det de kaller forskjellige debriefingsmodeller, men at det synes som om de fleste av disse kun er variasjoner av Jeffrey Mitchells opprinnelige modell. Syvtrinnsmodellen tar først for seg fakta, før den gradvis beveger seg mot andre opplevelsedområder som tanker og følelser. CISD-modellen inneholder kort oppsummert følgende syv steg: introduksjon, fakta, tanker, sanseintrykk, reaksjoner, normalisering og avslutning (Dyregrov, 2002). I det første steget introduseres hensikt og motivasjon. Man kommer for å snakke om det som har skjedd og oppmuntres til felles støtte og deltakelse. Her introduseres også regler og taushetsplikt. I neste steg snakkes det om hva som skjedde, så konkret som mulig. Det handler om fakta om hva som har skjedd, hvor de deltakerne var da det skjedde, hvilken rolle de hadde og hva de gjorde. Neste steg tar for seg tanker. Her snakkes det om de deltakernes første tanke, hva de tenkte under hendelsen, hva de tenkte rett etterpå, hvilke tanker de sitter igjen med etterpå og hvilke tanker som dukker opp her og nå. I neste steg snakkes det om sanseintrykk, der hver sans gjennomgås for seg. Neste steg tar for seg reaksjoner. Her stilles det spørsmål og snakkes rundt hva deltakerne opplever er det verste som skjedde. Det handler om emosjonelle,

atferdsmessige, kroppslige og sosiale konsekvenser av hendelsen. Neste steg tar for seg normalisering. Dette innebærer psykoedukasjon der det gjerne deles ut skriftlig materiale. Det er viktig å normalisere deltakernes reaksjoner, og å opplyse om at det også er normalt å ikke ha reaksjoner. Det handler om å akseptere reaksjonene som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Mestringsråd på veien kommer også innunder dette steget. Siste steg er avslutning der deltakerne snakker om hva de selv skal gjøre framover. I avslutningen fokuseres det på hva deltakerne har lært, og det planlegges eventuelt flere møter. Her har deltakere mulighet til å bli igjen etter møtet for individuelle kontakter og samtaler (Dyregrov, 2002).

Noen av debriefingens viktigste formål er å: forhindre unødvendige ettervirkninger, framskynde den normale dempingen av ettervirkninger, fremme tankemessig «grep» om situasjonen, stimulere til eventuell følelsesmessig ventilerings, normalisere erfaringer, og sikre mer hjelp for de som trenger det (Dyregrov, 2002).

2.3 Personsentrert rådgivning

Jeg velger å se møtet mellom den som debriefer og den kriserammede i lys av en personsentrert rådgivningskontekst. På mange måter kan det å lede og følge et debriefingsprogram være en dirigerende tilnærming som i større grad kan sammenlignes med kognitiv atferdsterapi. Noen funn tyder på at bruk av kognitive-atferdsteknikker kan redusere aktiviteten i amygdala og hypothalamus, noe som fasiliterer til å lege traumer (Ivey & Ivey 2012). Mitt valg av den personsentrerte rådgivningsretningen som teoretisk rammeverk i denne oppgaven har derimot til hensikt å belyse det mellommenneskelige møte mellom debriefer og kriserammet, og debrieferens holdninger og atferd i møte med den rammede. Den personsentrerte teoriretningen er atferds- eller holdningsbasert, ikke teknisk (Moon, 2007). I utgangspunktet er jeg opptatt av å ha en eklektisk tilnærming til rådgivning, selv om grunnprinsippene i den personsentrerte rådgivningen er noe jeg stadig finner tilbake til. Personsentrert terapi og rådgivning tilhører den humanistisk-eksistensialistiske tilnærmingen, og regnes som «den tredje kraften» i rådgivning og psykoterapi, etter psykoanalysen (første kraft) og behaviorismen (andre kraft) (Ivey & Ivey 2012). Den humanistisk-eksistensialistiske tilnærmingen vektlegger at individet kan ta styring i eget liv, foreta egne valg og handle positivt i verden. En av hovedpersonene bak personsentrert rådgivning var Carl Rogers. Dette er en rådgivningsteori som innebærer en ikke-dirigerende holdning, og bygger på et positivt syn på menneskets vekst- og selvutviklingsevne. Blant de grunnleggende holdningene innen

personsentrert rådgivning er kjernebegrepene ubetinget aksept av klienten, empatisk innlevelse og positiv aktelse (Heim, 2012; Rogers & Beutler, 1992). Innenfor Rogers teorier har begrepet «selvaktualisering» stor betydning. Dette fordi han mente at mennesker har et iboende positivt potensial, og at det i utgangspunktet utvikler seg i en positiv retning (Ivey & Ivey 2012). Flere rådgivningsteoretiske skoleretninger tar utgangspunkt i Rogers kjernebegreper og blir dermed også kalt «fellesfaktorer» (Kvalsund, 2015; Rogers & Beutler, 1992; Rogers & Shaffer, 1949). Disse betingelsene anses som et viktig grunnlag for en god rådgivningsrelasjon. Verdien av relasjonens betydning i den personsentrerte rådgivningsretningen har hatt stor innflytelse på hele rådgivningsfeltets utvikling. Mange rådgivere vil mene at en god relasjon ikke alltid er tilstrekkelig, men de fleste er enige om at den er nødvendig (Ivey & Ivey, 2012).

Kirkegaard (1906) skriver i et velkjent sitat om «sannheten i all hjelpekunst» at når man i sannhet skal lykkes med å lede en person et bestemt sted, må man først og fremst finne ham der han er, og begynne der. I sitatet skriver han også at all sann hjelpekunst begynner med en ydmykelse der hjelperen først må ydmyke seg under den han vil hjelpe og derved forså at det å hjelpe ikke er å herske. Det er en villighet til å inntil videre finne seg i å ha urett og ikke forstå det den andre forstår (Kirkegaard, 1906).

Ifølge Rogers & Shaffer (1949) har en rådgiver som er effektiv innen denne retningen utviklet disse holdningene og integrert dem dypt i sin personlighet. Det kan sies at i enhver hjelperelasjon er rådgiverens rolle, handlinger, holdninger svært viktige, og vil påvirke klienten. Halvorsen (2009) viser til funn om at relasjonen mellom hjelper og hjelpesøker er av stor betydning for behandlingen, og at det å bli anerkjent og respektert som et unikt individ er faktorer som hjelpesøkerne la særlig stor vekt på. Helpesøker ønsker å bli hørt, sett og å få en bekreftelse på seg selv og sin forståelse av virkeligheten. Spørsmålet om i hvilken grad det er operasjonelt tydelig på atferdsnivå når vi innehar dette synet på det verbale plan, kan være hvorvidt vi har respekt for klientens verdi og rett til selvbestemmelse (Rogers & Shaffer, 1949). Positiv aktelse innebærer en aksepterende og ikke-dømmende holdning overfor klienten uansett hva klienten kommer med (Heim, 2012; Robinson & Robinson, 1991).

2.4 Grunnleggende rådgivningsferdigheter

Under samhandlingen i debriefingsarbeidet ser det ut til at samtalen er det grunnleggende og viktigste redskapet. Dette fordi debriefing i hovedsak dreier seg om å snakke om det som har

skjedd, blant annet om fakta, tanker og reaksjoner rundt hendelsen (Dyregrov, 2002). Samtalen synes å være et hovedmoment uavhengig av om man følger en bestemt debriefingsmal eller oppskrift. I alle hjelperelasjoner er det viktig å tilegne seg ferdigheter som kan bidra til å oppnå forskjellige mål. Disse ferdighetene blir også kalt «mikroferdigheter» (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012) Mange av de samme ferdighetene kreves i alle hjelpeprofesjoner, men de vil kunne brukes ulikt avhengig av hva som er hjelpeoppgaven (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006). Rådgivningsferdighetene kan deles inn i to hovedkategorier; oppmerksomhetsferdigheter og påvirkningsferdigheter (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2005; Kvalsund, 2006). Kvalsund (2006) beskriver at det er et naturlig forløp at en først vinner tillit gjennom å gi oppmerksomhet, før en mer direkte forsøker å påvirke.

Oppmerksomhetsferdighetenes mål er å skape en grunnleggende forståelse av saken og en trygg hjelperelasjon. Det fokuseres her på øyekontakt, kroppsspråk og stemmeleie. Man må se, lytte og observere (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006).

Oppmerksomhetsferdighetenes nøkkelkonsept er å lytte, parafrasere, skape rapport, og stille åpne og lukkede spørsmål. Parafrasering betyr å med egne ord gjengi det som har blitt sagt, på en måte som speiler og står i parallell mening til dette (Kvalsund, 2006). Dette kan settes i sammenheng med å skape rapport. Å skape rapport gjøres muntlig gjennom at den lyttende forteller hva den har fått med seg, slik at hjelpsøker får mulighet til å korrigere eller nyansere forståelsen. Når begge partene godtar rapporten er den fullstendig (Kvalsund, 2006).

Innen oppmerksomhetsferdigheter finnes ulike lytteteknikker som passiv, aktiv, fokusert eller helhetlig lytting (Kvalsund, 2006). Lytteferdighetene anses som en grunnleggende forutsetning for å kunne etablere en empatisk relasjon (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006). Aktiv lytting innebærer et aktivt kroppsspråk og verbal respons. Det er viktig å huske at desto mer man er aktivt lyttende, desto mer kan det både forstyrre og påvirke prosessen (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006). Passiv lytting innebærer mindre verbal respons, gjerne mer kroppsresponderende, nikkende og smilende. En passivt lyttende kommunikasjonsstil indikerer en mer helhetlig lytteform fordi man gjennom passiv lytting får med seg mer av helheten. Forskning viser at det for den snakkende eksisterer et behov for mer og oftere tilbakemelding fra lytteren, noe som kan være en utfordring under passiv lytting (Kvalsund, 2006).

Paraspråk handler om måten språkinnholdet formidles på gjennom stemmekvalitet og stemmekvantitet. Dette kan for eksempel dreie seg om stemmens volum, om den er høy eller lav, skarp eller myk. Det dreier seg også om følelsetonen i stemmen og hvilken rytme den har. Det handler også om stemmens tempo, og om den for eksempel er rask, treg eller rolig (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006). Når det kommer til stemmeleiet oppfordrer Ivey, Ivey, & D'Andrea (2012) til å spørre oss selv hvorvidt stemmen vår kommuniserer varme og interesse, eller kjedsomhet og mangel på interesse i rådgivningsmøtet. Vi kan også se på hvorvidt det er pauser og stillhet rundt innholdet som formidles. Informasjonen paraspråket gir, kan bidra til en mer treffsikker og helhetlig forståelse av saken. Kvalsund (2006) mener vi må bli mer oppmerksom på paraspråket, lese det og brukes det som et verktøy, da dette vil gjøre det enklere å oppdage meningsnyansene som kommer fram i budskapet som formidles. Han mener at hjelper bør være en kompetent bruker av paraspråk når det måtte være hensiktsmessig, og trene på å bruke det (Kvalsund, 2006). Rådgiveren som benytter en personsentrert tilnærming kan gjerne påpeke det den blir oppmerksom på rundt klientens følelser i øyeblikket «her og nå». For eksempel kan rådgiveren si «du fremstår for meg som stresset akkurat nå mens du prater med meg» (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012).

Mens oppmerksomhetsferdigheter bidrar til en klarere forståelse av hva saken dreier seg om, gir påvirkningsferdigheter muligheten til mer direkte å bidra til endring (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006). Påvirkningsferdigheter innebærer også et maktforhold. For eksempel ligger det makt i å tolke den andre. Kvalsund (2006) hevder at den verste formen for maktutøvelse med risiko for misbruk skjer når tolkningen holdes skjult eller ikke kommuniseres verbalt. Slik bestemmer man seg bare for at tolkningen er en sannhet, uten å sjekke den ut slik at den andre kan bekrefte eller justere forståelsen. Påvirkningsferdigheter brukes svært lite i de fleste rådgivningstilnærminger, særlig ikke i den personsentrerte tilnærmingen, og selv de mest direktive rådgivere fokuserer på å lytte og forstå den andres fortelling før det forsøkes å påvirke (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012).

Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning, derunder personsentrert tilnærming, fokuserer på klienten, og målet er selvaktualisering. Her skal lytteferdighetene fasilitere for klientens uttrykk, og det stilles lite spørsmål. Rådgiveren forsøker å minimere muligheten for å påvirke klienten, og det fokuseres på å reflektere rundt følelser. I den grad det benyttes påvirkningsferdigheter i denne tilnærmingen, handler dette om å gi tilbakemelding og å

reflektere over forståelse. Det gjøres lite eller ingen forsøk på å lede klienten i noen retning for handling eller atferd, og tolkning og parafrasering unngås (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012).

2.5 Awareness

Awareness er et begrep som er hentet fra gestalt- og psykosynteseteori, og som kan oversettes til oppmerksomhet, bevissthet, varhet, å bli klar over og å kjenne til. Disse rådgivningstilnærmingene er i likhet med personsentrert rådgivning forankret i den humanistisk-eksistensialistiske rådgivningstradisjonen (Brown, 1993; Ivey & Ivey 2012).

Gestalt som metode er fremfor alt kjennetegnet av å tilstrebe bevissthet og oppmerksomhet på det som er her og nå. Grunnideen er at dersom man bringer tema i rådgivning til her og nå, vil man i større grad få tilgang til å kjenne på følelser, gjerne koblet til at man prøver ut situasjoner i praksis gjennom eksperiment eller handling. Gjennom å jobbe med awareness og «her og nå» i rådgivning der klienten får økt oppmerksomhet og bevissthet på hva som skjer i relasjonen, styrkes klientens mulighet til å oppdage sitt potensial og til å gjøre egne valg (Brown, 1993; Ivey & Ivey 2012). Awareness kan få betydning i møte med kriserammede blant annet fordi det kan bidra til at den rammede blir bevisst på egne følelser, tanker og opplevelse av «her og nå» i debriefingprosessen. Særlig kan dette få betydning der den kriserammede ikke klarer å få utløp for reaksjonene sine eller å komme i kontakt med disse.

Psykosyntesen mener at mennesker kan kvie seg for å bli «aware» på grunn av de krav og forventninger som gjerne følger med de aspektene vi blir bevisst, slik at vi dermed heller vil ignorere følelser som vi ikke liker. Dette bunner i frykten for at de negative følelsene forsterkes dersom de gis oppmerksomhet. Problemet da er ifølge Brown (1993) at følelsene vi ignorerer fortsatt vil påvirke oss fordi de i motsetning til å forsvinne snarere synker under vår bevissthetsevne og slik tapper oss for energi og glede derifra. Dermed er det viktig å føle på de vonde følelsene, å gå inn i dem, og igjennom dem. Følelser er et naturlig fenomen som kan lede oss igjennom nødvendige endringsprosesser (Brown, 1993).

Om dette sier Kokkersvold og Mjelve (2003) at det kan være utfordrende å hjelpe et menneske til å oppnå økt awareness fordi mange som kommer i veiledning ofte har utfordringer med awareness på flere områder. De beskriver at de fleste av oss lærer å blokkere følelser tidlig, og at vi dermed har en lang historie på enten ikke å føle, eller på å føle det vi

«burde» føle. Veien tilbake til awareness og til å orke å se det som er, kan da bli lang (Kokkersvold og Mjelve, 2003).

Gjennom awareness kan vi få hjelp til å forstå oss selv, kjenne våre behov, og til å sortere erfaringene våre på en meningsfull måte. Awareness kan sies å være vår evne til å være i kontakt med vår eksistens og til å vite hva vi kjenner, tenker, føler og hvordan vi reagerer. (Kokkersvold & Mjelve, 2003).

Awareness kan deles inn i tre deler; indre-, ytre-, og mellomsonen (Stevens, 1971). Den indre sonen er oppmerksomhet knyttet til kroppen. Den ytre sonen er oppmerksomhet på omgivelsene. Mellomsonen er oppmerksomhet på mental aktivitet, tanker og følelser. Awareness kan deles inn i *grader* av oppmerksomhet. Disse gradene kan deles inn i fire stadier som Skottun (2012) beskriver slik: 1) enkel awareness, 2) awareness på awareness, 3) awareness på en persons opplevelse av seg selv, 4) fenomenologisk høyde eller stigning.

Disse stadiene forklares som en prosess der en persons awareness utvikles eller stagnerer Polster & Polster (1973). I det første stadiet blir man bevisst på hva man kjenner og de ulike kontaktfunksjonene. Her kan det jobbes aktivt med oppmerksomhetstrening for å kunne skille mellom de forskjellige sonene. I det andre stadiet starter refleksjonene og man kan se seg selv utenfra. Man bli klar over mønstre og reaksjoner, hvorpå disse fenomenologiske observasjonene gir en gjenkjenning i det tredje stadiet. Det fjerde stadiet gir en innsikt og oversikt hvorpå man blir mer åpen og kan se seg selv slik man faktisk er. Her har personen har en fenomenologisk holdning som innebærer en visshet om at det alltid finnes flere virkeligheter, vet hva ens egne pre-konstruerte antagelser er, og legger dem til side (*Originalt: bracketing*) (Polster & Polster, 1973; Skottun, 2012; Norsk gestaltinstitutt, 2013).

Gjennom at både klient og terapeut kan se seg selv fra et metaperspektiv, gis muligheten til å evaluere seg selv på en fenomenologisk måte, og å ha evne til å reflektere over mønster og hendelser (Skottun, 2012). Gjennom å være i kontakt med alle awareness-sonene på en fleksibel måte, kan verdifull informasjon både fra personen selv og omverdenen bli integrert og organisert i en tydelig figur/grunn. Dermed gis klienten en klar opplevelse av forståelse eller kontakt (Skottun, 2012). Figur er det som er i fokus, og som krever vår bevissthet, mens grunn er det som ligger i bakgrunnen (Perls, 1978; Jørstad, Krüger & Baalen, 2008).

Forholdet mellom figur og grunn er dynamisk og stadig skiftende, og figur bare kan erfares og oppleves i forhold til en bakgrunn (Kokkersvold & Mjelve, 2003).

Hensikten med, og forutsetningen for, å arbeide med awareness er at økt bevissthet i seg selv kan lede til endring (Yontef, 1999). Vi kan øke vår oppmerksomhet rundt vanskeligheter eller situasjoner vi ikke liker og bli kjent med dem gjennom awareness, framfor å forsøke å forandre eller unngå dem (Skottun, 2012). Endringsparadoks, også omtalt som forandringens paradoks, handler om å forsøke å være den man er fullt og helt, framfor å forsøke å være noe man heller ønsker å være. Det paradoksale er at det er nettopp da det kan oppstå en endring, selv om endringen i seg selv ikke er intensjonen (Norsk gestaltinstitutt, 2013). Gjennom å erkjenne «det som er», vil «det som er» endre seg. Det kan også sies at når vi klarer å integrere denne dype holdningen av selvaksept, har vi allerede gjennomgått en radikal transformasjon i holdningen til oss selv (Joyce & Sills, 2001). Endringsparadokset kan også knyttes til det De Mello (1992) beskriver, om at det vi benekter har kontroll over oss, mens at vi selv har kontroll over det vi erkjenner og er bevisst på, og først da vil det kunne oppstå en endring.

3. Metodologi

Denne studien handler om hjelpepersoners erfaringer med debriefing. Jeg vil i dette kapittelet gjøre rede for de metodologiske valgene jeg har foretatt underveis i forskningsprosessen. Gjennom dette vil jeg vise hvordan forskningsspørsmålet har dannet et kvalitativt tilnæringsgrunnlag hvorpå jeg har hentet inspirasjon fra et fenomenologisk og hermeneutisk forskningsperspektiv. Jeg vil videre i kapittelet gjøre rede for dybdeintervjuer som mitt valg av datainnsamlingsmetode, gi en beskrivelse av utvalg og rekruttering, og presentere refleksjoner rundt hvordan intervjuene har blitt gjennomført. Dernest vil jeg gi en beskrivelse analyseprosessen. Jeg vil så gjøre rede for min egen forforståelse og mitt syn på forskerrollen, før jeg avslutningsvis vil diskutere studiens kvalitet og forskningsetiske betraktninger.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Innen vitenskapen stilles visse metodiske krav til den måten vi skaffer oss viten på. Vitenskapen har utviklet spesielle metoder som benyttes for å finne svar på spørsmålene vi stiller oss. Vanligvis grupperes vitenskapen etter metodene som benyttes (Postholm, 2005; Silverman, 2010; Thagaard, 2012). I deduktive vitenskaper brukes tanken, fornuften og i liten

grad konkret empirisk viten. Med denne tilnærmingen utarbeider forskeren et sett av variabler som ikke endres i løpet av forskningsarbeidet. I induktive vitenskaper, som i denne oppgaven, er forskeren avhengig av erfaring eller empiri. Innen denne tilnærmingen har jeg som forsker noen undersøkelsesspørsmål klare på forhånd, men er innforstått med at disse kan endres underveis i forskningsprosessen (Postholm, 2005).

Denne studien er vitenskapsteoretisk forankret i fenomenologisk-hermeneutisk ståsted. For å utforske og forstå mine deltakeres erfaringer uten å tolke disse gjennom min egen forforståelse, tilbyr fenomenologien et filosofisk perspektiv som kan bidra til dette. Edmund Husserl som er kjent for å ha grunnlagt denne vitenskapsteoretiske retningen i 1913, hadde som mål å forstå menneskers tanker og erfaringer gjennom strenge og upartiske studier av fenomener slik de oppsto.

Fordi mine forskningsdeltakere blir intervjuet i forhold til deres erfarte fenomen fra virkeligheten og deres subjektive opplevelse av sin erfaring, anser jeg den fenomenologiske tilnærmingen som hensiktsmessig å benytte (Converse, 2012; Lindseth & Nordberg, 2004; Postholm, 2005). Et forskningsintervju med denne tilnærmingen går blant annet ut på å forstå hvordan deltakeren tenker, opplever og erfarer tematikken eller fenomenet som intervjuet omhandler (Andersen, 2008; Converse, 2012).

Som forsker i denne studien er jeg interessert i å få innsikt i betydningen av fenomener fra levde erfaringer framfor fra universelle prinsipper (Kleiman, 2004). Dette forutsetter at jeg hele tiden forsøker å utforske mitt tema med deltakerne på en åpen og eksplorerende måte og at jeg med utgangspunkt i forskningsspørsmålet, som gir fokus for denne studien, forsøker å utvikle kunnskap gjennom intervjuer med dem (Postholm, 2005).

Hvordan forskeren kan ta vare på deltakerens perspektiver gjennom analysen og presentasjon av data, er et spørsmål som ifølge Thagaard (2012) knyttes til forskerens utfordring. For at jeg skal kunne gjennomføre undersøkelsen med minst mulig påvirkning fra egen forforståelse, kan jeg benytte det som innen fenomenologien kalles bracketing. Bracketing handler om å sette egen forforståelse i parentes (Andersen, 2008; Converse, 2012; Månsson, 2002; Tufford & Newman, 2012). Ideen er å sette til side det som kan hindre et fenomen i å fremtre i sin fylde i en gitt situasjon (Andersen, 2008; Converse, 2012), eller slik Kleiman (2004) beskriver det, et verktøy forskeren bruker for å holde tilbake egen forforståelse og teoretiske ståsted.

Vår forforståelse og livserfaring kan anses som et referanseskjema som vi tolker det vi møter på bakgrunn av (Andersen, 2008; Converse, 2012; Lindseth & Nordberg, 2004; Månsson, 2002). Siden forforståelse er en forutsetning for å skape mening, må ambisjonen innen bracketing derfor være å utforske den andres virkelighet uten å sette seg til doms over den (Andersen, 2008).

Gjennom bevisst bruk av bracketing kan jeg forsøke å holde tilbake tidligere kjennskap til fenomener som framkommer under forskningsstudien. Dette kan gi meg større tilgang til å kunne forstå erfaringene deltakerne beskriver nøyaktig slik de blir beskrevet. Fordi jeg allerede før undersøkelsen har mye teorikunnskap om debriefing, blir jeg opptatt av å forsøke å innta en imøtekommende og «naiv» åpenhet til beskrivelsene som blir gitt, en usikkerhet om hva som vil komme og en vilje til å undres over erfaringene som deltakeren beskriver. En vesentlig del av denne prosessen blir, slik Kleiman (2004) beskriver et av trinnene i gjennomføring av bracketing, å identifisere min forforståelse og å være åpen for at det finnes flere måter å erfare et fenomen på. Med denne forståelsen går jeg nå i neste omgang inn på det hermeneutiske perspektivet som jeg vil inkludere i min metodologiske tilnærming.

Den hermeneutiske tilnærmingen legger vekt på at fenomener kan tolkes på flere nivåer, og at det ikke finnes en egentlig objektiv sannhet (Thagaard, 2009). I denne oppgaven blir den hermeneutiske tilnærmingen viktig. Dette er fordi jeg gjennom fenomenologiske prinsipper og verktøy søker å få tak i deltakerperspektivet som legger vekt på å sette egne fortolkninger til side, mens jeg gjennom hermeneutikken erkjenner at alt fortolkes i en sammenheng.

Hermeneutikken tar sikte på å plassere den erfarende i fenomenets verden, og å bli bevisst på egen forforståelse av fenomener framfor å sette dem til side gjennom fenomenologisk reduksjon. Teorier innen denne vitenskapsteoretiske retningen hevder også bracketing er umulig fordi forskere alltid tolker gjennom sin erfaring (Converse, 2012). I interaksjon med deltakeren ansikt-til-ansikt, er forskeren sannsynligvis aldri fullstendig løsrevet fra tolkninger og oppfatninger basert på egen forståelse. Dermed er det vanskelig, om ikke umulig, å forbli utelukkende analytisk distansert i forskningsprosessen (Brown, 1996; Postholm, 2005). Som forsker gir mine fortolkninger av sosiale mønstre i datamaterialet grunnlag for de konklusjonene prosjektet fører fram til (Thagaard, 2009). Prinsippet hermeneutikken bygger på er at vi forstår delene i lys av helheten ved at mening bare kan forstås i lys av den sammenheng det vi studerer, er en del av. Målet er å oppnå en gyldig forståelse av mening

(Thagaard, 2009). Det er altså viktig å være bevisst på hvordan jeg som forsker kan påvirke studien gjennom eget fortolkningsgrunnlag. Brown (1996) hevder at ulike mennesker plukker opp ulike ting utfra samme situasjon, og at de dermed gir ulik grad av vektlegging og fokus i den innsamlede data. Gjennom å innta et hermeneutisk-fenomenologisk ståsted vil resultatet av analyseprosessen være min tolkning av fagpersonenes perspektiv. Det er altså deres opplevelser jeg søker å få tak i, samtidig som min forståelse av disse opplevelsene vil framkomme i oppgaven.

3.1.1 Kvalitativ metode

For å undersøke de ulike fagpersonenes erfaring med bruk av psykologisk debriefing i møte med kriseutsatte mennesker, har jeg valgt å bruke en kvalitativ tilnærming med intervju som metode. Observasjon kunne ha vært en mer egnet metode for å finne svar på dette dersom jeg ønsket å undersøke *hvordan* det arbeides med debriefing, men fordi jeg ønsker å undersøke deltakernes *beskrivelse* av sine erfaringer med debriefing, er det relevant og hensiktsmessig å benytte en intervjumetode. Gjennom intervju ønsker jeg å løfte fram deltakerperspektivet, som kvalitativ forskningsteori bestreber seg på (Silverman, 2010; Postholm; Riplay, 2007). Kvalitative forskningsmetoder regnes som godt egnet når en ønsker å undersøke et tema i dybden. Det er ifølge Silverman (2010) en elementær forståelse at kvalitative studier kan bidra til en dypere forståelse av et sosialt fenomen, hvilket en kvantitativ studie ikke kan tilby i samme grad. Det å forske kvalitativt innebærer å forstå deltakerens perspektiv (Postholm, 2005; Rubin & Rubin, 2012), og hovedstyrken innen kvalitativ forskning er dens evne til å studere fenomener som ikke er tilgjengelig på andre måter (Silverman, 2010).

Innen kvalitativ forskning eksisterer det en mengde ulike benevninger og inndelinger på tilnærminger. De tre mest populære og hyppigst anvendte er fenomenologi, etnografi og kasusstudie (Postholm, 2005). Som forsker i en kvalitativ studie har man et paradigme- eller verdenssyn å nærme seg forskningen med utgangspunkt i, hvilket betyr at man har med seg et sett av antagelser eller verdenssyn som styrer eller rettleder forskningen. Målet for forskeren er å prøve å løfte fram og å forstå meningen folk har konstruert i forhold til sine erfaringer og livsverden (Andersen, 2008; Converse, 2012; Lindseth & Nordberg, 2004 Månsson, 2002; Postholm, 2005). Dette har fått stor betydning for mitt tema i denne masteroppgaven fordi debriefing er et tema som det allerede er forsket mye på og som det finnes en hel del teoristoff om (Se: referanser). Det er derfor svært viktig at jeg i størst mulig grad stiller meg åpen for

det som framkommer i alle deler av den kvalitative studien, og forsøker å sette min forkunnskap og egne antakelser om temaet i parentes.

Det er mange faktorer som kan stå i veien for å ivareta deltakerperspektivet, og det framkommer mye teori som hevder at personlige kvaliteter hos forskeren påvirker forskningen på flere måter. For eksempel hevder Brown (1996) at forskerens følelser, forventninger, disposisjon og tilbøyeligheter spiller inn i forskningsbildet påvirket av egne interesser, psykologiske faktorer og kulturell bakgrunn. I denne sammenheng finnes det også teoretiske metoder som jobber ut fra å beskytte deltakerperspektivet fra disse påvirkningsfaktorene. Altså kan potensielle hindringer gjennom hele forskningsprosessen påvirke i hvilken grad deltakerperspektivet blir ivaretatt. Fordi en fenomenologisk tilnærming tar metodisk sikte på å løfte fram og ivareta deltakerperspektivet blant annet gjennom å sette egne tema i parentes, velger jeg på bakgrunn av mitt forskningsspørsmål å benytte fenomenologi som metodisk tilnærming i denne oppgaven.

3.2 Datainnsamling – kvalitative intervju

I denne kvalitative studien anser jeg, på bakgrunn av mitt forskningsspørsmål og metodologiske valg, intervju som best egnet datainnsamlingsmetode. Thompson, Locander, Pollio, & Thompson (1989) framhever intervju som den mest virkningsfulle metoden for å oppnå en dybdeforståelse av menneskers erfaringer.

Det er ulike metoder å gjennomføre intervjuer på. Jeg velger å benytte et semistrukturert intervju i henhold til min problemstilling, en intervjumetode som vanligvis tar sikte på å belyse livshistorier. For meg som forsker innebærer dette nøkkelfaktorer som aktiv lytting der jeg tillater deltakeren friheten til å beskrive og fortelle det som temaet dreier seg om, og å oppnå og opprettholde tillit (Brown, 1996; Riplay, 2007; Rubin & Rubin, 2012; Silverman, 2010). Som forsker forsøker jeg innen denne intervjumetoden å se verden slik den fremstår for deltakeren, uten å «go native» (Silverman, 2010), som kan forstås som å se og forstå uten å internalisere det som mitt eget. Denne intervjumetoden står noe i motsetning til et strukturert intervju som er en mer lukket og fastsatt intervjumetode der det lages en intervjuguide som følges strukturert. I tråd med prinsipper innen semistrukturerte intervjuer, laget jeg på forhånd en temaguide med spørsmål (Se vedlegg 1) som jeg ønsket å samtale med deltakerne om. Det semistrukturerte intervjuet gir rom for at jeg kan tilpasse spørsmålene underveis på bakgrunn av den unike informasjonen deltakerne deler. Første steg i utformingen av intervjuguiden var

å formulere spørsmål som jeg håpet kunne gi svar på min problemstilling. Denne ble stadig bearbeidet i mitt forsøk på å formulere spørsmål som kunne invitere deltakerne til å reflektere, og oppmuntre dem til å gi fylldige kommentarer (Thagaard, 2009). Jeg la også inn forslag til oppfølgingsspørsmål. Med hovedspørsmål, oppfølgingsspørsmål og prober, oppfylte den dermed de grunnleggende prinsippene for utforming av en intervjuguide (Rubin & Rubin, 2012).

Innen intervju som metode finnes følgende ulike grunnlag; positivisme, emosjonalisme og konstruktivisme (Silverman, 2010; Rubin & Rubin, 2012). Emosjonalisme, som er mitt valg i henhold til forskningsspørsmålet, er et grunnlag som tar utgangspunkt i at deltakeren er et erfarende subjekt som aktivt konstruerer sin sosiale verden. I henhold til mitt forskningsspørsmål vil jeg altså ta utgangspunkt i en semistrukturert intervjumetode med emosjonalisme som grunnlag, og en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming.

3.3 Rekruttering og utvalg

Den kvalitative forskningstilnærmingen kjennetegnes av en intensiv og omfattende analyse, noe som både er tid- og ressurskrevende. Det tas sikte på å få tak i mye informasjon gjennom å fordype seg i utvalget. Utvalgsstørrelsen må derfor tilpasses slik at den omfattende analysen både blir gjennomførbar og tilstrekkelig for å få nødvendig svar i undersøkelsen. Altså er det viktig å tilpasse antallet deltakere slik at det er tilstrekkelig til å svare på problemstillingen, men ikke for mange til at forskeren får kapasitet til å gå i dybden av hver enkelt deltaker (Silverman, 2010; Thagaard, 2009). Innenfor rammene i henhold til denne masteroppgaven rekrutterte jeg fire deltakere til min studie. Dette antallet ga meg muligheten til å utforske problemstillingen, samtidig som at jeg innenfor tidsrammen har kapasitet til å gå i dybden av hvert intervju. Silverman (2010) utdyper at en konsekvens av å samle inn for mange data, er at man ikke får tid til å analysere dem.

At utvalget er egnet til å utforske problemstillingen, er et avgjørende utvalgsprinsipp i kvalitative studier. Jeg vil ta utgangspunkt i at utvalget representerer et strategisk utvalg som betyr at de er relevante deltakere for undersøkelsen gjennom erfaring med mitt forskningstema (Thagaard, 2009). Dette er noe kvalitative studier baserer seg på, og handler om å definere og velge deltakere som har kvalifikasjoner eller egenskaper som er strategiske i forhold til problemstillingen (Thagaard, 2009). Kriteriene jeg har satt for utvelgelsen i denne forskningsstudien er at mine deltakere arbeider med kriserammede mennesker, og at de har

erfaring med debriefing i møte med disse. Deltakernes erfaringer er avgjørende for å få tak i deres opplevelse rundt et fenomen (Andersen, 2008; Converse, 2012). I utvelgelsesprosessen kom jeg fram til at jeg ønsket å finne deltakere som representerte ulike yrkesfelt, utdanning, bakgrunn og erfaring, men som har erfaring med samme fenomen; debriefing i møte med mennesker i krise. I rekrutteringsfasen forutsatte dette at jeg satte meg godt inn i teoristoff om debriefing og de yrker som jobber spesielt med dette. Når jeg så skaffet meg en oversikt over de yrkesfelt og stillinger som representerte slikt arbeid, startet jeg å søke opp disse for nærmere arbeids- og kontaktinformasjon. Jeg valgte å sende en beskrivende mail både til enkeltpersoner og overordnede organisasjoner der jeg presenterte meg selv og mitt prosjekt med en forespørsel om deltakelse. Etterhvert som jeg fikk svar hadde vi nærmere kontakt via mail og telefon, og jeg sendte ut infoskriv- og samtykkeerklæring. Jeg var i kontakt med mange potensielle deltakere der vi diskuterte i hvilken grad de kunne være den rette til å delta i undersøkelsen. Mange utrykte usikkerhet og en formening om at de ikke hadde grunnlag til å stille opp på bakgrunn av mitt forskningsfokus om debriefing, og avsto dermed min forespørsel. Thagaard (2009) uttrykker at det kan være vanskelig å finne personer som er villige til å stille opp som deltakere fordi kvalitative studier ofte omhandler personlige og til dels nærgående temaer. Utfra samtalene ble det klart at jeg måtte definere tydeligere hva jeg legger i debriefing-begrepet. I denne prosessen vurderte jeg også å endre min problemstillingsformulering slik at flere som arbeider med mennesker i krise kunne relatere sin kompetanse og erfaring med mitt tema. Jeg valgte allikevel å holde fast ved debriefing-begrepet og heller bruke mer tid og grundighet på å få tak i deltakere som viste seg umiddelbart å relatere sin kompetanse med dette. Fordi jeg ønsket å oppnå bredde i utvalget, foretok jeg en kategoribasert utvelgelse. Dermed definerte jeg bestemte kategorier som skulle være representert i utvalget, i denne sammenheng hovedsakelig yrke og utdanning, og tok sikte på å rekruttere innenfor disse (Thagaard, 2009). Til slutt endte jeg opp med fire deltakere med lang og bred erfaring, utdanning og kompetanse innen arbeid med mennesker i krise. Disse representerer også ulike arbeidsfelt, stillinger, kjønn, utdanning, og erfaringer med temaet debriefing. Deltakerne arbeider i følgende stillinger: kriseteam, prest, forsvaret og røde kors. De representerer begge kjønn og vil i funnkapittelet presenteres med følgende fiktive navn: Hanne, Pål, Mads og Linda.

3.4 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble holdt med opptil to ukers mellomrom, og mellom en til fire uker etter rekruttering. Intervjuene ble holdt på kontor og møterom på deres arbeidsplasser, foruten om

et intervju som ble holdt hjemme hos forsker, da det av praktiske omstendigheter forhindret for at intervjuet kunne holdes på opprinnelig avtalt oppmøtested. Hvor intervjuet i fysisk forstand avholdes, kan få betydning for kvaliteten av intervjuprosessen. Riplay (2007) understreker derfor viktigheten av å legge til rette for et godt intervjumiljø uten for mye ytre påvirkning fra utenforstående, der deltakeren kan føle trygghet til å dele sine intervjusvar uforstyrret.

Alle intervjuene ble tatt opp på båndopptaker og hadde en varighet på mellom 50 minutter og 1 time og 25 minutter. Gjennom intervjuene var jeg opptatt av at deltakerne fikk anledning til å snakke (Riplay, 2007), i tillegg til rom for å ta seg tid til å tenke over svarene sine. Jeg la også vekt på verdifulle fenomenologiske aspekter som å lytte til svarene og stille oppfølgings spørsmål, å be deltakerne om å forklare ulike nøkkelbegreper, og å være aktivt lyttende med bekreftende respons tilpasset det som ble formidlet. Disse kjennetegner både noen av Riplay (2007) og Gallettas (2013) forslag til prinsipper for intervjusituasjon. Disse kan også knyttes til grunnleggende rådgivningsferdigheter som jeg opplevde fikk stor betydning for intervjusamtalene ettersom dette er noe mye av samtalepraksisen rådgivningsstudiet bygger på (Kvalsund, 2005; Ivey, Ivey et al. 2012). Med slike fokus underveis i intervjuene, var jeg i tillegg opptatt av å være litt avslappet og tilstede i intervjusituasjonen og å stole på egen fornuft (Riplay, 2007), noe som også bidro til en naturlig flyt.

Jeg signaliserte ofte prober som uttrykk på min interesse for det deltakerne delte som jeg ønsket å høre mer om. Dermed ble dette et viktig redskap når jeg ønsket at deltakerne skulle klargjøre utsagn, blant annet gjennom oppfordring om å komme med eksempler (Thagaard, 2009). Det fenomenologiske aspektet fikk effekt ved at jeg forsøkte å stille meg åpen til tema jeg har teorikunnskap om, og ikke tok for gitt at jeg forsto alt deltakerne sa på bakgrunn av denne forkunnskapen. Dermed sjekket jeg ofte ut gjennom å parafasere og skape rapport med deltakerne (Kvalsund 2005).

3.5 Transkripsjon

Kort tid etter intervjuene ble lydopptakene transkribert for å få et presist grunnlag for analysen (Creswell, 1998). Transkripsjonsprosessen kan beskrives som å oversette muntlig diskurs til skriftlig diskurs, som er to ulike narrative former (Kvale & Brinkmann, 2009). Fordi disse bygger på forskjellig språklig spill, innebærer transkripsjonsprosessen et

fortolkende element. Ved at muntlig tale omdannes til tekst, kan det derfor antas at analysearbeidet starter allerede ved transkriberingsarbeidet (Kvale & Brinkmann, 2009). Av hensyn til anonymisering gjorde jeg om alle uttalelser til bokmål, og fjernet fortløpende identifiserende navn. For å skape tekstflyt og en mer litterær stil, har jeg også gjort små endringer i noen av uttalelsene i det som senere er brukt som sitater i denne oppgaven. Dette dreier seg hovedsakelig om ekskludering av avbrutte ord og setninger, slik at historienes mening skal formidles bedre til leseren (Kvale & Brinkmann, 2009). Transkripsjonsarbeidet ga meg god kjennskap til dataene, hvilket bidro til kjennskapen til det forestående arbeidet med materialet bedre.

3.6 Dataanalyse

Den analytiske prosessen innebar å forstå og gi mening til mine data gjennom reduksjon, konsolidering og fortolkning av det informantene sa (Merriam, 2009). I analysen av mitt transkriberte datamateriale har jeg valgt å bruke en temasentrert analytisk tilnærming med ønske om å se etter tema på tvers av deltakerne. Dette innebar å studere informasjon om hvert tema for alle deltakerne og gå i dybden av disse (Thagaard, 2009). Med denne tilnærmingen kunne jeg sammenligne informasjon fra alle deltakerne ved å se etter gjentakelser, likheter og motsetninger innen de ulike temaene intervjuet omhandlet. I samsvar med retningslinjer for denne typen analyse, knyttet jeg kodeord til utsnitt av data som fremhever meningsinnholdet i teksten (Thagaard, 2009; Silverman, 2010). Deretter utviklet jeg kategorier som inneholdt de utsnitt av teksten som omhandlet det samme temaet. Disse kategoriene er det som representerer temaene i undersøkelsen (Thagaard, 2009; Silverman, 2010). Gjennom koding tilegnes tekstsegmenter nøkkelord for å identifisere og senere sammenligne informasjon (Merriam, 2009). Systematisk koding ligger til grunn for temasentrerte analyser, og egner seg best når dataene som analyseres følger en viss struktur (Thagaard, 2010). Gjennom min intervjumetode som følger en viss ordnet struktur gjennom semistrukturert intervju, har jeg innhentet informasjon fra alle deltakerne om de samme temaene. Dette er et grunnleggende premiss for temasentrerte analyser ifølge Thagaard (2009), som understreker at de kategoriene vi skal analysere bør inneholde utfyllende beskrivelser fra alle deltakerne. Allerede underveis i intervjuprosessen fikk jeg en ide om at denne analysemetoden kunne egne seg godt for analysen og presentasjonen av mine funn. Dette fordi noen tema i svarene skilte seg ut som mer interessante både for deltakerne og for meg selv, og fordi jeg mener denne analysemetoden tilbyr en ryddig og oversiktlig fremstilling av funnene.

Som nevnt innledningsvis i dette kapitlet har jeg innhentet mitt datamateriale via en induktiv prosess, og vil dermed i stor grad la temaene være empiristyrte. Dette forsøker jeg å ivareta gjennom den fenomenologiske tilnærmingen, samtidig som jeg er bevisst på at forskning alltid vil være verdiladet (Creswell, 1998). Dermed vil mitt teoretiske ståsted påvirke hvordan jeg ser datamaterialet (Andersen, 2008; Converse, 2012; Lindseth & Nordberg, 2004; Månsson, 2002). Med dette kan det sies å ha foregått en interaksjon mellom induksjon og deduksjon (Postholm, 2005). Thagaard (2010) beskriver posisjonen mellom induksjon og deduksjon som abduksjon, hvorpå abduksjon fremhever det dialektiske forholdet mellom teori og data.

Jeg begynte å bryte ned og dekonstruere datamaterialet etter at intervjuene var gjennomført. Dette resulterte i at jeg sto igjen med det jeg mente var interessante funn. Deretter gikk prosessen over i å sette sammen dataen igjen rundt disse. Denne prosessens formål er ifølge Brinkmann & Tanggaard (2012) enten å få et nytt blikk på allerede åpenbare motsetninger og problemer, eller å få en oversikt for å se nye sammenhenger som ikke var åpenbare fra starten av.

Analyseprosessens seks faser kan beskrives som følger: 1) bli kjent med datamaterialet, 2) koding, 3) søk etter temaer, 4) revurdere temaene, 5) definere og navngi temaene, og 6) skrive rapporten. Gjennom å transkribere opptakene og lese igjennom disse, ble jeg kjent med datamaterialet. Å lytte gjennom opptakene på nytt ble også en viktig del av dette, da jeg fikk mulighet til å lytte uavbrutt gjennom hele intervjuopptaket. For å kode datamaterialet brukte jeg dataprogrammet NVIVO. Utgangspunktet for bruk av dataprogrammer er å knytte kodeord eller begreper til de enkelte enhetene i datamaterialet (Thagaard, 2009). Slik gikk jeg igjennom materialet og knyttet kodeord til utdrag av teksten. NVIVO forenklet prosessen med å søke gjennom materialet, og hentet frem informasjon fra alle enhetene om det samme temaet (Thagaard, 2009). Et eksempel på hvordan jeg analyserte meg fram til tema i funnene er da jeg i dataprogrammet lagde det som kalles «nodes». Dette betyr at jeg leste gjennom datamaterialet som jeg hadde transportert til dataprogrammet, og festet «emneknagger» i deler av dokumentene som jeg anså som interessante. For eksempel analyserte jeg meg fram til et tema som handler om deltakernes definisjon av hovedbegreper. Deres definisjoner framkom flere ulike steder i intervjuet, og ikke bare der det ble spesifikt spurt om dette. Jeg markerte dermed alle deler av dokumentene som sa noe om deres forståelse og definisjon av begrepene og festet dem til «noeden», eller «emneknaggen», som jeg hadde gitt et foreløpig

«definisjonsnavn». På denne måten sorterte dataprogrammet for meg slik at jeg fikk en ryddig og samlet oversikt over hva alle deltakerne hadde sagt om det samme temaet. I analysen tok jeg sikte på å presentere hvert tema med resultater som er ordnet i forhold til relevante kodeord. Hensikten med disse er at de skal være meningsbærende gjennom å gi uttrykk for hovedpoenger i deltakernes beskrivelser. Målet er å presentere resultatene gjennom å kombinere sentrale mønstre i deltakernes utsagn med sitater som fremhever hovedpoengene (Thagaard, 2009). I steg 3, søk etter temaer, gikk jeg igjennom alle kodene i dataprogrammet og forsøkte å sammenfatte de som lignet på hverandre. Jeg startet med å velge bort de som var mindre relevante, og fortsatte revurderings- og utvelgelsesprosessen ved å se de resterende temaene direkte opp imot min problemstilling. Målet var å komme ned til og å «definere og navngi» noen få tema som ga rike og relevante beskrivelser fra hver deltaker. Å få med alle deltakernes stemme ble et viktig fokus i det siste steget av analysen da jeg skulle presentere funnene.

3.6.1 Metodekritikk

Det har blitt rettet kritikk mot temasentrert analyse i påstand om at tilnærmingen ikke ivaretar et helhetlig perspektiv. Dette fordi vi sammenligner utsnitt av tekster fra de ulike deltakerne, og dermed løsriver disse fra sin opprinnelige sammenheng i teksten. Derfor har det vært et viktig kriterium at informasjonen fra deltakerne ble satt inn i den sammenhengen som utsnittet var en del av (Thagaard, 2009).

3.7 Forskerrollen og min forforståelse

Fordi forskeren beskrives som det viktigste redskapet for å hente inn kunnskap gjennom kvalitative intervju, er forskerrollen og min forforståelse i denne sammenheng avgjørende for kvaliteten av kunnskapen som konstrueres (Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Thagaard (2010) beskriver at abduksjon også kan knyttes til at forskerens teoretiske bakgrunn gir perspektiver for fortolkninger av dataenes meningsinnhold. Kvalitative tekster skal inneholde tykke beskrivelser, hvilket betyr at teksten ikke bare skal beskrive, men også inneholde fortolkninger av de fenomenene som presenteres. Det er essensielt at jeg er åpen om min egen rolle (Postholm, 2005) slik at grunnlaget for mine tolkninger og den betydning min forståelse kan ha for tolkningen av teksten kommer fram (Thagaard, 2009). Dermed blir det viktig å problematisere hva den kvalitative teksten representerer ved å vurdere den innflytelse mitt ståsted kan ha på teksten. Jeg vil her legge frem mine perspektiver og meninger.

Forskerens ståsted i forhold til det som studeres kan deles inn i en «insider-outsider»-dimensjon (Howitt, 2013). Fordi jeg ikke har erfaring med å jobbe med debriefing i møte med mennesker som har vært utsatt for krise, ei heller med å motta debriefing, vil jeg kalle meg en «outsider». Den eneste kjennskapen jeg har til temaet er den jeg har tilegnet meg gjennom teori. Kvale og Brinkmann (2009) beskriver at det er en forutsetning at forskeren har et visst nivå av kjennskap til forskningsfeltet for å vinne ny kunnskap. Dette kan bidra til en mer likeverdig samtale med deltakerne ved at de kan oppfatte at jeg har kjennskap til det de snakker om (Postholm, 2005). En konsekvens av dette kan også være at de ikke går inn og beskriver nærmere det de antar at jeg forstår, hvilket jeg opplevde ved noen anledninger under intervjuene. Ved disse anledningene responderte jeg med å be om en nærmere beskrivelse allikevel, fordi jeg ikke var sikker på at jeg forstod hva de mente. I tråd med den fenomenologiske tilnærmingen stilte jeg meg åpen og var varsom med å tolke, selv i situasjoner der jeg trodde jeg hadde en teoretisk forståelse for det samtalen omhandlet.

Min forforståelse bærer preg av den personsentrerte tilnærmingen og ulike rådgivningstilnærminger som har vært vektlagt gjennom masterstudiet. Dette vil jeg si at preger min forforståelse av fenomenet jeg nå undersøker, som handler om at jeg har et positivt syn på mulighetene som ligger i debriefing av mennesker som har opplevd krise/traume. På samme måte som at masterstudiet har vektlagt en eklektisk tilnærming for å tilpasse rådgivningen til person, situasjon, behov og rådgiveren selv, tror jeg også at debriefing har ulik effekt både når det kommer til personen som utfører debriefing, hvordan den gjennomføres, samt den kriserammedes individuelle og unike behov og opplevelse av krisen. Jeg stiller meg dermed ikke utelukkende negativt til forskning og teorier som kritiserer effekten av debriefing. Med en fot innenfor hver av disse sidene, og med fokus på en holistisk forståelse og helhetsvurdering, stiller jeg meg derfor åpen, nysgjerrig og utforskende til deltakernes perspektiver, meninger og erfaringer om dette fenomenet. Samtidig har jeg forsøkt å forholde kritisk til min egen forforståelse gjennom bevisst bruk av bracketing.

3.8 Studiens kvalitet

Her vil jeg komme med noen betraktninger rundt studiens kvalitet. Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet er begreper som ofte brukes om kvalitet i samfunnsvitenskapelig forskning (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009). Opprinnelig er disse begrepene knyttet til kvantitativ forskning, mens de har en annen betydning innenfor kvalitative studier. Flere

lærebøker framhever derfor at det kan være hensiktsmessig å benytte andre betegnelser, selv om alternative begreper for å vurdere spørsmål om kvalitativ forsknings legitimitet enda ikke er etablert (Thagaard, 2009). Allikevel brukes i stedet ofte begrepene troverdighet, pålitelighet, gyldighet og overførbarhet (Postholm, 2005; Thagaard, 2009). Ettersom alternative begreper ikke er etablert, veger jeg i tråd med Thagaard (2009) å løfte fram reliabilitet, validitet og overførbarhet.

3.8.1 Reliabilitet

Reliabilitet knyttes til spørsmålet om forskningens pålitelighet og troverdighet gjennom en kritisk vurdering av hvorvidt prosjektet gir inntrykk av at forskningen er utført på en pålitelig og tillitvekkende måte (Silverman, 2010; Thagaard, 2009). Det dreier seg også om repliserbarhet rundt hvorvidt fremtidig forskning kan repetere forskningsprosjektet og komme fram til samme resultat, tolkninger og påstander (Merriam, 2009; Silverman, 2010; Thagaard, 2009). Repliserbarhet knyttes dog til en positivistisk forskningslogikk som fremhever nøytralitet, hvorpå resultatene ses som uavhengig av relasjoner mellom forsker og de som studeres. I prosesser hvor kvalitative data utvikles i samarbeid mellom forsker og deltaker, er spørsmålet om repliserbarhet ikke relevant. Altså, i studier som denne, der mennesker forholder seg til hverandre, vil prinsippet om at forskeren oppfattes som uavhengig ikke være holdbart (Thagaard, 2009). Derfor må forskeren argumentere for reliabilitet, noe jeg har forsøkt å gjøre gjennom å redegjøre for hvordan dataene har blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2009).

Transparens har vært en viktig faktor for å styrke reliabiliteten i min studie, hvilket Silverman (2010) beskriver som en måte å tilfredsstille kriteriet for studiens reliabilitet. Dette har jeg forsøkt å oppnå gjennom å gi rike beskrivelser av mine metodologiske valg og bakgrunnen for disse, samt teoretisk gjennomsiktighet ved å beskrive mitt teoretiske ståsted som representerer grunnlaget for mine tolkninger (Silverman, 2010; Thagaard, 2009). Selvrefleksivitet, som omhandler åpenhet rundt subjektive aspekter som kan ha påvirket min studie, har vært en viktig faktor for å styrke reliabiliteten (Kvale & Brinkmann, 2009; Silverman, 2010). Dette har jeg forsøkt å reflektere over jevnt, og spesielt i «forskerrollen og min forforståelse». I forbindelse med reliabilitet i intervjufasen, har jeg etterstrebet å legge til rette for at hver deltaker kunne oppnå lik forståelse av intervju spørsmålene, og at deres svar kunne bli kodet uten mulighet for uklårheter (Silverman, 2010).

3.8.2 Validitet

Validitet knyttes til spørsmålet om forskningens gyldighet. Det handler om gyldighet av forskerens tolkninger av data. Validiteten kan vurderes gjennom å spørre om hvorvidt resultatene av undersøkelsen representerer den virkeligheten vi har studert (Silverman, 2010; Thagaard, 2009). Også innen validitet benyttes begrepet transparens, eller gjennomsiktighet, som et relevant utgangspunkt for å styrke validiteten av studien. At jeg har bestrebet meg på å kunne begrunne og dokumentere tolkningene av datamaterialet er et viktig kriterium for å oppnå dette (Thagaard, 2009). Medlemsvalidering er også en strategi som bidrar til å styrke validiteten. Dette innebærer å presentere innledende funn for deltakerne, for å sjekke ut om egne fortolkninger er i tråd med deres oppfattelse (Silverman, 2010). Medlemsvalideringen gjorde seg gjeldende både underveis i intervjuene der jeg sjekket ut om min forståelse av deres beskrivelser var korrekt, samt i etterkant gjennom å presentere mine innledende funn i analysen. Dette ga deltakerne mulighet til å komme med innspill og å bekrefte om de kjente seg igjen i mine tolkninger av materialet.

3.8.3 Overførbarhet

Overførbarhet knyttes til spørsmålet om hvorvidt tolkninger som er basert på en enkelt undersøkelse, også kan gjelde i andre sammenhenger. I kvalitative studier er det fortolkningen som gir grunnlag for overførbarhet, ikke beskrivelser av mønstre i dataene (Thagaard, 2009). Det er opp til leseren å avgjøre hvorvidt resultater er overførbare, og jeg har derfor lagt vekt på å gjøre grundig rede for utvalg og funn i denne studien (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009). Dog har beskrivelsene en viss begrensning med hensyn til anonymisering for å ivareta de etiske rammene.

3.9 Etiske betraktninger

Forskeren forplikter å forholde seg til etiske prinsipper innenfor all vitenskapelig virksomhet. Dette innebærer at forskeren utviser redelighet og nøyaktighet i presentasjonen av forskningsresultater og i vurderingen av andre forskeres arbeid (Thagaard, 2009). Dette innebærer også å opprettholde tillitsforholdet gjennom å ta hensyn til deltakernes verdier og interesser (Postholm, 2005). Jeg har tatt utgangspunkt i retningslinjene til Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) (2006) for å ivareta de etiske rammene i mitt forskningsprosjekt. Jeg har også meldt inn og fått godkjent prosjektet mitt av Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (vedlegg 3).

3.9.1 Informert og fritt samtykke

Prinsippet om at forskeren må ha deltakerens informerte samtykke er utgangspunkt for ethvert forskningsprosjekt. Dette er basert på respekten for individets råderett over eget liv og at den enkelte har kontroll med de opplysninger om seg selv som deles med andre (Postholm, 2005; Thagaard, 2009). «Informert» betyr at deltaker orienteres om hva deltakelsen innebærer. «Fritt samtykke» betyr at samtykket er avgitt uten ytre press (Thagaard, 2009) eller begrensninger av personlig handlefrihet (Postholm, 2005). For å gi deltakerne god informasjon om studien sendte jeg samtlige informasjonsskriv i forkant av intervjuene (vedlegg 2). Dette inneholdt informasjon om studien og dens hensikt, hvordan opplysningene skulle bli behandlet og deltakernes rettigheter og muligheter til å trekke seg. Deres rettighet til å trekke seg opplyste jeg også muntlig om da vi møttes for intervju.

3.9.2 Konfidensialitet

Prinsippet om konfidensialitet innebærer å anonymisere identifiserbare elementer hos deltakerne i prosjektet når resultatene av undersøkelsen presenteres (Thagaard, 2009). Det stilles også strenge krav til hvordan opplysninger som gjør det mulig å identifisere enkeltpersoner oppbevares og tilintetgjøres (NESH, 2006). I denne studien ble lydopptak oppbevart nedlåst på minnepenn og de anonymiserte transkripsjonene ble lagret lokalt på data beskyttet med passord. Jeg anonymiserte transkripsjonene ved å nøytralisere dialekter om til bokmål, fjernet identifiserbare opplysninger og ga deltakerne fiktive navn. For å sikre hensynet til tredjepart (NESH, 2006) anonymiserte jeg også historier rundt mottakere av debriefing. Medlemsvalideringen (kapittel 3) var også med på å kvalitetssikre konfidensialiteten gjennom at deltakerne kunne uttale seg om hvorvidt de følte seg tilstrekkelig anonymisert i presentasjonen av resultatene.

4. Presentasjon av funn

I dette kapittelet vil jeg presentere funn identifisert gjennom den temasentrerte analysen av det transkriberte datamaterialet. For å belyse problemstillingen “Hvordan beskriver fagpersoner sine erfaringer med å arbeide med debriefing i møte med kriserammede mennesker?», vil jeg presentere fem fremtredende temaer som ble analysert frem. Disse er studiens funn

- 1) «På kinesisk består ordet krise av to tegn; fare og mulighet»
- 2) «Debriefing er å gå et stykke vei i et livslandskap»

- 3) «Manualen som veiledende»
- 4) «Å få snakke om krisen»
- 5) «Debriefing kan hjelpe mennesker gjennom krisa og tilbake til livet»

Disse temaene er tenkt til å gi en helhetlig beskrivelse rundt deltakernes erfaringer og syn på debriefing i møte med kriserammede mennesker. De tar for seg ulike aspekter ved debriefing der både erfaringer, personlige meninger og definisjoner er inkludert for å skape et helhetlig bilde av deltakernes forhold til temaene. For å ivareta deltakernes anonymitet har de fått pseudonymene Hanne, Pål, Mads og Linda.

4.1 «På kinesisk er krise to tegn; fare og mulighet»

Dette temaet handler om hvordan deltakerne definerte krise- og traumebegrepene for seg selv. En deltaker forklarte at ordet «krise» på kinesisk består av to tegn; fare og mulighet, og at disse henger sammen. *Og da vil du gjerne vandre fra fare til mulighet.* Flere av deltakerne snakket om hvordan krise kan medføre en opplevelse av fare, og hvordan debriefing kan bidra til å se og skape muligheter for tiden framover. Deltakerne beskrev at krise er noe som oppstår etter alvorlige livshendelser. Dette er ofte utløst av tap for eksempel gjennom død, enten ulykke, selvmord eller selvmordsforsøk, drap eller krybbedød. Det kan også handle om alvorlige voldshandlinger, overfall, ran, voldtekt, krig eller andre trusselsituasjoner. Krise ble også beskrevet av deltakerne som et stadium som man på mange måter lever i over tid og som kan føre til traumer. De fortalte også at et traume alltid vil etterlate et minne. Mads fortalte om dette:

Du lever gjerne i en situasjon med et forhøyet personlig følelsesmessig nivå der du er litt mer utapå, du er litt mer årvåken og oppmerksom på det som skjer rundt deg. Et traume ser jeg på som en hendelse som inntreffer der og da og som du på ett eller annet vis må håndtere og takle. Det vil alltid være et minne igjen etter den traumatiske hendelsen uansett hvordan du vrir og vender på det.

Deltakerne beskrev også krise som en situasjon som alltid medfører en slags endringssituasjon som man er nødt til å forholde seg til. De fortalte at krise kan sies å være navnet på den kløfta mellom det som skjer med et menneske og de ressursene mennesket har til å møte dette. Pål reflekterte over dette:

Jeg har ingen mulighet til å håndtere den krisa, ikke sant, det er en stor kløft. Traume er hvis den kløfta får fortsette å leve i livet til vedkommende som er rammet uten å bearbeide det. For traume er nettopp å stå i den situasjonen der man ikke får gjort noe med det. «Jeg er hjelpeløs, jeg skjønner ikke dette her». Det er sinne, sjokk, fornektelse. Kriser er vanlig. Det er bare uvanlig at det rammer oss, sant? Kriser rammer vanligvis andre.

Et traume ble beskrevet som å leve med tilstanden uten noen som helst mulighet til bearbeiding, og at dette kan være fordi den som eier traumet ikke gjør seg tilgjengelig for bearbeiding, men at det også kan være fordi de som står rundt ikke klarer det.

4.2 «Debriefing er å gå et stykke vei i et livslandskap»

Dette temaet handler om deltakernes definisjon av, syn på og erfaring med debriefing.

Deltakerne snakket om at debriefing handler om å gå et stykke vei. Med dette mente de at hjelpepersonen er en som støtter den kriserammede på veien i et livslandskap, gjennom krisa og tilbake til å bli et fungerende menneske i livet. Noen løftet medmenneskelighet frem som selve handlingen og målet med debriefingen. Deltakerne ga uttrykk for at debriefing handler om å bidra til at et menneske kan bli satt i stand til å hjelpe seg selv gjennom krisen og videre i livet sitt. Flere la trykk på «bidra» gjennom at de ofte samarbeider med andre bidragsytere som blant annet politi, ambulanspersonell, brannvesen og ulike institusjoner.

Vi er kjempeavhengig av godt samarbeid med andre, og det har vi. Blant annet politiet er utrolig flinke. (Linda)

Deltakerne sa at debriefing kunne favne om veldig mye og at det kan handle om å få gjennomført en speiling av både hendelsesforløp, selve hendelsen og hva man kan gjøre etterpå for at dette skal kunne bli riktig for personen som er involvert og for de som er rundt denne personen. Det ble beskrevet som en «luftekanal».

For meg så er debriefing en luftekanal, et sted hvor du skal kunne få ut de sanser og inntrykk som du sitter igjen med etter en krise eller en traumatisk opplevelse. Og på den måten klare å bearbeide det over tid, og bli bevisst både egne tanker og måter å gjøre ting på. (Mads)

Noen av deltakerne forklarte at debriefingarbeidet handler om å hjelpe den kriserammede med å være tilstede i krisa med de ressursene vedkommende har, i tillegg til å importere andre ressurser, slik at det blir levelig. Dette kan ses i sammenheng med det deltakerne sa om at *krise er navnet på kløfta mellom det som skjer med et menneske og de ressursene mennesket har til å møtet dette*. De fortalte at oppgaven er å løfte den kriserammede gjennom kløfta og opp til krisa, slik at den rammede kan stå i den.

For det finnes ingen annen vei gjennom en krise, eller ingen annen måte å forholde seg til en krise enn å leve igjennom den. Debriefing handler til syvende og sist om å gå et stykke vei, billedlig fortalt, med et annet menneske som nettopp har opplevd krise. Å gå et stykke vei i tid, eller et stykke vei i et livslandskap. (Pål)

I dette livslandskapet beskrev deltakerne fire viktige «V`er»; Virkeligheten, Veien gjennom krisa, Veien videre og Veiledning. Den første tar for seg Virkeligheten. Det handler om at hjelpepersonen stiller spørsmål som «hva har skjedd?» og «hva så du?» Dette handler om å beskrive hva som har skjedd i en selv, altså sanser; hva som har blitt sett, hørt og kjent. Deretter spør de den kriserammede om å beskrive opplevelsen gjennom følelsesaspektet. Man går fra å beskrive det konkrete til det emosjonelle, private og personlige. Dette forklares som «en slags debriefing-stige». Den neste er Veien gjennom, som ble beskrevet av deltakerne som den mest utfordrende fasen. Den handler om å begynne å identifisere muligheter. Da handler det om at den som har vært i en krise begynner å komme «opp av hullet sitt», og ser rundt seg. Den kriserammedes erkjennelse av at noen er tilstede og kan hjelpe, kan bidra til nytt mot. Veien videre handler om å hjelpe den kriserammede til å snakke sant om det som har skjedd og å sette kolon- «altså, det er muligheter igjen her». Å motivere dem til å snakke sant og til å tørre å ta imot hjelp handler om å støtte og veilede på en måte som gjør at den kriserammede våger å beskrive det som har skjedd. Neste V handler om Veiledning. Deltakerne beskrev noen nøkkelfaktorer som særlig viktige fokus i debriefingarbeidet: «å møte personen der den er», «å løfte den kriseutsatte opp til krisen» og «å plukke ned». Å møte personen der den er og å etablere en felles forståelse av nå-situasjon ble ansett som et viktig utgangspunkt for debriefingarbeidet. Dette bidrar til å kunne vite hvor man skal «løfte opp ifra» og «plukke ned til». Deltakerne forklarte at de ønsker å bidra til at den kriserammede kan møte situasjonen som den står i, det som personen har opplevd, tørre å møte frykten, si det den tenker på og tørre å konfrontere opplevelsene sine. Linda fortalte at:

Det handler om oppklaring og nedsnakking. Å snakke det ned, plukke det ned så man kan forstå hva som har skjedd. Få en oversikt og en forståelse av situasjonen. Plukk ting ned ifra og dit, på en måte. Dra ned krisen fra et høyt nivå til et nivå der man kan håndtere det.

Å møte den kriserammede «der den er» beskrev deltakerne som viktig for å etablere en forståelse av nå-situasjon, å avdekke personens behov og ressurser, og for å bidra til at den rammede kan oppleve å bli sett og forstått. Å møte den kriserammede der den er, ble også forklart som et viktig utgangspunkt for å kunne hjelpe personen til å være tilstede i krisa. Flere av deltakerne framhevet viktigheten av ikke å «psykologisere» eller «klientellisere» de rammede, fordi de hevdet dette er kan få negativ virkning for den som opplever krise og traume. Dette betyr at man skal være varsom med begrepene som brukes overfor den kriserammede, og bidra til å normalisere personens reaksjoner.

Det å normalisere reaksjonene til de involverte er en veldig viktig del av jobben jeg gjør. Det er samtidig veldig viktig å ikke avkrefte eller bagatellisere det som kommer fram, men bekrefte. De trenger alltid bekreftelse på sin oppfatning. Jeg kan bidra til å skape orden i kaos. (Hanne)

Deltakerne beskrev balansegangen i å være profesjonell i relasjon til den kriserammede gjennom å ha en viss avstand slik at krisen ikke rammer dem selv, samtidig som å stille seg sårbar og være medmenneske. Med dette mente de at man ikke skal gå inn og involvere seg i krisa «med hud og hår», men samtidig involvere seg på et nivå der de kunne bidra og «gi av seg selv» og samtidig være et medmenneske som viser ro og varme. Flere av deltakerne fortalte at de selv har noen de prater med etter at de har møtt mennesker i krise, og at dette kalles «defusing». Noen deltakere fortalte om søvnløse netter og mareritt de har hatt etter å ha møtt mennesker med alvorlige kriser og traumer. Gjennom dette har de lært at det er viktig å huske på at krisen ikke har rammet dem selv, og at det er en grense for hvor mye man kan involvere seg for å kunne bistå den kriserammede best mulig. Pål forklarte:

Skal man redde en som drukner, da er det veldig lurt å ha med seg en livbøye, så får vedkommende ta på seg den selv. Hvis vedkommende klamrer seg til deg, så kan begge drukne. Da er det å være profesjonell ikke å være kald eller tilbakelent, men den som vet og kjenner nok om kriser til å kunne dele den med dem, og samtidig er kompetent nok til å hjelpe dem til å se det litt på avstand.

Noen av deltakerne trakk frem ydmykhet som et viktig stikkord for debriefingarbeidet. Dette handlet om å huske på at man er et menneske og at man også har egne begrensninger.

Ydmykheten, begrensningene og det å *huske på at man er et menneske*, handlet om å vite at man *ikke kan trylle* og at man ikke er noen ekspert, «*for det blir man aldri*». En deltaker sa at den dagen man tror at man kan alt om debriefing, kan man like gjerne slutte, fordi man er nødt til å ha en grad av ydmykhet for å kunne gjøre en god jobb. Ydmykhet ble også beskrevet som selve «*hemmeligheten*» og «*nøkkelen*» til å drive med debriefing. Deltakerne fortalte at det er utrolig meningsfullt å være et menneske hvis du har bidratt til at et annet menneske har kunnet hjelpe seg selv igjennom ei krise og inn i livet igjen.

Deltakerne mente resultatet av debriefing er å hindre negative senvirkninger, å støtte den rammede tilbake til normal fungering igjen og til normal livsutfoldelse.

At den rammede ikke skal bli så satt ut av det man har opplevd at man blir borte for eksempel fra jobb. Å få dem tilbake til normal fungering uten at dette skal sette seg ved at det blir måneder med mareritt eller at man får problemer med å sove, problemer med å forholde seg til andre mennesker, at vi rett og slitt hindrer negative senvirkninger. (Hanne)

Deltakerne sa at resultatet av debriefing både å kunne være nullsituasjon der en ikke ser noen forskjell, det kan være at vedkommende kommer videre, eller at det blir verre for dem.

Debriefing skal i utgangspunktet kunne bidra til en prosess der den som opplever kriser og traumer blir fri til å bevege seg, slik at traumet ikke lenger låser vedkommende inne i faste svar, faste følelser og fast virkelighetsoppfatning. Noen deltakere forklarte hvordan dette kan være utfordrende arbeid, og at de noen ganger har følt at de har mislyktes. De tror forklaringen på dette kan være at den rammede ikke har vært åpen for hjelp, at personen ønsker å dyrke traumet, eller at hjelpepersonen ikke hadde kompetanse til å nå inn.

Det er ikke alltid jeg fikser det. Jeg har følt meg passe mislykket en del ganger. Det er ikke alltid jeg har klart å finne ut hvorfor det har vært mislykket heller. Men jeg liker vel å tru at flertall av de tilfellene hvor jeg ikke klarte å hjelpe folk ble det sånn at de lot meg ikke hjelpe dem, enten fordi de var for traumatiserte og at jeg ikke hadde kompetansen til å nå inn i traumet, eller fordi de ikke ville gå videre, men heller dyrke traumet. (Pål)

Noen nevnte at resultatet av debriefing er at man får snakket ut og sortert ting for veien framover. Dette ble særlig viktig når flere mennesker har felles debriefing etter samme hendelse.

Alle mine erfaringer med debriefing er kun positive i form av at man får muligheten til å åpne seg. Men da må det være unisont på forhånd at dette er viktig å gjøre og at man må akseptere at man har ulike reaksjonsmønstre på en og samme traumatiske hendelse. (Mads)

Linda beskrev det viktigste resultatet av debriefing slik:

Det viktigste resultatet av debriefing, synes jeg, er motivasjon til å fortsette veien framover.

Deltakerne delte mange felles refleksjoner rundt hensikten med debriefing, og hvorfor det er positivt å motta den. Det ble i denne sammenheng også reflektert rundt hvordan terskelen for å oppsøke hjelp kan være høy når det kommer til psykiske traumer, framfor når man får fysiske skader. De skulle ønske at det kunne være enklere og mer sosialt akseptert i samfunnet å oppsøke hjelp for psykiske traumer og plager. Pål beskrev:

Hvis du brekker beinet, krise oppstår, så drar du på akutten og gipser. Men hva skjer hvis du brekker sinnet? Det kan ikke gipses på akutten. Du kan ikke gå med en brekt fot, men mange tror de kan gå med et brekt sinn, altså traume.

Å motta hjelp ble sammenlignet med bistand til å foreta «loftsrydding». Det ble også sammenlignet med hvordan forretninger har vareopptelling hvert år, og at dersom vi kunne ha en lignende holdning til vår psykiske helse, kunne dette gjøre mye godt for selvfølelsen vår. *Hvem er jeg? Hva betyr jeg? Hva får jeg til, og hva sliter jeg med?* De forklarte at det har utviklet seg en rimelig bred faglig kompetanse innen debriefing i Norge, men at det nok enda ikke er slik at folk går inn på nettet og bestiller det. De var usikre på om folk flest vet hva debriefing betyr engang og hva det handler om, men tror at de som hører det nok vil tenke om det som positivt.

4.3 «Manualen som veiledende»

Flere av deltakerne sa at de har en manual på hvordan debriefing skal gjennomføres. En kalte det oppskrift, men at disse manualene kun er ment som veiledning for hvordan debriefing kan gjennomføres. De var opptatt av at det måtte ta utgangspunkt i den enkeltes situasjon, samt at alle mennesker er forskjellige. Deltakerne sa at den følges i store trekk, «men ikke slavisk». Flere sa at en manual ikke har mening i seg selv. Manualen er til for den kriserammede, og den kriserammede skal ikke tilpasses manualen. Dermed var de forsiktige med å «presse et mønster på det». Noen sa at de har erfaring med den «klassiske debriefingsmodellen» og at denne handler om sanser, følelser og opplevelser. Pål beskrev modellen slik:

Vi begynner med det som er fysisk og så går vi over til hvordan man opplevde det. At alle involverte skal få muligheten til å si noe, og at jeg holder munn og lytter. Hva har vi sett og hørt, og så deler det. Og så, hva har vi sansa (lukta for eksempel), og så hva følte vi da. Jeg opplever at det er en modell som fungerer fordi folk får hjelp til bunn i virkeligheten og til å plassere seg selv der.

Flere av deltakerne beskrev innholdet i manualene som en mal på hva som skal snakkes om og hva det skal gis råd og veiledning på.

Det er jo på en måte en psykososial førstehjelp det vi gjør. Å kartlegge omfanget som kan være så mangt. Vi skal blant annet ikke snakke så mye om følelser. Jeg ser på det som det som skiller traumebehandling. Vi skal på en måte ha fakta på bordet. En faktabasert gjenfortelling, snakke igjennom hendelsesforløpet. Mest mulig detaljert da forskning sier at dette reduserer senvirkninger. (Hanne)

Deltakerne ga flere eksempler på hvordan de har tilpasset manualen til den/de kriserammede. Manualen ble beskrevet som en agenda eller et «huske-ledd». Noen deltakere har erfart å oppdage at debriefingprosessen ikke er en lineær bevegelse. At mange tror at sorg eller krisehåndtering er en lineær bevegelse ved at man starter i bunn i krisa, i alt det mørke, for så etter hvert å bevege seg ut av tunellen til lyset, eller livet, eller «etter-situasjonen». Det forklares at det noen ganger går fremover og noen ganger bakover, slik at det snarere er en form for en slags sirkelbevegelse.

«Jeg kan ikke si at «men du skulle ha klart deg gjennom det her, fordi nå har det gått to år». Da har manualen blitt sjefen. Og det vil jeg jo helst ikke.» (Pål)

Deltakerne sa at de gjennom erfaringslæring ofte gjennomfører debriefing «litt på gefulen». Det kommer også an på den rammede, noe det er det ikke noe fasitsvar på. Dermed må de se an situasjonen og ikke minst reaksjonene til de involverte. Mads beskrev om dette:

Jeg har vært borti mange ulike traumatiske hendelser, og et traume oppleves jo forskjellig fra menneske til menneske. Jeg tror debriefing blir farlig hvis du kjører deg fast i en manual eller til et system, for det er ikke alle som kan treffes av systemet.

Deltakerne mente det var viktig å være innstilt på at alle situasjoner, mennesker og reaksjoner er forskjellige og slik tilpasse debriefingen underveis i arbeidet. At de føler seg fram på hva som bør gjøres og når. Deltakerne sa at fordi ingen kriser er like, og heller ingen mennesker er like, betyr dette i praksis at alle mennesker de møter har forskjellige behov. Og da må de passe på at de møter dem med et fleksibelt system, og ikke gjøre noe i en bestemt rekkefølge. Noen har erfaring med at andre i debriefingsarbeidet har brukt manualen til å nærmest «overkjøre folk». På den måten kan man oppleve at manualen blir viktigere enn personen. Da har den ikke vært tilpasset mennesket, men mennesket ble presset inn i manualen. En deltaker beskrev traumereaksjoner som like individuelle og forskjellige som at vi mennesker har forskjellig latter. En annen deltaker beskrev at man bør tørre å «ta det som det kommer»:

Når man skal snakke med mennesker i krise tror jeg det er viktig at man tør å bare være der og vente og ta det som det kommer. Og at du ikke skal være den som legger føringen for hva vi skal snakke om og hvordan, men at man kan skape en situasjon der terskelen for hva man kan si er veldig lav. Dermed blir det vanskelig å følge en bestemt manual. (Linda)

Selv om deltakerne utdypet viktigheten av å ikke låse seg til i en fast manual, sa de at stegene i manualene ofte kan være nyttige for å oppnå en god form for debriefing. Dette kan ifølge noen særlig gjelde i møte med mennesker som er i en sjokkfase og som er helt «nummen». Manualen kan spesielt være til hjelp når det kommer til å fokusere på fakta framfor følelser og for å unngå utenomsnakk. Den ble også beskrevet som nyttig for å kunne stille oppklarende spørsmål, og ikke minst er den nyttig når en kriserammet helst ikke vil snakke om krisa. Hvis dette skjer, kan det være nyttig å starte med å snakke om sansene.

«Kan vi ikke snakke om det du så i hvert fall? Fortell meg, hva skjedde? Få høre!» Og det er ikke noe farlig! Da er jeg reseptoren, altså mottakeren. «Men jeg ser du sliter med tårene nå, er det noe spesielt med det du ser som du synes var vondt?» Og så ... er vi i gang. Derfor liker jeg å begynne med sansene. Det er litt ufarlig. «Hva slags vær var det den dagen? Husker du om det snødde?» (Pål)

Manualen ble beskrevet som fartøyet/reiseredskapet som fører den kriserammede tilbake til krisesituasjonen, dersom den behandles med fornuft. Flere av deltakerne sa at det er noen ting som må være med, for eksempel at det er kjempeviktig å gå gjennom hva som skjedde.

Deltakerne må også vite når de bør henvise til andre, for eksempel til psykolog.

Noen beskrev også at det er regler på hva som er lov og ikke i deres jobb i møte med mennesker i krise, for eksempel der mennesker vil ta livet sitt eller er truende. Reglene kan dreie seg om at det ikke er lov til å bruke makt eller vold, eller å være aggressive. Det er også etiske retningslinjer som er innbakt i yrket som handler om at menneskene skal bli møtt med ubetinget aksept, respekt og empati.

Dette er grunnsteinene i organisasjonen. Andre skal føle seg trygge i møte med oss.
(Linda)

Deltakerne beskrev at debriefingen alltid foregår med varsomhet og respekt overfor den som eier krisen.

4.4 «Å få snakke om det»

Dette temaet handler om at deltakerne beskrev hvordan mennesker som har opplevd krise har behov for å snakke om det. Flere beskrev at mange som møter mennesker i krise kan være redde for at det skal bli ubehagelig. Altså at en selv skal få en ubehagelig reaksjon. En deltaker sa at det ikke er ubehaget til den andre, men ens eget ubehag som gjør at man holder seg unna. At folk kan bli forsiktige og redde, og usikker på hva de skal si når de møter mennesker som har opplevd noe vondt. Noen deltakere viste til eksempler der folk kan synes det er ubehagelig å hilse på dem, og for eksempel gå over på andre siden av gata eller unngår dem i butikken, i stedet for å bli konfrontert med den personen og det ubehagelige. Flere

deltakere understreket at som hjelpeperson i debriefingarbeid er det viktig å tørre å møte det som kommer, og ikke unngå det som er «ekkelig».

Man må tåle det som kommer, og det kan være sterke ting. (Hanne)

Deltakerne anså det som viktig å bidra til å skape oversikt over situasjonen og til at den rammede får mot til å tørre å konfrontere opplevelsene sine og si det de tenker på. Som debriefer mente noen at de selv ikke må være så redde for hva de selv skal si, at de gjerne kan si «jeg vet ikke helt hva jeg kan si, eller skal si, men jeg er her for deg og lytter til deg».

Jeg er ikke engstelig i møte med kriseutsatte, jeg er ikke redd for at de skal bli lei seg eller for at de skal begynne å gråte, eller at ting skal bli ubehagelig. Det å tørre å ikke si noe tror jeg også er viktig i møte med mennesker som opplever krise. Å tørre å vente og gi tid for at den andre kan tenke over ordene man vil sette på det man opplever. Våge å kjenne på stillheten. (Linda)

Deltakerne uttrykket stor tro på at det hjelper at den kriserammede får snakke, og at dette er hva debriefing i hovedsak dreier seg om.

Bare det å snakke om ting, det å luften tankene, hvis det er hovedessensen i en debriefing, så tror jeg du vil lykkes uansett hvordan du vrir og vender på det. Men du må tørre å stå på til isen er brutt. (Mads)

En deltaker forklarte at mennesker med 90 prosent sikkerhet ønsker å snakke om det som har skjedd. De resterende 10 prosentene behøver psykologhjelp fordi det er bundet sammen med mye annet, eller fordi de ikke orker eller har noen mulighet til å kunne gå inn i et debriefingsystem. Noen har mer enn nok med seg selv like etter en hendelse og trenger tid, mens andre vil snakke raskt. Da er det viktig å følge personens prosess. Noen deltakere fortalte også at mange mennesker som har opplevd krise er livredde for å være til bry. I veldig mange tilfeller så dreier det seg om at den rammede har minner og tanker om ting som har skjedd, eller som ikke har skjedd for den saks skyld, som de har behov for å prate om. Deltakerne sa at det er kjempeviktig å sette ord på alle detaljer med sanser og inntrykk med en gang fordi de kan vokse seg større og vanskeligere hvis man stenger dem inne i seg. At alt som får vokse i hodet gjør det verre, og at når man lager ord på det, ufarliggjøres det i

større grad. Noen deltakere beskrev hvordan noen kan ha vanskelig for å lage ord og at dette kunne dreie seg om de som er i en sjokktilstand og det kunne dreie seg om barn.

Barn er utfordrende. Fordi de mangler språk, har ikke knagger, og det tar lang tid å bygge opp tilliten. (Hanne)

Flere deltakere mente i slike tilfeller der de rammede har vanskelig for å lage ord om ting, at det er viktig å hjelpe dem med dette. Hjelp dem til å greie å uttrykke det som de brenner inne med og til å snakke om de opplevelsene de har hatt, slik at de kan få det opp og «ut og på bordet».

Det er kjempeviktig å lage ord fordi det vokser så innmari, og små ting kan bli skumle. Som regel er det også sånn at det man forestiller seg i fantasien ofte er verre enn realitetene. Jo lengre du venter, jo verre blir det gjerne. Det gjelder for øvrig mange ting, når man ikke tør å snakke om noe eller ikke tør å møte noe, så blir det verre. Man vil ikke møte ubehaget. (Linda)

Dørstokkmila ble også beskrevet som høy i noen tilfeller når det dreier seg å prate om følelser, ikke minst følelser når man er i grønn uniform.

En deltaker beskrev to begreper: «å gå seg til» (apropos «Veien») og «å snakke seg gjennom det». I forbindelse med dette, illustreres et eksempel fra Lukasevangeliet som forteller om de to som går til Jerusalem etter at Jesus er død, og deler den sorgen over at vennen deres er borte. De går og snakker et stykke på vei. *Det er en fortelling om krisehåndtering.*

En deltaker forklarte at fordi den kriserammede har behov for å snakke, kan også «vanlige folk» være debriefere for dem, uten engang å vite hva debriefing betyr. Ofte kan det være enklere å prate med de man kjenner fra før, eller venner som man har tillit til. Noen deltakere fortalte dog om at de også har fått tilbakemeldinger om at kriserammede opplever at det er best å snakke med profesjonelle som står utenfor nettverket deres. At deltakerne sa dette, kan illustrere hvordan alle mennesker og situasjoner er forskjellige med ulike behov. Deltakerne mente at kriserammede mennesker har et behov for å snakke om det som har skjedd og at de med fordel kan fortelle om historien sin flere ganger. Pål fortalte om dette:

Det er et behov for å prate. Du forteller noe en gang, og så har du kanskje tålmodige venner som tåler å høre historien en gang til. Fortell dem fortellingen din. Fortell de

traumet ditt, og den kriserammede nærmer seg sakte men sikkert å kunne leve gjennom krisa. Jeg legger ikke ansvaret over på naboen, men naboen kan være en god bidragsyter og kanskje starten for en debriefingsprosess. Et vanlig menneske som man er vant til å forholde seg til før krisa.

4.5 «Debriefing kan hjelpe mennesker gjennom krisa og tilbake til livet»

Dette temaet handler om hvilket syn deltakerne har på effekten av debriefing. Deltakerne sa de trodde debriefing har betydning for hvordan den kriserammede kan komme seg igjennom en krise og tilbake til et velfungerende liv. Flere sa at de har vanskelig for å tro at debriefing kan ha en negativ effekt, eller at det kan gjøre det verre enn et ubearbeidet traume.

Jeg har vanskelig for å tro på at det kan ha noen negativ effekt, men at det kanskje ikke nødvendigvis alltid har en positiv effekt, det kan jo hende. Det kan hende man ikke klarer å fange opp signaler, til tross for debriefing. At man kanskje leder tankene til folk en vei de kanskje ikke burde gå. (Linda)

Ut fra deltakernes erfaring og basert på faglitteratur de er kjent med, mente de at debriefing er en god måte å håndtere en krise på. Deltakerne mente derimot at når en krise eller et traume er så dyptgripende og utslettende som noen er, er det ikke sikkert at debriefing strekker til. At det er noe annet, eller mer enn debriefing som må til for å håndtere det. Flere sa at hvis debriefing ikke nytter, er det ikke debriefingen «sin feil», fordi debriefing fortsatt vil virke på det den er tenkt til. Og da kommer det an på hva som har skjedd og hva som er hensikten med debriefingen. Noen deltakere mente at debriefing har en øvre begrensning. Pål fortalte:

Hjelpen må dimensjoneres, og debriefing har en øvre begrensning på dimensjonering fordi den begrensningen kommer når de som debriefes ikke lenger er i stand til å sette ord på det de har opplevd, men bare blir værende i traumet.

Deltakerne fortalte at de ikke har erfart ulemper med debriefing, men at en mulig ulempe kan være at man i utgangspunktet har fordommer mot å gå inn i debriefingen. De mente at debriefing i seg selv ikke har noen ulemper hvis det brukes med fornuft og at de kriserammede ikke blir innpassa inn i et system. Deltakerne hadde derimot mange erfaringer og tanker om alle fordelene debriefing tilbyr. Blant annet å bli motivert til, og å få sjansen til å bli et fungerende menneske i livet igjen.

Jeg tror du starter den bearbeidelsesprosessen følelsesmessig ved å legge ting bak deg. For noen så er det bare det at man får pratet om ting som gjør at det blir lettere å distansere seg fra den redselen som man har. Bare det å starte den utluftinga er unisont positiv, tror jeg, uansett traume. Jeg tror at denne utluftinga er starten på en bearbeidelsesprosess, og den er utrolig viktig. (Mads)

Deltakerne sa at tegn på at debriefing kan fungere var gjennom direkte tilbakemeldinger fra de kriserammede. Noen har fått tilbakemeldinger fra kriserammede som sier at de ikke hadde klart å leve videre uten den hjelpen de har fått. At det fungerer åpenbarer seg også gjennom at de kriserammede går inn i opplegget og begynner å tørre å sette ord på den krisa de har opplevd. Sanne, vonde og vanskelige ord. Og etter hvert se at de blir uavhengige av hjelpen. Et fellestrekk ble beskrevet å være opplevelsen av at en «engasjement-knapp går på», og at de kan si at de *er noen*.

Når de begynner å kunne si «ja, jeg er noen». Da har de vært på reisen. Å se at den hjelpeløse har blitt til «noen». (Pål)

I tilknytning til temaet uttrykte deltakerne at de har tro på at debriefing fungerer og at de opplever få ulemper med debriefing. Samtidig tror de at debriefing har en øvre begrensning der debriefingen ikke alltid er tilstrekkelig for å hjelpe kriserammede gjennom krisen.

5. Diskusjon

Hensikten med denne studien har handlet om å få kunnskap om og innsikt i fagpersoners beskrivelser av sine erfaringer med psykologisk debriefing i møte med mennesker som har opplevd kriser og traumer. I dette kapitlet vil jeg diskutere studiens funn i tråd med det teoretiske rammeverket og tidligere forskning. Med utgangspunkt i problemstillingen og studiens funn vil jeg diskutere (1) Hvordan møte kriserammede, (2) Å bidra til at den kriserammede kan møte sin situasjon og stå i den, og (3) Samtaleprosessen i debriefing. Jeg vil hente datamateriale fra flere steder i funnkapitlet, og dermed diskutere uavhengig av temaene som funnene er inndelt i.

5.1 Hvordan møte kriserammede

Deltakerne i min studie delte mange refleksjoner rundt sine erfaringer og syn på selve det å møte kriserammede mennesker i situasjoner der de skulle arbeide med debriefing. Med utgangspunkt i dette vil jeg i det første diskusjonstemaet gå inn på hvordan fagpersonene møter kriserammede. Jeg har delt dette temaet inn i to deltemaer der jeg først vil se på hvordan fagpersonene møter kriserammede. Deretter vil jeg gå inn på hvordan fagpersonene møter den kriserammede der han/hun er.

5.1.1 Hvordan fagpersonene møter kriserammede

I min studie beskrev deltakerne begreper som er innbakt i sine yrker som handlet om hvordan de møter kriserammede mennesker. Disse grunnsteinene og begrepene handler om at menneskene de møter skal bli møtt med ubetinget aksept, respekt og empati, og at debriefingen alltid foregår med varsomhet og respekt overfor den som har opplevd krisen. Dette kan ses i lys av den personsentrerte tilnærmingen som dreier seg om hjelpepersonenes holdning og atferd (Moon, 2007). Faktorene fagpersonene verdsetter i møtet med de rammede handler om mye av det samme som kjernebegrepene i personsentrert rådgivning, begrepene også flere rådgivningsteoretiske skoleretninger tar utgangspunkt i og kaller «fellesfaktorer». Disse er ubetinget aksept av klienten, empatisk innlevelse og positiv aktelse (Heim, 2012; Kvalsund, 2015; Rogers & Beutler, 1992). Medmenneskelighet var et fremtredende begrep som på mange måter ble hentet frem gjennomgående i min studie, og det ble løftet frem som selve handlingen og målet med debriefingen. Dette handler om å støtte den kriserammede gjennom krisen gjennom medmenneskelig nærvær. Funnene i min studie peker på faktorer som kan tyde på at deltakerne innehar holdninger og en atferd som er relatert til den personsentrerte tilnærmingen. Dette kommer til syne gjennom at de anser empati, ubetinget aksept og respekt som et viktig grunnlag for arbeidet de gjør. Dette kan også si noe om verdien som deltakerne legger i relasjonens betydning, og at de har integrert holdningene i sin personlighet, noe som er en forutsetning for å kunne være effektiv innen personsentrert rådgivning (Rogers & Shaffer, 1949).

At deltakerne har et personlig engasjement og at de opplever mening med arbeidet de gjør, synes framtredende i funnene mine. Blant annet kommer dette til syne gjennom deres beskrivelser av at det er meningsfullt å være et menneske når de har bidratt til at et annet menneske har kunnet hjelpe seg selv igjennom ei krise og inn i livet igjen. Deltakerne beskrev

at deres rolle er å støtte den kriserammede på veien igjennom krisen, og at målet er å gi støtte til at han/hun kan bli satt i stand til å hjelpe seg selv gjennom krisen og videre i livet sitt. Dette kan indikere en tro på at mennesket har et iboende positivt potensial som kan ta styring i eget liv. En slik holdning og tankegang vektlegges i den personsentrerte tilnærmingen (Heim, 2012; Ivey & Ivey, 2012; Rogers & Beutler, 1992). Som for eksempel, deltakeren som brukte metaforen om at man bør ha med seg en livbøye når man skal redde noen som holder på å drukne, og at personen får ta på seg denne selv. Dette kan være en metafor på at hjelpepersonen ikke skal gå veien gjennom krisa for den rammede, men at hjelperen skal gå sammen med den rammede og gi støtte på denne veien. Dette kan også ses i sammenheng med beskrivelsene om en balansegang der deltakerne setter det å være et støttende medmenneske som veldig sentralt. Samtidig anså de det som viktig å ikke ta på seg krisen som sin egen. Med dette mente de at det er viktig med en empatisk innlevelse overfor den rammede, men at det også kreves noe avstand slik at de kan hjelpe best mulig uten å bli personlig tynget og dermed begrenset i støttearbeidet. Dette kan være en metafor som står i betydning til beskrivelsen en deltaker ga om at dersom den man skal redde klamrer seg til deg, så kan begge drukne. Slik kan livbøyen være symbolet både på «avstanden», men samtidig også troen på potensialet i mennesket og deres evne til å ta styring i eget liv (Ivey & Ivey, 2012).

Empati, respekt og ubetinget aksept, ble beskrevet av deltakerne som viktige faktorer for at den kriserammede skulle føle seg trygg, akseptert, sett og ivaretatt, noe deltakerne mente kunne være positivt fremmede for debriefingprosessen. I tillegg ble de beskrevet som viktige for at fagpersonene skulle evne å leve seg inn og ta del i prosessen sammen med den rammede. Det at deltakernes har et slikt forståelsesperspektiv kan ses i sammenheng funnene som Halvorsen (2009) viser til. Disse handler om at relasjonen mellom hjelper og hjelpsøker er av stor betydning for behandlingen, og at kjernebegrepene i personsentrert rådgivning er faktorer hjelpsøkere legger særlig stor vekt på.

Deltakerne var opptatt av å møte de kriserammede med ro og varme, noe som på mange måter kan formidles gjennom paraspråk. Grunnleggende rådgivningsferdigheter gjør rede for hvordan paraspråk får betydning for måten språkinnholdet formidles på (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012; Kvalsund, 2006). Som en kompetent bruker av paraspråk kan det også brukes som redskap, ikke bare til å formidle, men også til å oppdage meningsnyansene i budskapene som formidles. På denne måten kan ferdigheter innen paraspråk bidra til å

forsterke utøvelsen av kjernebegrepene som empati, aksept og positiv aktelse overfor den kriserammede. Det kan også vurderes at oppmerksomhetsferdigheter kan bidra til at den rammede gjennom hjelperens utøvelse av fellesfaktorene opplever seg sett, hørt og forstått av hjelperen. Oppmerksomhetsferdigheter kan også knyttes til dette temaet gjennom at den personsentrerte tilnærmingen har selvaktualisering som mål. Dermed er det den rammedes uttrykk som står i fokus, framfor at fagpersonene skal forsøke å påvirke de rammede med sine egne ideer (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012).

5.1.2 Å møte den kriserammede der han/hun er

Deltakerne i denne studien beskrev det å møte den kriserammede «der han/hun er» som en nøkkelfaktor i debriefing. Å møte rammede der de er, ble ansett som et viktig utgangspunkt for å kunne hjelpe fordi det kan etablere en felles forståelse av nå-situasjonen. En forståelse av nå-situasjon beskrev deltakerne som viktig fordi det bidrar til at de kan vite hvor de skal «løfte den rammede opp ifra» og hvor de skal «plukke krisen ned til». Det å møte personen der den er, kan også synes å bygge på en forståelse hos deltakerne om at alle mennesker er forskjellige og har ulike reaksjoner, og dermed også ulike behov. Å møte et menneske «der han/hun er» kan ses i sammenheng med Kirkegaards (1906) sitat om sannheten i all hjelpekunst. «Når man i sannhet skal lykkes med å lede en person et bestemt sted, må man først og fremst finne ham der han er, og begynne der».

Gjennom at deltakerne ønsker å møte den kriserammede der han/hun er, kan de også tilpasse hjelpen til personens individuelle behov. En slik holdning og forståelse hos deltakerne kan på mange måter ses i lys av viktige verdier i den personsentrerte tilnærmingen. Forskning viser i denne sammenheng at det å bli anerkjent og respektert som et unikt individ er faktorer som hjelpsøkere legger særlig stor vekt på (Halvorsen, 2009). Dette kan også ses i tråd med teori om kriser og traumer som nettopp understreker at mennesker er forskjellige og forholder seg ulikt til kriser. Der det kan være naturlig for et menneske å få sterke følelsesmessige som fysiske reaksjoner på en krise, kan det for et annet være like naturlig å reagere med en psykisk distanse og fravær av sterke følelser, som i så tilfelle kan tyde på at reaksjonene enda ikke har startet (Dyregrov, 1999). Også Ivey & Ivey (2012) poengterer at mennesker reagerer og forholder seg ulikt til kriser. Selv om noe teori peker på hvordan kjønn ofte forholder seg ulikt til krisereaksjoner (Dyregrov, 1999), finnes ingen grunnleggende fasit eller standardisert mal på hvordan et menneske vil reagere i slike situasjoner. Derfor kan det synes som en viktig

kompetanse hos deltakerne at de benytter ferdigheter og er innstilt på å se og forstå den kriserammede og møte den rammede der den er.

Det å møte den rammede der han/hun er, kan også knyttes til at deltakerne vektla å følge den rammedes prosess. I denne sammenheng ble det gitt uttrykk for at det å jobbe seg igjennom en krise ikke er en linjær prosess, men snarere kunne minne om en slags sirkelbevegelse, der den rammede kunne gå fram og tilbake i prosessen. At deltakerne viser en slik forståelse om at prosessen ofte kan ta lang tid, tyder på at de er kompetente fagpersoner som kjenner til at bevegelsene i slike prosesser kan påvirkes av flere ulike faktorer. Denne kompetansen og holdningen hos fagpersonene kan oppleves positivt for de rammede som kan erfare utålmodighet fra sine omgivelser. Omgivelsene har ofte en forventning om at den kriserammede skal ha kommet over krisen når det har gått en viss tid, og har dermed ikke forståelse for at den rammede kan ha langvarige reaksjoner (Dyregrov, 1999). Fordi dette ofte fører til at den kriserammede slutter å snakke om utfordringene sine med omgivelsene (Dyregrov, 1999), kan det derfor synes at fagpersonenes tilnærming, kunnskap og aksept kan bidra til at den kriserammede får ta seg tid til å jobbe seg gjennom krisen i sitt eget tempo; i en prosess som hjelperen følger gjennom å se og møte den rammede der den er.

Mine funn peker også på forutsetninger hos hjelpepersonen som skal møte den kriserammede der han/hun er, som innebærer å ha mot til å møte krisen og smerten i den rammede, være åpen for det som kommer og være forberedt på at dette kan dreie seg om sterke ting. En slik holding og kompetanse hos hjelperen kan være faktorer som kan støtte den rammede gjennom sin prosess. Dette kan særlig anses som viktig fordi kriserammede ofte får oppleve at omgivelsene trekker seg unna for å slippe å snakke med dem (Hodgkinson og Stewart, 1997). Dette var også noe deltakerne i denne studien var klar over, og de reflekterte over at mange velger å unngå mennesker som har opplevd kriser eller traumer fordi de vegrer seg for å kjenne på sitt eget ubehag som kan oppstå i møtet med den rammede. Dette kan tyde på at deltakerne innehar en holdning om at forutsetningen for å møte den kriserammede der han/hun er, innebærer at de selv som hjelpeperson er åpen for og våger å møte det som kommer.

Denne studiens funn viser også at deltakerne verdsetter ydmykhet som en viktig faktor når de skal hjelpe mennesker som har opplevd krise. Det ble trukket fram som både hemmeligheten og nøkkelen til å drive med debriefing. Ydmykheten ble beskrevet med å kjenne til sine egne begrensninger som hjelper, og at de ønsker å unngå å ha holdninger om at de selv er en

ekspert. En deltaker mente også at den dagen man tror man kan alt om debriefing, kan man like gjerne slutte, fordi det å ha en grad av ydmykhet er nødvendig for å gjøre en god jobb. Denne holdningen hos deltakerne kan ses i sammenheng med Kirkegaards (1906) sitat om at all sann hjelpekunst begynner med en ydmykelse der hjelperen først må ydmyke seg under den han vil hjelpe og derved forså at det å hjelpe ikke er å herske. Det er en villighet til å inntil videre finne seg i å ha urett og ikke forstå det den andre forstår (Kirkegaard, 1906).

5.2 Å bidra til at kriserammede kan møte sin situasjon og stå i den

Funnene i min studie viser på mange måter at deltakerne mente at det å stå i krisen og å våge å møte den er en forutsetning for å komme seg igjennom den. En av deltakerne sa: «*Den eneste veien gjennom en krise er å gå igjennom den*». På denne måten er det ikke bare viktig at hjelperen møter den rammede der han/hun er, men den rammede må også møte seg selv der den er. Deltakerne ønsker å støtte den rammede på veien gjennom krisen i tillegg til å støtte den rammede til å være i krisen og konfrontere opplevelsene sine. Fordi mange kan ha utfordringer med dette, ble det beskrevet som en «kløft» som sto imellom den rammede og krisen. Deltakerne anså en viktig del av sitt arbeid som å støtte den rammede til å komme gjennom denne kløfta slik at den kan nå fram til krisen og stå i den. Slik kan kløfta være et symbol på det som står imellom den rammede og muligheten til å være der han/hun er. Disse funnene står i parallell til teori som beskriver hvordan mennesker som har opplevd krise eller traume bruker mye mental energi på å beskytte seg og aktivt stenge gjenopplevelsene ute (Dyregrov, 1999). At deltakerne er opptatt å støtte den rammede til å våge å stå i krisen kan synes å være konstruktivt og hjelpsomt for den rammede fordi unnvikelsesatferd er en forsvarsmekanisme som kan medføre vansker i livet og nye problemer (Dyregrov, 1999). Deltakerne var samtidig opptatt av å følge prosessen til den rammede og ikke presse den til noe. Dette kan blant annet bygge på deres forståelse av at alle mennesker har ulike måter å forholde seg til kriser og reaksjoner på. At de både vil støtte mot et mål om å møte egen situasjon og samtidig følge deres prosess uten bruk av press, kan dette ses i tråd med den «normale tilpasning». Denne handler om at den rammede kan alternere mellom aktiv konfrontasjon med hendelsen og en «roligere» periode, som anses som nødvendig for at den rammede skal få et grep om det som har hendt (Dyregrov, 1999). Å bidra til et tankemessig grep om situasjonen er også noen av debriefingens viktigste formål (Dyregrov, 2002). At deltakerne ikke ønsker å presse de rammede, kan også ses i sammenheng med den

personsentrerte rådgivningstilnærmingen. I denne tilnærmingen gjøres det lite eller ingen forsøk på å lede klienten i noen retning for handling eller atferd (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012).

Å støtte den kriserammede til å være der han/hun er, kan også ses i lys av teori om awareness som handler om å tilstrebe bevissthet og oppmerksomhet til det som skjer «her og nå». Awareness kan også bidra til å sortere erfaringer på en meningsfull måte (Kokkersvold og Mjelve, 2003). Dette kan gi positiv effekt for den kriserammedes prosess fordi det styrker muligheten til å oppdage eget potensial og til å gjøre egne valg (Brown, 1993; Ivey & Ivey 2012). Dette forutsetter blant annet at den rammede blir bevisst på egne følelser, tanker og opplevelse av «her og nå» i debriefingprosessen, noe fagpersonene særlig bidrar til gjennom debriefing-stegene. Selv om funnene viser at deltakerne ikke har låst seg til en fast manual, beskrev de at hovedtrekkene i den tradisjonelle debriefing-manualen (CISD), på mange måter er gjeldende for hvordan de utfører debriefing. Disse hovedtrekkene handler om at den kriserammede skal beskrive fakta, tanker, sanseinntrykk og følelser (Dyregrov, 2002). Å bidra til bevissthet og oppmerksomhet til «her og nå» gjennom awareness kan også knyttes til debriefing-steget som handler om at den rammede skal beskrive tankene sine. I dette steget skal den rammede beskrive hvilke tanker den hadde under hendelsen, etter hendelsen og tankene som den rammede sitter med her og nå (Dyregrov, 2002). At deltakerne jobber med disse stegene kan også kobles opp mot awareness` sone-inndeling: indre sone (oppmerksomhet knyttet til kroppen), ytre sone (oppmerksomhet på omgivelsene) og mellomsonen (oppmerksomhet på mental aktivitet, tanker og følelser) (Stevens, 1971). Det kan knyttes utfordringer til å evne å oppnå awareness. Både funnene i denne studien og teori om krise og traume beskriver hvordan kriserammede ofte aktivt vil forsøke å holde følelsene og reaksjonene på avstand (Dyregrov, 1999). Dette kan også ses i lys av psykosynteseteori som hevder at mennesker kan kvie seg for å bli aware i frykt for at de negative følelsene kan forsterkes dersom de gis oppmerksomhet Brown (1993). Også Kokkersvold og Mjelve (2003) peker på utfordringene med å hjelpe et menneske til å oppnå økt awareness fordi mennesker tidlig lærer å blokkere ubehagelige følelser.

At deltakerne i denne studien anser det som viktig å støtte den kriserammede til å konfrontere og våge å stå i krisen gjennom bevissthet og oppmerksomhet på «det som er», kan ha en positiv effekt på debriefingprosessen. Dette fordi dersom den kriserammede ignorerer de vanskelige følelsene, vil de i motsetning til å forsvinne, heller synke inn under bevissthetsevnen og slik tappe energi og glede derifra (Brown, 1993). Også Dyregrov (1999)

hevder i denne sammenheng at den rammede igjennom gjenopplevelsen konfronteres med hendelsen og dermed tvinges til å aktivt bearbeide den. Angsten som varsler muligheten for undergang, kan også berike tilværelsen dersom den rammede tar den innover seg, bearbeider og gjennomlever den (Holen, 1984).

Det at deltakerne beskrev hvordan ulike reaksjoner på kriser og traumer er naturlig, og at en viktig del av arbeidet deres er å bidra til å normalisere disse reaksjonene hos de kriserammede, kan ses i sammenheng med debriefing-modellen (CISD) (Dyregrov, 2002). I denne modellen er normalisering et av de syv trinnene, der målet er at de rammede skal akseptere reaksjonene sine som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Også Browns (1993) teori kan knyttes til det å akseptere egne reaksjoner gjennom at han mener at følelser er et naturlig fenomen som kan lede oss igjennom nødvendige endringsprosesser.

Det at deltakerne har fokus på å støtte den kriserammede til å oppnå bevissthet rundt eget ståsted og å møte reaksjonene som dette medfører, kan knyttes til det gestaltteorien beskriver som figur/grunn. (Perls, 1978; Jørstad, Krüger & Baalen, 2008). På denne måten kan hjelperen bidra til å trekke hendelsen eller reaksjonene fram i en tydelig figur (det som er i fokus og krever vår bevissthet), dersom den rammede har benyttet forsvarsmekanismer til å dytte reaksjonene i bakgrunnen (grunn).

Funnene i min studie viser på mange måter at deltakerne er opptatt av å støtte kriserammede til å jobbe seg gjennom krisen med et formål om at den rammede skal kunne bli et velfungerende menneske som kan bli satt i stand til å hjelpe seg selv videre i livet. Dette kan vise et bilde av en endringsprosess, noe deltakerne beskrev at en krise ofte kan medføre. Endringsprosessen en krise kan medføre kan illustreres gjennom hvordan det kinesiske tegnet på krise er en sammensetning av ordene «fare» og «mulighet». Om dette sa en deltaker: «*og da vil du gjerne vandre fra fare til mulighet*». Dette sett i lys av awareness, er at økt bevissthet i seg selv kan lede til endring (Yontef, 1999). Her kommer endringsparadokset inn, som på mange måter kan være hovedsvaret på hvorfor det er av stor betydning at hjelperne bidrar til at den kriserammede kan møte situasjonen sin og våge å stå i den. Endingsparadokset i denne sammenheng peker på at dersom den kriserammede forsøker å være der den er fullt og helt, er det nettopp da det kan oppstå en endring (Norsk gestaltinstitutt, 2013). «Det som er, her og nå» kan ikke endres før det erkjennes. Det som benektes har kontroll over den rammede, mens det den rammede erkjenner og er bevisst på, har den selv kontroll over (De Mello, 1992).

5.3 Samtaleprosessen i debriefing

Studiens funn framhever i stor grad at det å snakke om krisen er en viktig og sentral del av debriefingprosessen. Debriefing ble beskrevet som en luftekanal der de kriserammede kan få ut de sanser og inntrykk som de sitter igjen med etter en krise eller traumatisk opplevelse. Dette kan ses i tråd med teori som hevder hensikten med debriefing er å være en del av tidlig krisehjelp gjennom å ventilere inntrykk og reaksjoner, og å redusere spenning (Dyregrov, 2002). Deltakerne beskrev at de aller fleste har behov for å snakke om det som har skjedd og tankene og følelsene de har etter hendelsen, og at de gjerne kan ønske å fortelle fortellingen sin flere ganger. Selv forskning som indikerer at debriefing ikke forhindrer psykiske plager eller reduserer effekten av traumatisk stress, hevder at kriserammede generelt finner debriefing nyttig i prosessen med å komme seg etter traumatisk stress (Arendt & Elklit, 2001).

Deltakerne i min studie beskrev at mange mennesker kan være redde for å være til bry, og dermed holder tilbake istedenfor å snakke åpent om hendelsen. De beskrev også at noen mennesker ikke klarer å snakke det. Teori om kriser og traumer peker også på at kriserammede mennesker har et sterkt behov for å snakke om hendelsen og at de gjerne kan fortelle flere ganger til de som vil høre på (Dyregrov, 1999). Påtrengende bilder eller minner fra hendelsen er vanlige ettervirkninger som kan framtre og gjenoppleves etter hendelsen. Noen kriserammede blir mer lukket og privat fordi minnenes karakter gjør det vanskelig å dele dem med utenforstående samtidig som det kan være vanskelig å beskrive dem med ord (Dyregrov, 1999). Deltakerne i min studie uttrykte forståelse for at mennesker reagerer ulikt, og at noen vil snakke raskt, mens andre trenger tid. De anså det derfor som viktig å følge den rammedes prosess og tilpasse hjelpen uten å legge press.

Vedrørende samtaleprosessen i debriefing ga deltakerne i denne studien uttrykk for at det også er viktig å tørre å vente og gi den kriserammede tid til å tenke over ordene han/hun vil bruke om hendelsen og opplevelsene sine av den. De mente at det handler om å våge å kjenne på stillheten og vente på det som vil komme. Dette kan ses i sammenheng med ferdigheter innen paraspråk i grunnleggende rådgivningsferdigheter som blant annet retter oppmerksomhet på pauser og stillhet rundt innholdet som formidles (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012).

Deltakerne mente at det å snakke er hovedessensen i debriefing. Om man ser på debriefingmanualenes innhold, kan dette framtre som tydelig. For eksempel innebærer stegene i CIMD-modellen en strukturert måte å gjennomgå fakta, inntrykk og reaksjoner etter

en traumatisk hendelse (Dyregrov, 2002). Og det er nettopp gjennom ord og samtale at disse stegene kan gjennomgås. Selv om deltakerne i studien var opptatt av å ikke låse seg til en fast manual, mente de at CIMD-modellen ofte er til god hjelp i debriefingarbeidet. Særlig der kriserammede har vanskelig for å snakke og sette ord på det som hadde skjedd, kommer manualen til nytte gjennom at de først kan fokusere på fakta og sansene framfor følelser og tanker. Dette ble også beskrevet av mine deltakere som å kunne være en inngangsport der den rammede gradvis kan snakke om følelser og tanker etter å ha startet med å snakke om fakta og det som kan synes «mindre farlig». Dette kan illustreres med et eksempel fra funnene der en deltaker beskrev en situasjon der en person ikke ville snakke om hendelsen. I eksempelet oppfordret deltakeren den kriserammede til å fortelle hva han/hun hadde sett, og hvordan været var den dagen. Underveis i samtalen påpekte deltakeren: «*Jeg ser du sliter med tårene nå. Er det noe spesielt med det du ser som du synes er vondt?*». At deltakeren gjorde dette kan knyttes til den personsentrerte tilnærmingen som gjerne har et slikt fokus gjennom å påpeke det man blir oppmerksom på rundt klientens følelser i øyeblikket «her og nå». For eksempel kan hjelperen i denne tilnærmingen si «du fremstår for meg som stresset akkurat nå mens du prater med meg» (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012). Deltakeren benyttet også oppmerksomhetsferdigheter i dette eksempelet, der lytteteknikk og oppmerksomhet til paraspråk kan ha blitt brukt som verktøy for å oppdage meningsnyansene i den rammedes uttrykk (Kvalsund, 2006).

Deltakerne beskrev at de har tro på at debriefing fungerer, hovedsakelig gjennom samtaleprosessen i debriefing der mennesker som har opplevd krise får mulighet til å sette ord på hendelsen og reaksjonene de har på den. Studier rapporterer om funn som viser at debriefing fungerer, og at det også har økonomiske fordeler gjennom at debriefing fører til mindre fravær, mindre krav om arbeidskompensasjon og mindre medisinske og juridiske utgifter (Dyregrov, 2002). Flannery & Everly (2004) viser til 20 studier der de aller fleste av disse studiene rapporterte om nyttige utfall og ingen rapporterte om skadelige utfall.

Arendt & Elklit (2001) viser til funn som på generell basis indikerer at debriefing ikke forhindrer psykiske plager eller reduserer effekten av traumatisk stress, noe de ikke er alene om å mene. Mange kritiserer hvordan forskning på debriefing har blitt gjennomført (Hawker, Durkin, & Hawker, 2011). Og flere mener det er umulig å trekke spesifikke konklusjoner rundt effekten av debriefing før det blir enighet rundt en helhetlig beskrivelse og teoretiske rammeverk, slik at debriefing skal kunne gjennomgå vitenskapelig granskning

(Helsedirektoratet, 2011; Shalev, 1994). I denne sammenheng reflekterte deltakerne i min studie rundt spørsmål om hvorvidt debriefing ikke har noen effekt eller om det kunne ha en negativ effekt. Her pekte noen på at debriefing kunne ha en null-situasjon der det ikke skjer noen endring. De vurderte også om en negativ konsekvens med debriefing kunne være dersom hjelpepersonen leder den rammede i retninger man ikke burde. Mine deltakers refleksjoner kan indikere at selv om de har positive erfaringer med at debriefing fungerer, stiller de seg åpne til å forstå tidligere forsknings blandede funn om effekten av debriefing.

6. Avslutning

I denne oppgaven har jeg belyst følgende problemstilling: «Hvordan beskriver fagpersoner sine erfaringer med å arbeide med debriefing i møte med kriserammede mennesker?». For å undersøke dette spørsmålet utførte jeg en kvalitativ studie der jeg intervjuet fire fagpersoner som har erfaring med å jobbe med psykologisk debriefing. Med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming var ønsket jeg å få kunnskap om og innsikt i fagpersonenes erfaringer med debriefing i møtet med kriserammede. I dette avsluttende kapittelet vil jeg gi en oppsummering av funnene. Jeg vil så reflektere over studiens begrensninger, og komme med forslag til videre forskning. Til slutt vil jeg presentere mine avsluttende refleksjoner.

6.1 Oppsummering

Deltakerne i denne studien beskrev ulike aspekter rundt det å arbeide med debriefing i møte med kriserammede mennesker, både hvordan de er opptatt av å møte de rammede, de rammedes ulike behov, mål med debriefing og samtalens effekt i debriefing. De var opptatt av å møte den rammede der han/hun er, og samtidig var de opptatt av å støtte den rammede til selv å møte sin situasjon og våge å stå i krisen. I denne sammenheng var de opptatt av at de selv som hjelpepersoner også våger å stille seg sårbare og møte den rammedes uttrykk, og være forberedt på at dette kan være sterke og vonde ting.’

De la vekt på viktigheten av å forstå at alle mennesker er forskjellige, at mennesker har ulike reaksjoner på hendelser, noe som også betyr at de har ulike behov for hjelp og støtte. For deltakerne var det viktig å kunne se og bestrebe seg på å forstå de menneskene de møter som har opplevd krise, og de mente at dette er en avgjørende forutsetning for hjelpen de kan gi. De var opptatt av å være et medmenneske for de kriserammede, vise ro og varme, og å ha empati,

respekt og ubetinget aksept for menneskene de møter. De mente at debriefingarbeidet i stor grad handler om å støtte den kriserammede på veien gjennom krisen, og at hovedredskapet denne støtten består av, er samtaleprosessen i debriefing. Gjennom samtaleprosessen mente de at de rammede får mulighet til å sette ord på reaksjonene, tankene og følelsene sine rundt hendelsen de har opplevd. Ikke bare mente de at dette kunne være utrensende og gi mulighet for å sortere erfaringene deres, de mente også at de rammede gjennom å sette ord på opplevelsene og tankene sine bidrar til å ufarliggjøre dem. Deltakerne mente at målet med debriefing blant annet handler om at de rammede etter hvert skal kunne ta vare på og støtte seg selv videre gjennom livet.

6.2 Implikasjoner for rådgivningsvitenskap

Resultatene fra denne studien vil være et lite bidrag til innblikk i fagpersoners erfaring med å arbeide med debriefing i møte med kriserammede mennesker. Deltakerne i denne studien beskrev hvilke holdninger de anser som verdifulle å møte kriserammede med. Her gjør fellesfaktorene i rådgivning seg gjeldende, og viktigheten av å møte den rammede der han/hun er. I tråd med dette, gjør også grunnleggende rådgivningsferdigheter seg gjeldende, og får stor betydning for hvordan fellesfaktorene utøves. Oppmerksomhetsferdigheter og lytteteknikker er sentrale ferdigheter og redskaper hjelperen blant annet bruker for å se og forstå kriserammede. Awareness i gestalt- og psykosynteseteori har også gjort seg gjeldende for hvordan man som hjelpeperson kan bidra til å øke oppmerksomheten rundt «det som er her og nå» og hvorfor dette kan være viktig, særlig når det gjelder oppmerksomhet på vonde ting som mange ofte vil unngå å forholde seg til.

Kunnskap om debriefing i møte med mennesker som har opplevd krise, kan være viktig for rådgivere som arbeider innen fagfelt der de møter mennesker som har opplevd vonde ting i livet som de trenger hjelp til å håndtere. Det kan dreie seg om kriser eller traumer som er utløst av mange ulike hendelser som for eksempel en plutselig ulykke, alvorlig sykdom, voldserfaring, voldtekt, katastrofe, terror, politisk forfølgelse eller krig (Holen, 1984; Ivey & Ivey 2012). Det er altså mange ulike hendelser som kan medføre kriser eller traumer hos mennesker, og denne studien kan gi kunnskap om og en innsikt i kriser og traumer, og hvordan man som rådgiver kan gi støtte til menneskene som er rammet.

6.3 Studiens begrensninger og videre forskning

Denne studien har begrensninger som gjør at funnene må tolkes med forsiktighet. Dette er en kvalitativ studie med fire deltakere, og disse kan ikke anses som representative for alle som jobber med debriefing i møte med kriserammede. Kvalitativ forskning er ikke opptatt av generalisering, men dybdekunnskap og overføring. Fordi det i kvalitative studier er fortolkningen som gir grunnlag for overførbarhet (Thagaard, 2009), er det opp til leseren å avgjøre hvorvidt resultatene i denne studien kan overføres til lignende kontekster.

Deltakerne i denne studien har stilt opp frivillig og har engasjert seg i å gi meg innsikt i deres erfaringer med debriefing. De er alle fagpersoner med bred erfaring innen debriefing i møte med kriserammede mennesker, og de beskriver at de gjennom sin erfaring har tro på at debriefing har en positiv effekt for menneskene som mottar den. Fordi jeg har tatt sikte på å rekruttere deltakere som arbeider med psykologisk debriefing, er sannsynligheten stor for at disse som jobber med dette, også mener at det har en positiv effekt. Jeg har dermed ikke tatt sikte på å belyse andre fagpersoners erfaring som kan hevde at det har en negativ effekt, eller ingen effekt. Allikevel reflekterte mine deltakere rundt hvorvidt debriefing også kan ha en negativ effekt eller ingen effekt, og når og hvorfor debriefing kan ha andre enn positive utfall. I denne sammenheng diskuterte deltakerne også egne begrensninger som hjelpeperson der de var opptatt av å vurdere situasjonen til kriserammede og hvorvidt de burde bli henvist til andre hjelpeapparater.

Denne studien tar også utgangspunkt i deltakernes beskrivelser av sine erfaringer. Det er dermed ikke sikkert at kriserammede opplever det på samme måte. Selv om det allerede er forsket mye på effekten av debriefing, kunne det være interessant å gjennomføre en kvalitativ studie der de kriserammedes beskrivelser belyses. For å få et bilde av dynamikken mellom fagpersonene og kriserammede, og hvordan psykologisk debriefing gjennomføres i praksis, kunne det også vært interessant å foreta en observasjonsstudie. For eksempel beskrev mine deltakere at de vektlegger faktorer og holdninger som medmenneskelighet, ro, varme, empati, respekt og ubetinget aksept i møte med kriserammede. Ifølge Halvorsen (2009) er hjelperens rolle, handlinger og holdninger svært viktige og vil påvirke hjelpesøker i enhver hjelperelasjon. Funn viser også at det å bli anerkjent og respektert som et unikt individ er faktorer hjelpesøkere legger særlig stor vekt på. De ønsker å bli sett, hørt og å få bekreftelse på seg selv og sin forståelse av virkeligheten (Halvorsen, 2009). Det kunne derfor være interessant å gjennom mine foreslåtte videre studier, se nærmere på *hvordan* fagpersoner som arbeider med

debriefing utøver dette og hvordan faktorene og holdningene kommer til syne. Ikke minst er det i denne sammenheng interessant å se nærmere på hvordan dette oppfattes hos kriserammede. Hvilken betydning har det for de som har opplevd krise og traumatiske hendelser? Når det fram, og er det tilstrekkelig?

Fordi mange kritiserer hvordan forskning på debriefing har blitt gjennomført (Hawker, Durkin, & Hawker, 2011), og flere mener det er umulig å trekke spesifikke konklusjoner rundt effekten av debriefing før det blir enighet rundt en helhetlig beskrivelse og teoretiske rammeverk (Helsedirektoratet, 2011; Shalev, 1994), kunne det være interessant å gjennomføre en studie som tar utgangspunkt i en nyutviklet helhetlig beskrivelse og et teoretisk rammeverk som flere viser en felles enighet i, slik at debriefing skal kunne gjennomgå vitenskapelig granskning.

6.4 Avsluttende refleksjoner

På bakgrunn av mine deltakers beskrivelser av sine erfaringer og syn på debriefing i møte med kriserammede, mener jeg denne studien kan bidra til å belyse innholdet av og betydningen som psykologisk debriefing kan ha for kriserammede. Jeg mener også studien åpner for å reflektere over kritiske spørsmål rundt effekten av debriefing i tråd med teori og tidligere forskning på dette emnet. Mine refleksjoner etter jeg nå er ferdig med denne studien, handler om at jeg opplever at dette er et komplekst tema, som forskning ikke enkelt kan konkludere med effekt av. Selv med nøye utvikling av en helhetlig beskrivelse av debriefing og teoretisk rammeverk, anser jeg det som utfordrende å konkludere med et fasitsvar på i hvilken grad debriefing har positiv, negativ eller ingen effekt. Mine refleksjoner av dette handler om det mine deltakere i stor grad har poengtert gjennom denne studien; nemlig at alle mennesker er forskjellige, har forskjellige reaksjoner på krise og traumatiske hendelser, og dermed også har forskjellig behov når det kommer til hjelp og støtte gjennom krisen. Blant andre Dyregrov (1999) og Ivey & Ivey (2012) poengterer hvordan mennesker reagerer og forholder seg ulikt til kriser. Kanskje behøver ikke forskning på temaet å stille spørsmål som tar sikte på å konkludere med en bestemt effekt, men heller ta i betraktning alle de ulike resultat forskning hittil har vist, og se nærmere på *når* det kan ha en bestemt effekt, og få mer innsikt i *hvorfor* og for *hvem* dette gjelder. Blant annet har forskning hittil sagt noe om at kjønn ofte forholder seg ulikt til kriser (Dyregrov, 1999). Kanskje kan dette også bidra til å oppdage alternative

hjelpetiltak der den tradisjonelle debriefingsmetoden ikke gir positiv effekt, eller ikke er tilstrekkelig.

Jeg tror fagpersoner som benytter psykologisk debriefing i sitt arbeid har mye å tilby mennesker som har opplev kriser eller traumatiske hendelser. Fagpersonene i denne studien tar sikte på å utøve sitt arbeid med fokus på medmenneskelighet, varme, empati, respekt og ubetinget aksept for menneskene de møter. Uavhengig av i hvilken grad det anses som tilstrekkelig med debriefing, tror jeg det for de fleste mennesker er positivt å oppleve at noen er der over tid, lytter og støtter, særlig når man nylig har erfart en krise eller traumatisk hendelse i livet.

i. Referanser

- Andersen, T. H. (2008). Vegskifte. Det kvalitative forskningsintervjuet som ideal for den profesjonelle samtalen? *Nordisk sosialt arbeid*, 28(1), 15-27.
- Arendt, M. and A. Elklit (2001). Effectiveness of psychological debriefing. Copenhagen. *10(4)*, 423-437.
- Brown, J. R. (1996). *The I in science: training to utilize subjectivity in research*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Brown, M. Y. (1993). *Growing whole: self-realization on an endangered planet*. Center City, Minn: Hazelden.
- Converse, M. (2012). Philosophy of phenomenology: how understanding aids research. *Nurse Researcher*, 20(1), 28-32.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design : choosing among five traditions*. Thousand Oaks, Calif., Sage Publications.
- De Mello, A., & Stroud, J. F. (1992). *Awareness : a de Mello spirituality conference in his own words*. New York: Image Books.
- Dyregrov, A. (1999). *Katastrofepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A. (2002). *Psykologisk debriefing : hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Flannery, R. B. & G. S. Everly (2004). Critical Incident Stress Management (CISM): updated review of findings, 1998–2002. *Aggression and Violent Behavior* 9(4), 319-329.
- Galletta, A. (2013). *Mastering the Semi-Structured Interview and Beyond : From Research Design to Analysis and Publication*. New York: NYU Press.
- Halvorsen, G. S. (2009). Anerkjennelsens betydning for en hjelpende relasjon: Om selvforståelse og andreforståelse. *Klinisk Sygepleje*, 23(04), 68-78.
- Hawker, D. M., et al. (2011). To debrief or not to debrief our heroes: that is the question. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 18(6), 453-463.
- Heim, C. (2012). "Tutorial facilitation in the humanities based on the tenets of Carl Rogers."

- The International Journal of Higher Education Research* 63(3), 289-298.
- Helsedirektoratet. (2011). Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer. Oslo, Helsedirektoratet.
- Hodgkinson, P. E. and M. Stewart (1997). *Coping with Catastrophe*. Florence, Florence, US: Brunner-Routledge.
- Holen, A. (1984). Krise og katastrofe. *Dyade* 16(1), 14-17.
- Howitt, D. (2013). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Boston: Pearson.
- Ivey, A. E., D`Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: a multicultural perspective*. Los Angeles: SAGE.
- Joyce, p., & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt counseling & psychotherapy*. London: SAGE Publications.
- Jørstad, S., Krüger, Å., Baalen, D. v., & Norsk, g. (2008). *Den Flyvende hollender: festskrift til Daan van Baalen* (2. utg. ed.). Oslo: Norsk gestaltinstitutt.
- Kirkegaard, S. (1906). *Søren kirkegaards samlede værker*. A. B. Drachmann, J. L. Heiberg & H. O. Lange (Red.), (Vol. 13. Bd.). Kjøbenhavn: Gyldendal.
- Kleiman, S. (2004). Phenomenology: to wonder and search for meanings. (phenomenological research). *Nurse researcher*, 11(4), 7(13).
- Kokkersvold, E., & Mjelve, H. (2003). *Mellom oss: trening i kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kornør, H. (2007). *Psykososiale tiltak ved kriser og ulykker*. Oslo. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. nr. 14-2007.
- Kornør, H., et al. (2006). *Psykososiale tiltak ved store ulykker og katastrofer*. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: metode, prosess, relasjon*. Tønsberg: Synergy Publishing.

- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Kvalsund, R. and C. Fikse (2015). *Rådgivningsvitenskap: helhetlige rådgivningsprosesser ; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. doi: 10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: a guide to design and implementation*. San Francisco, Calif, Jossey-Bass.
- Moon, K. A. (2007). A Client-Centered Review of Rogers with Gloria. *Journal of Counseling & Development* 85(3), 277-285.
- Månsson, H. (2002). LEA-Modellen. *Nordisk tidsskrift for spesialpedagogikk*, 80(01), 14-40
- Norsk gestaltinstitutt (2013) Et magasin om psykoterapi fra norsk gestaltterapeut forening I # 2 *Awareness som metode*.
- Perls, F. S. (1978). *Gestaltterapiens metode*. København: Munksgaard.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: contours of theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasesstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Riplay, T. (2007). Interview. In C. Seale. *Qualitative research practice* (Concise paperback ed. ed.). (ss. 15-34). London: Sage.
- Robinson, J., & Robinson, J. (1991). Towards a state of being able to play: integrating Gestalt concepts and methods into a psychodynamic approach to counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 19(1), 44-65.
- Rogers, C. R., & Beutler, L. E. (1992). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 827-832. doi: 10.1037/0022-006X.60.6.827
- Rogers, C. R., & Shaffer, L. F. (1949). The attitude and orientation of the counselor in client-centered therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 13(2), 82-94. doi: 10.1037/h0059730

- Rubin, H. J., & Rubin, I. (2012). *Qualitative interviewing: the art of hearing data* (3rd ed. ed.). Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Shalev, A. Y. (1994). Debriefing Following Exposure to Trauma. I R. J. Ursano, B. G. McLaughley, & C. S. Fullerton (Red.), *Individual and Community Responses to Trauma and Disasters* (ss. 201-219). Cambridge: Cambridge University Press.
- Silverman, D. (2010). *Doing qualitative research : a practical handbook* (3rd ed.). Los Angeles, California: Sage.
- Skottun, G. (2012). Awareness, teori og praksis, *Norsk gestalttidsskrift årgang IX, nr 1, vår 2012*. Oslo: Norsk Gestalttidsskrift, NGI.
- Stevens, J. O. (1971). *Awareness : exploring experimenting experiencing*. Moab, Utah: Real People Press.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thompson, C., Locander, W., Pollio, H., & Thompson, C. (1989). Putting Consumer Experience Back into Consumer Research: The Philosophy and Method of Existential-Phenomenology. *The Journal of Consumer Research*, 16(2), 133-146.
- Yontef, G. (1993/1999). *Awareness, Dialogue and Process*. Highland: Gestalt Journal Press.

ii. **Vedlegg: oversikt**

Følgende vedlegg er inkludert i masteroppgaven:

- Vedlegg 1: Intervjuguide
- Vedlegg 2: Informasjonsskriv/samtykkeskjema
- Vedlegg 3: Godkjenning av Personvern for forskning, Norsk senter for forskningsdata (NSD)

iii. Vedlegg 1: Intervjuguide

En veiledende guide med hovedspørsmål markert i tykk skrift og mulige oppfølgingsspørsmål under.

Introduksjon

- Gjennomgang av informasjonsskriv og underskrive samtykkeskjema
- Eventuelle spørsmål før opptaket settes på?

Bakgrunnsopplysninger

- **Alder, utdanning, stilling**
- **Hvor lenge har du arbeidet med kriserelatert arbeid?**
- **Har du noen spesifikk utdanning som går på krise/traume/debriefingarbeid?**
(utover grunnutdanning)

Krisehåndtering

- **Hva innebærer begrepet krise/traume for deg?**
- **Hva innebærer begrepet debriefing for deg?**
- Hvilke begreper bruker du selv?

Arbeid med mennesker som er blitt utsatt for krise/traume

- **Fortell hvordan du arbeider med debriefing/krisehåndtering og når du gjør det.**
- **Finnes det en arbeidsmanual for utføring av debriefing i jobben din?**
- Hvordan forholder du deg til den?
- Når opplever du at stegene i manualen blir en barriere for å oppnå en god form for debriefing?
- Når opplever du at stegene i manualen er nyttig for å oppnå en god form for debriefing?
- **Hva opplever du er resultatet av debriefing?**
- **Hva opplever du er fordeler innen bruk av debriefing?**

- **Hva opplever du er ulemper innen bruk av debriefing?**
- **Kan du fortelle om en situasjon hvor du føler at du lyktes i arbeidet med debriefing?**
- Hvordan vet du at debriefing fungerer?
- **Kan du fortelle om en situasjon som opplevdes spesielt utfordrende?**
- Hva kjennetegner utfordrende debriefingsituasjoner?

Egen rolle i krisearbeid

- **Hva vil du si er din rolle i debriefing/krisearbeid?**
- Hva er viktig for deg å kunne bidra med?
- **Er det noe du tenker kunne vært annerledes med arbeid innen debriefing for bedre å kunne bistå mennesker i krise?**

Eget syn på effekten av debriefing

Forskning viser motstridende funn rundt effekten av debriefing. Hva tenker du om at debriefing har blitt kritisert?

Avslutning

- **Har du noe annet du ønsker å tilføre som jeg ikke har tatt opp?**
- **Takk for deltakelsen**

Etter intervjuet

- Gjentakelse av rettigheter
- Spørsmål?
- Hvordan synes du det har vært?
- Veien videre, inkludert informasjon om «member check»

iv. Vedlegg 2: Forespørsel om intervjudeltagelse om psykologisk debriefing

DEL A

Bakgrunn og hensikt

Denne forespørselen gjelder deltagelse i et intervju der hensikten er å utforske erfaringer fagpersoner har med debriefing der mennesker har vært utsatt for krise/traume. Målet er å lære mer om og bidra til større forståelse av, og få kunnskap om hvordan fagpersoner opplever at debriefing virker i møte med mennesker etter traumatiske hendelser. Spørsmålene vil dreie seg om hvordan debriefing foregår, om rammer og rutiner for dette og konkrete erfaringer med debriefing.

De som forespørres skal være fagpersoner med erfaring med profesjonell psykologisk debriefing.

Hva innebærer studien?

For å få belyst erfaringene ønsker jeg å gjennomføre et intervju med 4-5 personer.

Dersom du godkjenner det, tas intervjuet opp på bånd for så å bli skrevet ut.

Intervjuene gjennomføres i perioden februar – april 2017.

Hva skjer med informasjonen om deg

Alle data vil bli behandlet konfidensielt og på en forsvarlig måte i henhold til

Personopplysningsloven og etter retningslinjer gitt av Datatilsynet. Dette innebærer at forskeren vil ha taushetsplikt overfor alle personopplysninger som samles inn. Datamaterialet vil bli anonymisert og slettet når forskningsprosjektet er avsluttet, senest 15.12.2017.

Forskningsresultatene vil bli publisert som en masteroppgave, i fagtidsskrifter og på fagkonferanser.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker din øvrige behandling. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, eller generelt ønsker mer informasjon om forskningsprosjektet kan du kontakte

forskningsansvarlig Ingelinn Cathrine Wiig, tlf. 92800456 eller epost: ingelinn_wiig_4@hotmail.com. Du kan også ta kontakt med veileder for masterprosjektet professor Ottar Ness, tlf: 90125312 eller epost: ottar.ness@ntnu.no.

DEL B

Personvern

Informasjonen som lagres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger.

Dekan ved Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap NTNU Dragvoll, er databehandlingsansvarlig.

Studien er meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD).

Utlevering av materiale og opplysninger til andre

Det er kun undertegnede som har adgang til informasjonen og som kan finne tilbake til deg.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Informasjon om utfallet av studien

Du har som informant rett til å få tilgang til utfall av studien.

Dersom du ønsker å delta, ber jeg deg om å underskrive samtykkeerklæringen.

Vennlig hilsen:

Ingelinn Cathrine Wiig
Masterstudent i rådgivningsvitenskap
INTNU

Ottar Ness
Førsteamanuensis i
rådgivningsvitenskap
Institutt for
pedagogikk og

livslang læring,
NTNU

Trondheim 5. februar 2017

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av intervjuedtaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

v. Vedlegg 3: NSD godkjenning



Ottar Ness
Institutt for pedagogikk og livslang læring NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 13.02.2017

Vår ref: 52052 / 3 / ASF

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 11.01.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

52052	<i>Fagpersoners erfaringer med debriefing av kriseutsatte</i>
Behandlingsansvarlig	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Ottar Ness</i>
Student	<i>Ingelinn Cathrine Wiig</i>

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

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

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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.12.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Amalie Statland Fantoft

Kontaktperson: Amalie Statland Fantoft tlf: 55 58 36 41

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Kopi: Ingelinn Cathrine Wiig ingelinn_wiig_4@hotmail.com



INFORMASJON OG SAMTYKKE

I følge meldeskjemaet skal deltakerne i studien informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykke til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

TAUSHETSPLIKT

Informantene i prosjektet har taushetsplikt overfor pasienter, brukere og lignende. Det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke registreres taushetsbelagte opplysninger. Vi anbefaler at dere minner informantene om dette i forbindelse med intervjuene.

INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at dere behandler alle data og personopplysninger i tråd med NTNU sine retningslinjer for innsamling og videre behandling av forskningsdata og personopplysninger.

PUBLISERING

Dere har opplyst at informantene vil kunne gjenkjennes i publikasjonen, og vi legger til grunn at dette er samtykket eksplisitt til. Vi anbefaler at dere lar informantene lese igjennom egne opplysninger og godkjenne disse for publisering.

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

I informasjonsskrivet har dere informert om at forventet prosjektslutt er 15.12.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal dere da anonymisere innsamlede opplysninger. Anonymisering innebærer at dere bearbeider datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjør dere ved å slette direkte personopplysninger, slette eller omskrive indirekte personopplysninger og slette digitale lydopptak.