

Anniken Spørck Sundt-Hårstad

Naturen som samarbeidspartner i et rådgivningsperspektiv

En kvalitativ studie som undersøker hvordan rådgivere opplever og erfarer møtet med radsøkere ute i naturen

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Ragnvald Kvalsund

Trondheim, november 2018

Anniken Spørck Sundt-Hårstad

Naturen som samarbeidspartner i et rådgivningsperspektiv

En kvalitativ studie som undersøker hvordan rådgivere opplever og erfarer møtet med rådsøkere ute i naturen

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Ragnvald Kvalsund
Trondheim, november 2018

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

Sammendrag

Tradisjonell rådgivning og terapitilnærming foregår som regel i et lukket rom, som betegnes som den profesjonelles arena. Mennesker, både unge og voksne, som av ulike årsaker har behov for å oppsøke en rådgiver, veileder, coach eller terapeut kan oppleve det utfordrende å sitte ovenfor en hjelper å ha øyekontakt og snakke i en slik sammenheng. I Norge har vi en unik kollektiv og kulturell friluftslivbagasje der forskere innen friluftsterapi (Gabrielsen & Fernee, 2014, s. 367) oppfordrer helse-Norge til "(...) i større grad søke ut av terapirommene og inn i naturen". På tross av at vi har denne unike bagasjen, viser det seg at vi anvender naturen i liten grad innen ulike hjelperelasjoner i Norge, selv om internasjonal forskning og studier i Norge viser at det er en signifikant fordel å anvende naturen i et helseperspektiv og innen ulike hjelperelasjoner.

Gjennom en kvalitativ intervjustudie ønsket jeg å undersøke følgende problemstilling: "Naturen som samarbeidspartner: Hvordan opplever og erfarer rådgivere møtet med rådsøkere, der naturen er en "partner" i tilnærmingen?". Utvalget i studien består av fire deltakere der alle har lang erfaring med å anvende naturen i sin tilnærming, og for hvilken innvirkning den har på resultatet av intervensjonen. Jeg gjennomførte en deskriptiv analyse av datamaterialet som ble samlet inn, som førte til tre hovedkategorier med subkategorier, og en kjernekategori med subkategori som danner en helhet i sammenheng med hovedkategoriene - som representerer forskningens hovedtema. De tre hovedkategoriene, med subkategorier, er: (1) "Relasjon – *Relasjonskompetanse og Relasjon til natur*". (2) "Livskvalitet og mening – *Livshjulet og Dannelsesprosess*". (3) "Tankegang – *Gå sammen (med) og Maktbalanse*". Studiens kjernekategori, med subkategori, er: "Ute i det åpne rom – *Naturen gir noe mer*".

I lys av teorier innen humanistisk-eksistensialistisk perspektiv, som personsentrert rådgivning og gestaltteori, diskuterer jeg studiens funn knyttet til de tre hovedkategoriene og kjernekategorien, med subkategori(ene). Jeg drøfter deltakernes opplevelse og erfaringer med å anvende naturen innen deres ulike tilnærminger som veiledning, rådgivning, coaching og undervisning. Basert på funnene, med støtte i forskning, argumenterer jeg for at naturen kan være en samarbeidspartner innen ulike hjelperelasjoner, og at en slik form for tilnærming bør anvendes mer i Norge fremover når forskning viser til så gode resultater.

Drøftingen avsluttes med refleksjoner rundt at en tilnærming, som studien tar for seg der naturen er en "partner" i et hjelpeperspektiv, kanskje ikke passer for alle og at det må være opp til hver enkelt rådgiver med tanke på interesse, erfaring og praktiske aspekter, og rådsøkers ønske og behov, for at en slik tilnærming skal kunne gjennomføres med tiltenkt resultat.

Abstract

Traditional counseling and therapy usually take place in an enclosed space, or what we might call a professional setting. This kind of structured setting, under four eyes, could be challenging for some of the people that for various reasons seek counseling, coaching and therapy. Outdoor activity in nature is an important part of the Norwegian cultural baggage. Researchers within the field of wilderness therapy have thus suggested that Norway is an ideal place to move therapy situations outdoors (Gabrielsen & Fernee, 2014). Despite Norway's culture of outdoor activity, therapeutic interventions have not yet been done to any large extent, even though international research and studies in Norway show that there is a significant upside to using nature for such purposes.

Through a qualitative interview study, I have tried to answer the following question: "Nature as a collaborator: How does counselors experience the meeting with the clients, when the nature is a 'partner' in the approach?". The study has four informants that all have extensive experience with using nature in their approach as counselors. I have made a descriptive analysis of the material that was gathered. The material is divided into the following categories, with subcategory in italics: (1) "Relations — *Relational skills and relation to nature*", (2) "Quality of life and meaning — *The wheel of life and formation*", (3) "Way of thinking — *walk together (with) and power balance*". The main (nuclear) category is called "Out in open space" with a subcategory called "Nature adds something extra".

The material is viewed in the light of humanistic-existential tradition, as person-centered theory and gestalt therapy, when discussing the experiences of the informants in using nature for counseling, coaching and teaching. Based on my own findings, and with support in research, I argue that nature should be used more in therapy situations in Norway.

The discussion ends with showing that this kind of approach might not suit all practitioners, and that experience, practical aspects, and the different demands of each situation should be taken into consideration if a "nature as partner" approach is to be successful.

Forord

Det er med en følelse av både lettelse og litt vemod at jeg skriver disse forordene til min masteroppgave. Det er rart å tenke på at tiden som student går mot slutten og at jeg om kort tid skal levere inne denne oppgaven. I den forbindelse er det flere jeg ønsker å takke:

Først vil jeg *takke* mine fire informanter som sa seg villig til å delta i studien og som gjorde masteroppgaven mulig. Med stor entusiasme og engasjement gjorde dere intervjuene til en svært givende samtale. Dere delte av egen kunnskap og erfaring, noe som har gitt meg dypere innsikt og beriket min kunnskap.

Videre vil jeg rette en *stor takk* til mannen min, som gjorde det mulig for meg å være heltidsstudent i voksen alder. Min datter Helene og min mor som alltid har støtte meg og hatt tro for at jeg ville klare å ta en mastergrad, samt deres uvurderlige bidrag som korrekturlesere gjennom mange år! Jeg vil også si takk – til flere av mine gode medstudenter som har bidratt til mange gode diskusjoner og refleksjoner rundt blant annet fordypning, teorier og litteratur.

Sist, men ikke minst – vil jeg rette en *stor takk* til min veileder Ragnvald Kvalsund! Takk for veldig gode veiledningssamtaler, berikende innspill og støtte gjennom hele prosessen, og at du hadde tro på prosjektet! Jeg har lært utrolig mye gjennom denne prosessen, noe som har gitt meg styrke og som jeg vil ta med meg videre inn i en jobb som rådgiver.

Anniken Spørck Sundt-Hårstad

November, 2018

Innhold

Sammendrag	i
Abstract	iii
Forord	v
1 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Presentasjon av problemstilling	2
1.3 Begrepsavklaring	2
1.4 Forskning	3
1.5 Oppgavens struktur	4
2 Teoretisk rammeverk	5
2.1 Veiledning	5
2.2 Personsentrert rådgivning	7
2.3 Gestaltteori	9
2.4 Relasjon, kommunikasjon og dialog i et hjelpeperspektiv	10
3 Metodologi	13
3.1 Kvalitativ metode	13
3.1.1 Vitenskapeteoretisk ståsted	13
3.1.2 Fenomenologi	14
3.1.3 Hermeneutikk	15
3.2 Forskerrollen: Førforståelse, påvirkning og refleksivitet	16
3.3 Kvalitativt intervju	17
3.3.1 Rekruttering og utvalg	18
3.3.2 Gjennomføring av intervju	19
3.4 Transkribering	20
3.5 Analysemetode	21
3.6 Studiets kvalitet: Gyldighet, pålitelighet og studiens overførbarhet	23
3.6.1 Informert samtykke	23
3.6.2 Konfidensialitet	23
3.7 Etske betraktninger	24

4 Presentasjon av funn	25
4.1 Hovedkategori 1: Relasjon	26
4.1.1 Relasjonskompetanse	27
4.1.2 Relasjon til natur	28
4.2 Hovedkategori 2: Livskvalitet og mening	31
4.2.1 Livshjulet	31
4.2.2 Dannelsesprosess	33
4.3 Hovedkategori 3: Tankegang	35
4.3.1 Gå sammen (med)	36
4.3.2 Maktbalanse	38
4.4 Kjernekategori: Ute i det åpne rom	39
4.4.1 Naturen gir noe mer	40
5 Drøfting	43
5.1 Naturens verdi i det relasjonelle møtet	43
5.1.1 Relasjonens kvalitet knyttet til rådgivernes kompetanse	46
5.1.2 Naturen som en samarbeidspartner, i et helhetlig perspektiv	47
5.2 Veiledning ute i det åpne rom; kan det legge grunnlag for en ny retning for rådsøker knyttet til danning, vekst og utvikling?	50
5.2.1 Danning sett i lys av et vekst- og utviklingsperspektiv	53
5.3 En tilnærming ved bruk av naturen kan også by på utfordringer	53
6 Avslutning	55
6.1 Oppsummering	55
6.2 Studiens begrensninger og videre forskning	57
6.3 Avsluttende refleksjoner	57
Referanser	59
Vedlegg	65
Vedlegg 1: Intervjuguide	67
Vedlegg 2: Informasjonsskriv (Del A og B)	71
Samtykkeskjema (Del C)	74
Vedlegg 3: Godkjennelse fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)	75

1 Innledning

Innledningsvis vil jeg beskrive og begrunne valg av tema knyttet til egen erfaring og genuine interesse for natur og friluftsliv. I denne sammenhengen vil jeg vise til forskning som belyser hvorfor naturen kan være en samarbeidspartner i et rådgivnings- og veiledningsperspektiv, og i behandling knyttet til psykisk helse. Oppgavens problemstilling vil bli presentert i denne delen, samt begrepsavklaring, relevant forskning og oppgavens struktur.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Valg av tema er en forlengelse av hvordan jeg selv har erfart at naturen spiller en vesentlig rolle i forbindelse med egen psykisk helse, knyttet til å stå i og bearbeide utfordrende situasjoner i livet. Jeg kan kjenne meg igjen i hvordan bedringsprosesser blir beskrevet, og hvordan selvforståelse, mestringstro og at jeg får større bevissthet og dypere kontakt med meg selv når jeg tilbringer tid ute i naturen fremfor å være inne, når livet har gitt meg ulike utfordringer. Jeg har vokst opp med og lever tett på naturen i hverdagen, og for meg har det blitt nødvendig og en viktig dimensjon i livet, ved at jeg anvender mye tid ute til alle årstider. I forbindelse med egen erfaring og den økende oppmerksomheten rundt å anvende naturen mer innen psykisk helse, knyttet til ulike hjelperelasjoner og intervensjoner, er grunnlaget for mitt valg av tema for studien.

Forskning gjennomført av World Health Organization (WHO) (Nordisk Ministerråd, 2009) hevder at halvparten av alle mennesker i Norden vil i løpet av livet oppleve en form for psykiske problemer, og at "I 2020 vil mentale lidelser og depresjoner være den nest største helseutfordringen globalt" (s.16). I den sammenhengen, på tross av vår materielle velstand i Norden, påpekes det at, "Fremtiden vil bringe med seg nye typer helseproblemer i grenselandet mellom kropp og sjel og mellom menneske og samfunn" (Nordisk Ministerråd, 2009, s.16). Nordisk Ministerråd fremhever at en slik form for helseproblemer ikke alene kan behandles med tradisjonell behandling, men at det krever en mer helhetlig tilnærming i helsetilbudet fremover. Det hevdes (Dubè, Schinke, Strasser & Lightfoot, 2014) at det er en signifikant fordel ved å anvende naturen som tilnærming i et helseperspektiv, med tanke på blant annet lindring og redusering av depressive symptomer, angst og stress. Det er i denne sammenhengen jeg ønsker å fremheve naturen som en samarbeidspartner i et hjelpeperspektiv, knyttet til personsentrert rådgivning (Rogers, 1961; 2004; 2013) og et holistisk gestaltperspektiv (Clarkson, 2014; Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009).

1.2 Presentasjon av problemstilling

For å belyse og fremheve anvendelsen av naturen i et rådgivnings- og veiledningsperspektiv, ser jeg det som hensiktsmessig å gjennomføre kvalitative livsverdensintervju, der det teoretiske og vitenskapelige ståstedet er inne humanistisk-eksistensialistisk perspektiv, som *gestalt* og *fenomenologi*. Med et slikt perspektiv vil det kunne belyse informantenes *livsverden* i et *her-og-nå*- perspektiv, der deltakernes bevissthet rundt egen erfaring og opplevelse av en slik tilnærming i møte med rådsøkere, vil være sentralt. Jeg vil også trekke frem aspekter ved *personsentrert rådgivning*, som har relasjonelle kvaliteter og sentrale verdier som viser seg å ha betydning for om rådgivningen oppleves som hjelpende, og som fremhever viktige egenskaper hos rådgivere i møtet med rådsøkere. Studien har utgangspunkt i følgende problemstilling:

Naturen som samarbeidspartner: Hvordan opplever og erfarer rådgivere møtet med rådsøkere, der naturen er en "partner" i tilnærmingen?

Formålet med studien er å få mer kunnskap om og innsikt i hvordan rådgivere som anvender naturen i sine møter med rådsøkere legger til rette for et samarbeidende og terapeutisk møte, og hvilken effekt naturen har på kommunikasjon og det relasjonelle forholdet mellom partene i en slik sammenheng. Samtidig tenker jeg at en slik form for tilnærming kan anvendes innen ulike rådgivningsvitenskapelige perspektiv- og tilnærminger, som blant annet veiledning, rådgivning, coaching og terapi.

Utgangspunktet for studien var å se nærmere på *klientens opplevelse og erfaring* med å være rådsøker eller klient i et møte der naturen var en "partner" i tilnærmingen. Jeg har kontaktet ulike behandlingsinstitusjoner, forskere og andre personer som jobber innen feltet der de anvender naturen i sin tilnærming i møte med rådsøkere, klienter og elever. Men det viste seg etter hvert, gjennom mine sonderinger, at det var vanskelig å få tak i personer som har deltatt i en slik form for tilnærming. Derfor ble det til at jeg, i samråd med veileder, valgte å endre problemstillingen til å omhandle *rådgivere og veiledere* og deres *erfaring og opplevelse* med å legge til rette for et samarbeidende og terapeutisk møte med rådsøkere, coachee, klienter og elever, der naturen er en "partner" i tilnærmingen.

1.3 Begrepsavklaring

Veileder og rådgiver definerer jeg som noe tilnærmet likt forstått, der begge rollebetegnelse, ifølge Ragnvald Kvalsund (2009, s. 39), er på en person som har kunnskap og erfaring med å hjelpe andre. I denne oppgaven er det i hovedsak valgt å anvende rollebetegnelsen *rådgiver*, for

å beskrive en person som tilbyr en *rådsøker* sin hjelp med å håndtere og løse utfordringer omkring ulike problemstillinger. I noen sammenhenger, knyttet til blant annet henvisninger til referanser og sitater fra studiens deltakere, er *veileder*, *coach* og *lærer* benyttet. Dette gjelder også for rådsøker, som også blir betegnet som klient, jobbsøker, elev, student og coachee, da de betegnelsene er anvendt i den sammenhengen.

Psykisk helse blir beskrevet som opplevelse av trivsel og det å ha det bra, og handler om våre tanker og følelser. Å ha god psykisk helse legger grunnlaget for at mennesket klarer å mestre vanlige utfordringer i livet på en tilfredsstillende måte, og at de kan realisere sitt potensiale og talent, oppleve glede ved både arbeid og aktiviteter, samt delta og bidra i samfunnets fellesskap (WHO).

Å *fasilitere* vil jeg se i lys av Carl Rogers's (2013) personsentrerte rådgivning, der han var opptatt av å møte klienter på en empatisk, støttende og ikke-dirigerende og dømmende måte. Det vil si at, å *fasilitere* er knyttet til blant annet måten det kommuniseres på og er en viktig del av rådgivers rolle som handler om å legge til rette rådgivningen på en god og respektfull måte slik at rådsøker bedre skal kunne forstå seg selv og sine handlingsmuligheter, og som "(...) er en ferdighet som handler om å kunne gi hjelpesøker støtte i utforskningsprosessen (...)" (Kvalsund, 2006, s. 15).

Direkte oversettelse av begrepet *empowerment* forstås som vanskelig å oversette til norsk, ifølge Sidsel Tveiten (2017), men det beskrives at det handler om menneskers medvirkning og myndiggjøring, der "Medvirkning innebærer *maktfordeling* og *anerkjennelse av folks kompetanse på seg selv*" (s. 47).

Dualisme, i denne sammenhengen, er knyttet til at det er et skille mellom kropp og sjel. Sett i lys av René Descartes, argumenterer han for at "det mentale og det fysiske må være to grunnleggende ulike substanser. Det fysiske har utstrekning i rommet, mens det mentale karakteriseres ved at det tenker" (Karlsen, 2018).

1.4 Forskning

Det vises til at blant annet Australia, USA og Canada har tradisjon for å anvende naturen innen ulike behandlinger, og at Norge kommer etter. Det er gjort internasjonal forskning på at naturen er helende i seg selv, og at det å gå og å være underveis er med å påvirke tanker og følelser rundt utfordringer, der bevegelse og naturen vil være et hjelpeaspekt i den sammenhengen, som blant annet kan være med å redusere stress, angst og depresjon (Gabrielsen & Fernee, 2014; Jordan, 2015; McGeeney & Royan, 2016; Revell & McLoed, 2016).

Nordisk Ministerråd (2009) oppfordrer *helsenorge* i større grad å benytte naturen mer i forbindelse med ulike behandlinger innen psykisk helse. Nordisk Ministerråd fremhever også betydningen av å ha et helhetlig perspektiv på mennesket, og at helheten for rådsøker skapes ved å inkludere og se hele personen i sammenheng (Clarkson, 2014; Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009), og ved at tilnærmingen foregår ute, hevder Leiv Einar Gabrielsen & Carina Ribe Fernee (2014, s. 359), vil "(...) naturen betraktes som terapeutiske omgivelser i seg selv og dermed egnet til målrettet helsearbeid". Naturen som en utvidet helhet gir grunnlag for å hevde, viser forskning (Barton, Hine & Pretty, 2009, s. 262), at regelmessig kontakt med naturen gir positiv effekt på psykisk og mental helse og trivsel, og at det å gå utendørs er den mest foretrukne aktivitet for å oppnå dette.

I Norge er det utviklet tilnærminger som blant annet Friluftsterapi og Naturterapi (Nordisk Ministerråd, 2009), som anvender naturen innen terapi. Filosofien og en av grunntankene bak Friluftsterapi og Naturterapi, er at det viser seg at naturen både muliggjør og forsterker terapeutiske prosesser. Ved at blant annet rådgivere, veiledere og coacher legger til rette for et møte med rådsøker ute, vil det å være sammen i naturen forsterke tilgangen på situasjoner som en ikke får tilgang på inne i et lukket rom. Ute i naturen skjer det noe psykisk som gjør at mennesket blir mer mottakelig og får økt bevissthet (Gabrielsen & Fernee, 2014). Forfatterne beskriver at personer i en slik sammenheng får større oppmerksom og dypere kontakt med seg selv, sine sanser og følelser, samt større mestringstro, bedre selvforståelse og selvbevissthet, der naturen har vært benyttet i helselatert arbeid. Anne-Marie Aubert & Inger Marie Bakke (2008) beskriver, med støtte i nyere forskning innen utviklingspsykologi, hvordan mennesket lærer og utvikler seg, der de "(...) legger vekt på at mennesket har et medfødt dialogisk sinnelag og at læring og utvikling skjer i samhandling med andre" (s. 24).

1.5 Oppgavens struktur

Oppgaven er delt inn i seks deler. Den første delen, etter innledning, tar for seg *kapittel 2* som presenterer oppgavens teoretiske rammeverk. Videre vil neste del, *kapittel 3*, ta for seg de valg jeg har tatt knyttet til metode og vitenskapelig ståsted. I denne delen blir også forskningsprosessen i sin helhet presentert, sammen med etiske refleksjoner jeg har gjort meg underveis i prosessen.

Deretter vil oppgaven, i *kapittel 4*, presentere studiens funn knyttet til de kategoriene jeg har kommet frem til. I *kapittel 5* blir studiets funn drøftet opp i mot valgte teorier og relevant forskning, i lys av problemstillingen. Oppgaven avsluttes med oppsummering i *kapittel 6*, samt studiens begrensning og videre forskning, og noen avsluttende refleksjoner.

2 Teoretisk rammeverk

Dette kapittelet presenterer den teoretiske rammen som ligger til grunn for den kvalitative studien. Det som kjennetegner verdigrunnet innen humanistisk-eksistensialistiske teorier og perspektiver (den 3. kraft), er blant annet gjensidig tillit og respekt, som er basert på menneskets iboende evne til å være ansvarsfull overfor seg selv og andre mennesker, og der en ser mennesket i en større helhet (Ivey, D'Andrea & Ivey, 2012). Innen dette perspektivet har mennesket evnen til å være aktør i eget liv, og ta ansvar for vekst, utvikling og selvaktualisering (Ivey et al., 2012; Kvalsund, 2015). Dette synet er fundamentet i denne studien.

Først vil jeg i, *2.1 veiledning*, belyse hvor i rådgivningsvitenskapens landskap veiledning og rådgivning ligger. Videre i, *2.2 Personsentrert rådgivning* og *2.3 Gestaltteori*, beskriver jeg valgte teorier innen humanistisk-eksistensialistisk perspektiv som bidrar til å belyse viktige aspekter ved rådgivning og veiledning i møte med rådsøkere, og med tanke på rådsøkers bevissthet i en slik sammenheng. Til slutt i, *2.4 Relasjon, kommunikasjon og dialog i et hjelpeperspektiv*, beskrives relasjonskvaliteter og kommunikasjonsprosesser i et rådgivnings- og veiledningsperspektiv som fremhever vesentlige momenter for at hjelpen skal lykkes. I tillegg viser jeg til betydningen av oppmerksomhets- og påvirkningsferdigheter innen et hjelpeforhold, som betegnes som viktige ferdigheter rådgivere trenger i en fasiliteringsprosess for å kunne hjelpe rådsøkere (Kvalsund, 2006; Rogers, 2013).

2.1 Veiledning

Veiledning er beskrevet innenfor rådgivningsvitenskap der rådgivning betegnes som et paraplybegrep og som omfavner, ifølge Ragnvald Kvalsund & Camilla Fikse (2015), ulike former for hjelperelasjoner. Rådgivning, veiledning, terapi og undervisning, slik problemstillingen i denne oppgaven vil kunne utforske, da informantene er innenfor ulike former for tilnærminger i sin praksis, har likhetstrekk, men defineres ulikt. Tveiten (2013) beskriver hvordan veiledning grenser til ulike hjelperelasjoner innen rådgivningsvitenskap og pedagogisk virksomhet, som blant annet det å gi råd, utøve terapi, gi informasjon og formidle undervisning. Forfatteren (Tveiten, 2013, s. 21) definerer veiledning som ”En formell, relasjonell og pedagogisk istandsettelsesprosess som har til hensikt at fokuspersonens mestringskompetanse styrkes gjennom en dialog basert på kunnskap og humanistiske verdier”.

Hjelperelasjoner innenfor rådgivningsvitenskap fokuserer på menneskets iboende potensiale og ressurser, fremfor sykdom og diagnoser. I den sammenhengen vil jeg vise til hvor Kvalsund (2015) plasserer veiledning innen område rådgivningsvitenskap, og hvordan han beskriver forskjellen mellom hjelperelasjonene terapi og rådgivning. Han beskriver det slik:

Det store feltet rådgivningsvitenskap har ikke sin kjerne i, og er heller ikke begrunnet i, et helseperspektiv og retter slik ikke oppmerksomheten mot hva som feiler klienten, men heller mot hva klienten kan og vil gjøre med de utfordringene han eller hun bringer fram som utgangspunkt for rådgivningen (s. 25).

Kvalsund & Fikse (2015) beskriver de ulike begrepene innen rådgivningsvitenskap som *aktivitetsbegreper* og som har noe til felles, der det "(...) dreier seg om å hjelpe andre og skape en hjelpende kommunikasjon og relasjon, eller å erfare en hjelpsom og utviklende rådgivningssamtale for begge parter i samspillet" (s.10). Videre hevder Kvalsund (2015, s. 23) at "Selve innretningen på hjelpen vil være forskjellig alt etter hvilken aktivitet og metodologisk tilnærming hjelpen utøves gjennom".

Slik jeg ønsker å fremheve i denne oppgaven er et fokus på rådgivere og veiledere som tilrettelegger for rådgivningssamtaler ute i naturen, som vil være forskjellig fra om møtet mellom partene foregår inne, på rådgivers – den profesjonelles kontor. Et møte ute i naturlige omgivelser vil påvirke det relasjonelle forholdet mellom rådsøker og rådgiver, der interaksjonen mellom partene vil vær et dypt møte for begge (Dubè et al., 2014). I et hjelpeforhold vil tilnærming i naturlige omgivelser, ved å gå og snakke, være et fasiliterende og samarbeidende engasjement mellom rådsøker og hjelper, som er med å fremme likestilling og symmetri mellom partene (Revell & McLeod, 2016). I denne sammenhengen fremheves det at det relasjonelle forholdet også vil være til naturen, i en kreativ og dynamisk prosess (Jordan, 2015; McGeeney & Royan, 2016). Forholdene det her vises til kan ses i sammenheng med et humanistisk perspektiv, der Rogers (1961; 2004; 2013), var opptatt av gjensidighet i et hjelpeforhold, som vil være med å skape en hjelpsom kommunikasjon og relasjon mellom partene.

Både veiledning og terapi har visse fellestrekk, ifølge Tveiten (2013), der det i begge tilnærmingene og samtaleformene kan rettes oppmerksomhet mot følelser og personlige utfordringer, men at det som skiller dem, hevder forfatteren, er at veiledning har hovedfokus på rådsøkers relasjon til det hun eller han gjør. Dette kan ses i sammenheng med det Kvalsund (2015, s. 29) beskriver, at "Rådgiveren skal hjelpe rådsøkeren til å forstå seg selv og sine muligheter og gjenopprette sin egen maktbalanse for at rådsøker selv skal greie å løse sine problemer og gjenvinne følelsen av å kunne mestre sine utfordringer". Derimot innen terapi ligger hovedfokuset, ifølge Tveiten (2013, s. 35), på et "opplevd eller definert problem eller terapibehov for personen eller omgivelsene". Kvalsund (2015, s. 24) beskriver terapibegrepet der "Terapi og behandling er mulige forsøk på å løse dypere livsproblemer og relasjonsforstyrrelser som på ulike vis har satt en stopper for utviklingen hos klienten eller pasienten". Et eksempel kan være en rådsøker som oppsøker en rådgiver for å få veiledning om

hvordan utfordringer i jobben kan løses. Men under rådgivningen kommer det frem at utfordringer i jobben kanskje heller skyldes dype personlige utfordringer og problemer i livet til rådsøker, som påvirker hvordan personen fungerer i jobben. I rådgivningen, som var utgangspunktet i dette tilfellet, går en kanskje over i en forståelse av et terapibehov for rådsøker. Eller at rådsøker får veiledning knyttet til utfordringene i jobben og terapi for sine personlige problemer, slik at rådsøker blir i stand til å håndtere både sine personlige problemer og utfordringene i jobben. Slik Tveiten (2013) fremhever kan veiledning i noen sammenhenger være terapeutiske, og at terapi også kan gi en form for læringseffekt.

2.2 Personsentrert rådgivning

Rogers (1902-1987) var en sentral person innen hjelpeforhold, og han hevdet (Rogers, 2013), at hans personsentrerte rådgivning hadde andre premisser enn andre tilnærminger innen psykoterapi. Grunnleggende tanker innen personsentrert rådgivning fremkommer ved at rådgiver har et fasiliterende og lyttende forhold til rådsøker, og at rådsøker er aktør og ekspert i eget liv. Sett i lys av begrepet *selvaktualisering* har tilnærmingen fokus på klientens eller rådsøkers potensial, iboende resurser, vekst og utvikling, fremfor et dirigerende og patologisk syn knyttet til sykdom og spesifikke diagnoser (Ivey et al., 2012; Rogers, 2013). Å være selvaktualiserende vil da si at rådsøker, ved hjelp av fasiliterende støtte fra rådgiver, realiserer mer av eget potensiale og iboende resurser (Ivey et al., 2012).

Et hjelpeforhold er avhengig av, ifølge Rogers (2013), at det skapes trygghet og etableres et empatisk tillitsforhold mellom rådsøker og rådgiver. Innen personsentrert rådgivning er det relasjonelle forholdet mellom rådgiver og klienten det sentrale, og det vesentlige aspektet for at endring kan skje hos klienten (Barrett-Lennard, 2013). Ifølge Petrüska Clarkson (2014) er det vanskelig å få rådsøker til å dele sine dypeste følelser gjennom selvavsløring, uten at det først er etablert et tillitsforhold. Rogers's (1961; 2013; Ivey et al., 2012) personsentrerte tilnærming og betingelser for læring er fremhevet ved at rådgiver har egenskaper som empatisk forståelse, positiv ubetinget aktelse, og er kongruent og transparent i møte med klienten, for at hjelpeforholdet skal lykkes. Rogers hevder at de tre egenskapene må være tilstede hos rådgiver, og samtidig med at klienten til en viss grad oppfatter dette gjennom hvordan rådgiver kommuniserer. Dette er knyttet til at det er nødvendig med psykologisk kontakt mellom rådgiver og klient (Rogers, 1992; Wyatt, 2013). Det relasjonelle forholdet mellom klient og rådgiver blir da det grunnleggende fundamentet i den terapeutiske prosessen i personsentrert rådgivning. Hvis disse egenskapene og betingelsene er til stede, tilsier teorien at det vil bli et konstruktivt møte mellom partene, og at endring kan skje hos klienten. Rogers's

(1961; 2013; Ivey et al., 2012) tilnærming vil være knyttet til et gjensidig og samarbeidende forhold mellom rådgiver og klient, der det fremheves at det er viktig å tilrettelegge for bedringsprosessen til den som søker hjelp (Torbjørnsen, Strømstad, Aasland og Rørtveit, 2014). Her vil relasjonen og samspillet mellom rådsøker og den som skal hjelpe være avgjørende, ifølge forfatterne. Da kan den samarbeidende måten å jobbe på, slik denne studien argumenterer for, virker konstruktiv når en går og snakker i en veiledningssituasjon, der selve bevegelsen har mange fordeler, inkludert forbedrede kognitive prosesser (Revell & McLeod, 2017).

Rogers (2013, s. 24) omtalte den terapeutiske prosessen som "It is an experiential way of being". Det handler om å være ekte og til stede i den andre personen (klient/ rådsøker) sin verden, uten å dømme - og at rådgiver legger til side seg selv, sin egen forståelse og tolkning. For å klare dette, hevder Rogers (2013), må rådgivere være trygge og erfarne i seg selv. De kan da kan være fullt tilstede i møtet med klienten, og etter møtet, kunne tre tilbake til sin egen verden, uten å miste seg selv. Rogers påpeker også at en rådgiver ikke kan kommandere seg selv til å ha ubetinget positiv aktelse og empati og være kongruent, men hvis rådgiver har etablert et slikt forhold til klienten, kan forholdet mellom partene bli konstruktivt og fruktbart. For at rådgiver skal kunne være kongruent, genuin og vise klienten ubetinget positiv aktelse, samt ha empatisk forståelse og kunne etablere et godt tillitsforhold til klienten, bør rådgiver være bevisst på seg selv og ha grunnleggende verdier og holdninger til andre mennesker, og se livet og menneskets eksistens som verdifullt og unikt, påpeker Clarkson (2014). For å kunne utvikle den empatiske evnen, må rådgivere og veiledere også kunne skille mellom hva som er ens eget, og hva som er den andres, ifølge Ulla Holm (2010). Empati er noe alle kan lære som en kommunikasjonsatferd, ifølge Rogers (2013). Det vil si at empati ikke er noe eksklusivt medfødt, men heller lært. Så i et hjelpeforhold handler det mer om en måte å være på som rådgiver i møtet med rådsøkere, hevder Peter F. Schmid (2013), enn å anvende en metode eller et sett av teknikker, derfor: "person-centred therapists are continuously being challenged to reflect their practice in the light of the fundamental assumptions on human existence and its consequences" (s. 30).

Utgangspunktet for rådgiveren bør være at det er rådsøker selv som er ekspert på eget liv, og i et eksistensialistisk meta-perspektiv trenger rådsøker selv finne ut hvem en er, for rådgiver kan ikke fortelle rådsøker det, påpeker Clarkson (2014). Dette kan ses i forhold til maktbalansen mellom rådsøker og rådgiver, ifølge Kvalsund (2015, s. 29), som er knyttet til indre og ytre relasjon, der indre relasjon er selve møtet mellom personene og ytre relasjon er møtet mellom en hjelperolle og en rådsøkerrolle. Videre kan dette ses i sammenheng med de tre relasjonsdimensjonene *avhengighet*, *uavhengighet* og *gjensidig avhengighet*, som sier noe

om relasjonskvaliteten og maktforholdet mellom rådgiver og råde søker, som asymmetrisk eller symmetrisk (Allgood & Kvalsund, 2003; Kvalsund & Allgood, 2008). Fikse (2015, s. 171) beskriver de tre dimensjonene der, avhengighet knyttes til at personers valg og handlinger styres av andre enn personen selv og relasjonen blir symmetrisk – som kan forstås som at *makten er i andres hender*. Derimot i den uavhengige relasjonen er personer *aktør i eget liv* (jf. Nygård, 2007) og forstås slik at makt og kontroll er hos personen selv, og at de tar selvstendige valg og handler ut fra eget initiativ. Det som fremstår som den ideelle relasjonen, hevder forfatteren (Fikse 2015, s. 171), er den gjensidige relasjonskvaliteten, som bygger på en balansert holdning mellom personene i relasjonen, der begge bidrar og er aktive og selvstendige, og at det grunnleggende mellom partene er blant annet tillit, gjensidighet og likeverd. Knyttet til relasjonsdimensjonen vil kontaktsyklusen *kontakt, tilbaketrekning og tilbakevending* sier noe om dynamikken mellom råde søker og rådgiver. Begrepet kontakt handler om hvordan det relasjonelle forholdet er mellom rådgiver og råde søker, og om det er et tillit- og samarbeidende forhold, som har fokus på vekst og utvikling hos råde søker. Tilbaketrekning forstås som råde søkers behov for å trekke seg tilbake til egen og selvstendig refleksjon, samt være aktør i eget liv. Hvis det er etablert et godt tillitsforhold, og råde søker har behov for det, vil råde søker vende tilbake til rådgiver ved eventuelt behov for ytterligere hjelp fra rådgiver. Og hvis relasjonen utvikler negative kvaliteter som manglende tillit, kan tilbakevending bli vanskelig. Men hvis selvstendigjøring og empowerment har skjedd, vil tilbakevending for mer hjelp være overflødig (Allgood & Kvalsund, 2003).

Relasjonsdimensjonen kan ses i sammenheng med det Roland J. Fleck & Dorothy T. Fleck (2013, s. 371) beskriver, at "Research consistently concludes that therapist and client factors are far more important than treatment techniques. Who you are and how you relate to your clients is far more important than what you do". Dette sitatet bekrefter at det viktigste i en hjelperelasjon er relasjonen mellom rådgiver og klient. Hvordan rådgiver er i møtet med klienten er mer avgjørende enn hvilke teknikker hun/ han bruker i rådgivningssammenheng.

2.3 Gestaltteori

Både gestaltteori, ved Perls's, Goodman's & Hefferlines (1992) gestaltperspektiv, og Rogers's (1961) personsentrerte rådgivning, er knyttet til vekst- og utviklingsperspektiver som har grunntanker i et holistisk menneskesyn (Kvalsund, 2015, s. 24). I Gestaltteori er tilnærmingen knyttet til noen sentrale begreper, som blant annet *helhet, figur, grunn, oppmerksomhet, felt og gestalt* (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009). Gestaltperspektivet kjennetegnes ved at helheten for mennesket gir mening, og som alltid vil være subjektivt (Hostrup, 2009).

Helhetsperspektivet ses i sammenheng med synet på mennesket der tanker, følelser, kropp og handlinger, både det intrapsykiske (mentale) og den interpersonale (mellommenneskelige) dimensjonen, er inkludert (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009). Figur/ grunnkonfigurasjonen er knyttet til menneskets bevissthetsfunksjon, der rådsøkers oppmerksomhet varierer fra hva som er i oppmerksomhetsfeltet som figur og hva som kommer i grunn (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009). Dynamikken i rådsøkers bevissthetsfunksjon ses i sammenheng med en dynamisk prosess som stadig er i forandring med tanke på personens bevissthet og oppmerksomhet. Prosessen knyttes til det personen oppfatter og registrerer, og ses i sammenheng med figur og grunn, som blant annet er personens følelser, fornemmelser, behov, vurderinger og tolkninger i oppmerksomhetsfeltet (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009).

Et *felt* og *gestalt* er også to sentrale begreper innen dette perspektivet. Begrepene er med på å beskrive en persons psykologiske landskap, og som ofte knyttes til en større sammenheng enn figur og grunn, der de forbindes med mindre og mer konkrete psykologiske forhold *her og nå* i en situasjon, ifølge Cecilie B. Neumann & Iver B. Neumann (2012, s. 64). I den sammenhengen er helheten sentral, som kjennetegnes som gestalt, der mennesket "(...) ikke kan gripes gjennom sine enkelte deler, men gjennom sin helhet" (Neumann & Neumann, 2012, s. 41). Bernard Burnes (2004) beskriver Kurt Lewins *systemteori* som er forholdet mellom *helhet* og *deler*, der *helheten er mer enn summen av de enkelte delene*. *Feltet* beskrives gjennom Lewins *feltteori* (Burnes, 2004) og det dynamiske menneskesynet, som er kontaktfeltet mellom mennesker der de skaper og skapes i møtet med hverandre gjennom blant annet tanker, følelser og kroppslige reaksjoner, i miljøet/feltet de er en del av.

Hovedpoenget med de nevnte begrepene innen gestalt, der måten vi oppfatter det som kommer i figur for personen avhenger av bakgrunnen hun eller han ser det i mot. Det som fremtrer i figur vil være det som i øyeblikket er det sentrale fokuset for personen som i overført betydning, fremhever Neumann & Neumann (2012, s. 64), er "(...) grunnlaget for den relasjonelle forståelsen av persepsjon". Gestaltteori er nært knyttet til fenomenologi (Hostrup, 2009), da begge perspektivene både figur og bakgrunn gir menneskets livsverden mening, som bevissthet og opplevelse av fenomener.

2.4 Relasjon, kommunikasjon og dialog i et hjelpeperspektiv

Rådgivers kunnskap og erfaring kan ses i sammenheng med det Aubert & Bakke (2008, s. 35) definerer som *profesjonell relasjonskompetanse*, der kompetansen handler om de verdier og holdninger en person har utviklet i møtet med andre mennesker, i en dynamisk prosess mellom

egne forutsetninger og ytre påvirkninger fra miljøet. Forfatterne, betegner relasjonskompetanse som et instrument som hele tiden må finstilles og som utvikles gjennom hele livet. Kompetansen, hevder Aubert & Bakke (2008, s. 21), "(...) er knyttet til den profesjonelles evne til forståelse, innlevelse, holdninger, tanker og væremåte (...)". Forfatterne fremhever videre at, i møte mellom mennesker oppstår det bestandig en form for kommunikasjon, både i form av verbalt uttrykk av ord, og non-verbalt ved menneskets kroppsspråk. Og i en profesjonell relasjon er kvaliteten på kommunikasjonen viktig, der det oppstår er en form for samarbeid i møte mellom rådgiver og rådsøker. I en slik sammenhengen viser Fikse (2015, s. 174) – med støtte i Martin Bubers personfilosofi – til "(...) at det er i møter med gjensidig åpenhet og ydmykhet at dialogen kan oppstå". Buber påpeker i den sammenhengen at, om dialog skal betegnes som ekte må begge personenes bidrag bygge på hverandre, ved at de sammen reflekterer, og som videre vil utvide de involvertes sine egne forståelser til at de kan se nye og eventuelle bedre løsninger. Jeg vil også vise til Anne-Lise Løvlie Schibbye (2002) i denne sammenhengen, knyttet til at det er viktig at rådgiveren lytter. Forfatteren påpeker at det å lytte *ikke* er det samme som å høre. Vi kan høre hva andre sier, fremhever forfatteren, og beskriver at "I lytting hører vi mer enn det verbale budskapet. Vi lytter bak ordene" (s. 250).

Kvalsund (2015) beskriver relasjonskvaliteter, med støtte i forskning rundt hjelpeprofesjonen, som har vist at "hjelperelasjonens relasjonelle kvaliteter, med empatisk forståelse, gjensidighet og involvering som sentrale verdier, har størst betydning for om rådgivningen oppleves som hjelpende eller ikke" (s. 26). Det dynamiske samspillet mellom rådsøker og hjelper er avgjørende, fremhever forfatteren, som kan relateres til alle hjelpeforhold (Jf. Rogers, 1961). Relasjonskompetanse og dialogens betydning har innflytelse på den dynamiske prosessen mellom rådgiver og rådsøker. Aubert & Bakke (2008, s. 24) beskriver at "dialoger er dynamiske og innebærer både bekreftelse og utvidelse av perspektiv". I en slik situasjon skapes det mening, ifølge forfatterne, både for rådsøker, men også for den profesjonelle (rådgiver). Dette knyttes til at vi som mennesker stadig mottar informasjon og bekreftelse "om hvem vi er i forhold til oss selv, samtidig som vi også mottar informasjon om hvem vi er i forhold til omverdenen" (Aubert & Bakke 2008, s. 24). I forlengelse av dette vil jeg vise til at, feltet innen rådgivningsvitenskap, slik denne studien tar utgangspunkt i, baserer seg på et vekst- og utviklingsperspektiv der grunnlaget er basert på, ifølge Kvalsund (2015, s. 23), "Å hjelpe mennesker – unge og voksne – til å finne frem i og skape sin verden og rette søkelyset mot egne vekst- og utviklingsbehov samt eget talent og egne muligheter gir dem forutsetninger for å velge på informert og intensjonelt grunnlag".

3 Metodologi

I denne delen redegjør jeg for de metodologiske valgene som er tatt og som jeg synes er mest relevant for min forskningsprosess. Dette knyttes til forskningsspørsmålet og grunnlaget for valg av kvalitativ metode, samt hvordan jeg har hentet inspirasjon fra fenomenologi og hermeneutikk. Videre, og i tilknytning til dette, vil jeg beskrive betydningen av å være refleksiv i forskerrollen med tanke på egen forforståelse og påvirkning. Deretter gjør jeg rede for gjennomføring av intervju som innsamlingsmetode, beskriver rekruttering og det informantutvalget som er gjort, samt refleksjoner rundt gjennomføring av intervjuprosessen. Videre beskrives fremgangsmåten som er anvendt ved transkribering av intervjuene, samt analyseprosessen. Til slutt avsluttes denne delen av oppgaven ved at jeg løfter frem studiets kvalitet og etiske betraktninger.

3.1 Kvalitativ metode

For å studere rådgivere og veiledere som har erfaring med og har lagt til rette for rådgivning og veiledning ute i naturen, var det hensiktsmessig å velge kvalitativ tilnærming som forskningsmetode. Det hensiktsmessige er knyttet til mitt ønske for studien om å få innsikt og gå i dybden på rådgivere og veiledere sin subjektive opplevelse og erfaring, i et veiledningsperspektiv. Dette kan ses i sammenheng med det Tove Thagaard (2013) beskriver om kvalitative metoder - der de egner seg godt når en forsker ønsker å gå i dybden på et tema.

Metoden har stor grad av fleksibilitet og åpenhet med tanke på at det ikke er gjennomført forskning av betydning i Norge tidligere - der rådgivere og veiledere anvender naturen i sin tilnærming. Det finnes likevel internasjonale studier og forskning som fremhever naturens helende virkning på psykisk helse i en slik sammenheng. På bakgrunn av tilgjengelig forskning er det interessant å se nærmere på hvordan det fremheves at det å vandre i naturen, fremfor rådgivningssamtaler i et lukket rom, viser seg å ha en positiv virkning på radsøkers åpenhet, og relasjonens og kommunikasjonens kvalitet, samt maktbalansen mellom partene.

3.1.1 Vitenskapeteoretisk ståsted

Min egen erfaringsbakgrunn og forforståelse vil være med å påvirke mitt forskningsfokus. Mitt fokus er også farget av den utdannelsen jeg har tatt og med de teoretiske perspektivene jeg er blitt inspirert av. Mai Britt Postholm (2004, s.1) hevder at ”teori på ulike nivå gir retning for forskningsarbeidet”, sammen med min forforståelse og erfaring. Forfattere hevder at teorien er en rettesnor i forskningsarbeidet. David Silverman (2014) derimot hevder at forskeren ikke

trenger å støtte seg til eller ha et klart vitenskapelig og teoretisk ståsted, for å gjennomføre godt kvalitativt forskningsarbeid.

Som student og uerfaren innen forskningsfeltet er jeg som nevnt inspirert av ulike teorier og perspektiver, men har ikke *ett* klart teoretisk ståsted. Det er allikevel noen teorier som inspirerer meg, som beskrevet tidligere, og som kommer i *figur* mens andre kommer i *grunn* - for å bruke noen begreper som er sentrale innen gestaltpsykologi (Neumann & Neumann, 2012). Gestaltpsykologien knyttes blant annet til fenomenologien og som, ifølge Cecilie Neumann & Iver B. Neumann (2012), kjennetegnes ved at den fenomenologiske tilnærmingen har fokus på informantens livsverden (Hostrup, 2009; Mæland & Jacobsen, 2011).

3.1.2 Fenomenologi

Fenomenologi kan, ifølge Lene Tanggaard (2017), beskrives som en vitenskapelig retning og metode, og ses på både som en stil og tenkemåte. Fenomenologi kommer fra det greske ordet *phainomenon*, som betyr ”det, som viser sig” og *logos* som betyr ”lære”. Fenomenologi betyr da, *læren om det som fremtrer i bevisstheten hos mennesket*, ifølge forfatteren (s. 82). Presisert slik Thagaard (2013, s. 40) beskriver det, der ”Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen, og søker å oppnå en forståelse av den dypere mening i enkeltpersoners erfaring”. I den sammenhengen vil det være viktig for meg som forsker i undersøkelsen av subjektive fenomener hos intervjupersonen, å være aktiv lyttende, men samtidig at jeg er bevisst egne antagelser og forforståelse.

Tanggaard (2017) fremhever Edmund Husserl (1859-1938), som sies å være grunnleggeren av fenomenologien, som beskriver særlig i sitt hovedverk *Logiske undersøkelser* (Husserl 1973, 1900) viktigheten av den subjektive dimensjonen i forskning på mennesker. Kort fortalt var Husserl opptatt gjennom sin vitenskap og ikke se å redusere subjektet eller kompleksiteten i det psykiske liv med et objektivt syn, men fremheve mennesket som et subjekt som aktivt er med og skaper mening i sin tilværelse, som betegnes som personens *livsverden*. Tanggaard (2017, s. 83) beskriver at ”Livsverdenen er vores konkrete virkelighed, som vi kan erfare, og som vi i det daglige tager for givet og er fortrolige med, når vi træffer beslutninger, kommunikerer og handler”. Dette ses i sammenheng med *intensjonalitet* (Tanggaard, 2017), som er det grunnleggende innen fenomenologi, og som handler om den menneskelige bevisstheten som alltid, ifølge Husserl, vil være *rettet mot noe annet enn seg selv*. Det kan for eksempel være gjennom det mennesket tenker eller sanser, i relasjonen mellom seg selv som subjekt og verden som objekt, og som ikke kan skilles, men ses i en dynamisk interaksjon til hverandre. Dette er også grunnleggende innen gestaltteori, der menneskets bevissthetsfunksjon

knyttet til helhet for å gi mening, og ikke oppfattes i enkeltdeler (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009).

I studien kan jeg ved livsverdenintervju, ifølge Tanggaard (2017), få tilgang til informantens forskjellige subjektive opplevelser av fenomener gjennom personens intensjonalitet. Det vil si, ut fra den betydning informanten gir egen bevissthet ved de spørsmål jeg stiller om personens erfaring og opplevelse som rådgiver, der de har anvendt naturen i sine veiledningsmøter. Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) og Jean-Paul Sartre (1905-1980) ville også at fenomenologien skulle inkludere og vie oppmerksomhet til menneskets kropp, og til personens handlinger i en historisk sammenheng (Kvale & Brinkmann, 2015). Merleau-Ponty satte menneskets levde kropp i sentrum for erkjennelsens subjekt, og han analyserte menneskets bevegelsesevne ” (...) og ikke bevidstheden som den basale intentionalitet” (Tanggaard, 2017, s. 85). Dette vil si at, vår kropp bærer med seg erfaringer, som forfatteren beskriver som vår primitive og kroppslige intensjonalitet, der vi beveger oss etter tillært vane som vi ikke tenker over før vi eventuelt møter hindringer og må reflektere for å eventuelt endre vår retning. Forfatteren beskriver at, i kraft av vår kropp har vi en naturlig omgang med og en erkjennelse av verden, som i dette tilfellet vil være knyttet til informantenes beskrivelse av hvordan de opplever og erfarer hvilken betydning naturen har på dem og deres deltakere i et veiledningsperspektiv.

3.1.3 Hermeneutikk

Hermeneutikken beskrives som *læren om fortolkning* (Gilje, 2017, s. 127) av forskjellige kulturelle uttrykk, og for hvordan samfunnsmessige fenomener blir oppfattet. Innenfor hermeneutikken finnes det egentlig ingen *sannhet*, men ulike fenomener som kan tolkes forskjellig, alt etter hvilken forforståelse den som tolker har utgangspunkt i. Hermeneutikk blir da å forstå delene i lys av en helhet, og som bare er meningsskapende knyttet til den konteksten vi som studerer er en del av (Thagaard, 2013). Historisk sett har hermeneutikken, som en fortolkningskunst, vært rettet mot tolkning av tekster innenfor blant annet filologi og teologi, og vært betegnet som en håndverksdisiplin, ifølge Nils Gilje (2017). Den forståelsesrammen var gjeldene frem til 1800-tallet, men i dag har denne metoden en sentral plass innen det humanistiske og samfunnsvitenskapelige forskingsfeltet, hevder forfatteren, og er utvidet fra å gjelde bare tolkning av tekst til å omfatte *diskurs* og *handling* (Kvale & Brinkmann, 2015). Filosofene Martin Heidegger (1889-1976) og Hans-Georg Gadamer (1900-2002), og den moderne filosofiske hermeneutikk, hevdet at *forståelse* kom forut for alle metodiske spørsmål (Gilje, 2017, s. 127). Forståelse betegnet Gadamer primært som et grunntrekk ved menneskets

værende-i-verden, som vil si ”den konkrete måte at være fysisk til stede i verden på” (Gilje, 2017, s. 135). Hermeneutikk tar da for seg menneskets som et interagerende subjekt som opplever, tolker, erkjenner og tilskriver mening til verden (Kristiansen, 2017).

Steinar Kvale & Svend Brinkmann (2015) viser til Gadamer, som var berømt for å ha sagt at ”Forståelse er avhengig av visse *fordommer*” (s. 74). For at mennesket skal kunne forså, må det som oppleves ha gjenklang i noe som allerede er opplevd og erfart, derfor kan min forforståelse og tolkninger ses i sammenheng med den *hermeneutiske sirkel*. Den hermeneutiske sirkel beskrives av Gilje (2017, s. 134) som en prosess som bygger på vår allerede tilegnede viten, forståelse og fordommer, og som utvides, korrigeres, revideres og utdypes stadig. Prosessen kan betegnes som en sirkelbevegelse, som vil si at min forforståelse bestandig vil være til stede, men at jeg er bevisst og oppmerksom på å reflektere over min egen forforståelse, slik at ny og utvidet forståelse blir mulig (Kristiansen, 2017, s. 160). Denne sirkulære forståelsen bygger på ideen om at forståelsen av de enkelte delene og aspektene av de fenomener jeg som forsker studerer vil gi mening sammen, på bakgrunn av delenes betydning i en overordnet og større sammenheng (Kristiansen, 2017).

3.2 Forskerrollen: Førforståelse, påvirkning og refleksivitet

Min førforståelse vil være med å influere og påvirke intervjuet, informanten og meg selv. Førforståelse er knyttet til blant annet egen erfaring og studiebakgrunn, mitt kjønn, kultur, normer og sosial posisjon (Neumann & Neumann, 2012), samt rådende diskurser i samfunnet, som på ulike måter er med på å påvirke min forståelse av verden, og som har og er med på å forme meg som menneske (Bagge, 2011). Førforståelsen kommer til uttrykk gjennom blant annet mine holdninger, væremåter og handlinger. Informanten blir også influert av mitt nærvær ved for eksempel måten jeg fremstår og stiller spørsmål på, og ved at jeg påvirker og styrer samtalen i forhold til målet med intervjuet (Neumann & Neumann, 2012). I denne sammenhengen har jeg som forsker en form for makt og påvirkning i intervjusituasjonen knyttet til blant annet de spørsmål jeg velger å stille (Finlay, 2012; Ryen, 2002; Silverman, 2014). Men gjennom de svar informanten gir, og samtalen som utvikler seg, kan min forståelse og fordommer både bli utvidet og endret, ifølge Anne Ryen (2002).

Min påvirkning starter kanskje allerede ved at jeg har informert informanten på forhånd hva jeg ønsker å snakke om. Neumann & Neumann (2012, s. 88) henvender seg til Husserl som ”var opptatt av at mennesker som bedriver vitenskapelig arbeid må være bevisst sine egne tolknings- og meningstilbøyeligheter (førforståelser), for så å kunne bestrebe seg på å sette dem til side i møtet med andre mennesker”. I denne sammenhengen er det allikevel viktig å fremheve

at, det er umulig å sanse noe direkte, hevder Neumann & Neumann (2012, s. 93), da ”En *må* ha en viss før-forståelse av hva man ser for å kunne sortere det”.

I forbindelse med min førforståelse vil jeg fremheve viktigheten av grunntanken innen fenomenologi, som er knyttet til bevissthet om egen rolle som forsker, der den såkalte *fenomenologiske reduksjon* (Tanggaard, 2017, s. 84) blir viktig. Det kan beskrives som å *ta et skritt tilbake* eller *sette i parentes* egen forforståelse og tolkning som forsker, for at jeg skal kunne komme frem til en mest mulig fordomsfri beskrivelse i analysen av fenomenenes vesen, som informantene beskriver i intervjuene.

Refleksivitet er ikke det samme som *refleksjon* og har lite med ren kognisjon å gjøre, hevder Tove Steen-Olsen (2010, s. 5), som mener at det handler om *selvkonfrontasjon* (s. 97) av egne tanker, handlinger og verdier. Ved å flytte perspektivet - ved å ta ett skritt til siden og iakttå meg selv i et *metaperspektiv* - vil jeg kunne granske og konfrontere meg selv i forskersammenheng (Steen-Olsen, 2010). I mitt forskningsprosjekt vil den refleksive bevisstheten handle om å belyse, bevisstgjøre og granske meg selv sett i lys av en form for vitenskapelig selvransakelse (Steen-Olsen, 2010). I en samfunnsvitenskapelig forskersammenheng, som jeg nå er inne i, handler prosessen om en kontinuerlig og systematisk analyse av mitt teoretiske og metodiske ståsted. På tross av at total objektivitet verken er oppnåelig for en forsker, da det er umulig for et menneske å være totalt objektiv, hevder Kathryn J. Ahern (1999), er forskeren likevel forpliktet til å være det ved å sette egne antagelser i parentes, slik at den ”sanne” opplevelsen til informanten kommer frem i analysen.

3.3 Kvalitativt intervju

Postholm (2004) beskriver at, kvalitative studier springer ut fra et ønske om å forstå den som det forskes på, og som i intervjuet er informantens perspektiv. Det er mange former for tilnærming innen kvalitativ forskning, men i mitt prosjekt er *fenomenologiske livsverdenintervju* hensiktsmessig. Fokuset i intervjuet er da på informantenes *levde hverdagsverden* (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46), som er erfaring og subjektiv opplevelse av hvordan deres praksis knyttet til det å legge sine møter med rådsøkere ute i naturlige omgivelser, fremfor inne i et lukket rom.

Kvalitativt intervju er, ifølge Silverman (2014, s. 168), en interaksjon mellom informant og forsker med mål om å få mest mulig en detaljert og omfattende samtale, ved å anvende teknikker som blant annet aktiv lytting og oppfølgingsspørsmål, og å gi mest mulig rom for at informanten skal snakke. Dorthe Staunæs & Dorte Marie Søndergaard (2005) betegner intervjuet som et sosialt møte mellom to personer i en dialog, der de sammen produserer

fortellinger om informantens virkelighet, og hvilken betydning informanten gir sine fortellinger. Dialogens betydning og intervjuets hensikt er, ifølge forfatterne, for at forskeren skal lære det hun/ han ikke vet, ved å reflektere over og få ny innsikt i informantens virkelighet, ved et gjensidig samarbeid om informantens erfaringer og forståelser. Og det er i den sammenhengen at mitt empiriske materiale som forsker blir til, hevder forfatterne (s. 55). Dette kan ses som en dynamisk prosess der jeg som forsker på den ene siden skal få frem informantens fortellinger gjennom å stille spørsmål, og på den andre siden møte det nye og uforutsigbare som oppstår underveis i intervjuet (Staunæs & Søndergaard, 2005).

En ting jeg må være oppmerksom på og reflektere over, fremhever Jeanette Hewitt (2007, s. 1), er at intervjuet vil gi verdifull innsikt i informantens perspektiv, men at det representerer bare en versjon av virkeligheten, heller enn sannheten i seg selv. Og informantens perspektiv er, ifølge forfatteren, opplevelsen og den mening personen gir til dimensjoner og fenomener av sitt liv og sin sosiale verden. Disse er med på å forklare de erfaringer, samspillet og den sosiale sammenhengen den har, uten bruk av statistiske prosedyrer og kvantifisering.

3.3.1 Rekruttering og utvalg

Jeg brukte god tid på rekruttering og utvalg av informanter til prosjektet. Problemstillingen er relevant for flere miljøer innen både helse og veiledning generelt, og da er et uformelt, kvalitativt intervju en praktisk metode, ifølge Pål Repstad (2014). I den forbindelse var jeg i kontakt med forskere og andre relevante aktører som hadde tilknytning til feltet der de anvendte naturen i veiledningsmøter med mennesker, og som ga meg tips om hvem som kunne være aktuelle som informanter i mitt prosjekt. Et slikt innledende *feltarbeid* beskrives av Repstad (2014) som fordelaktig, da det *peilet* meg inn på hvem som hadde relevant informasjon og som kunne være interessant å intervjuer tilknyttet prosjektets problemstilling. Jeg var i kontakt med mange interessante og aktuelle informanter, men tok et valg ut fra *utvelgingsprinsippet* (Repstad, 2014) der informantene kom fra ulike praksisfelt og erfaringsgrunnlag. Det var tilfeldig at alle fire informantene var menn, men det var de jeg fikk kontakt med og valgte å bruke i studien.

Jeg vil fremheve at studien tar for seg personperspektivet og ikke et kjønnsperspektiv knyttet til veiledernes erfaringsdimensjon. Dette ble min prioritering knyttet til tilgjengelige informanter på det tidspunktet. Utvalget ble tatt ut fra et ønske om en bedre kontekstforståelse ved å velge informanter som jobbet som veiledere innen ulike arenaer, men der de alle anvendte naturen som en ”partner” i sin praksis i møte med ulike brukergrupper. Informantenes erfaringsgrunnlag med å anvende naturen i sin praksis var fra 10 til 30 år, og deltagerne var

følgende: en lærer i et veiledningsstudium ved en høyskole, en jobbspesialist for tunge brukergrupper innen rusomsorg som skulle ut i jobb igjen, en sosionom ved en institusjon innen rusomsorg og en coach som har bygd opp et senter hvor han blant annet har hatt deltakere som har vært *toppledere* i Norge. Som sagt, alle informantene anvendte naturen i sin praksis, stort sett alltid i møte med sine brukere.

Ved at jeg møtte og gjennomførte intervjuene i informantenes kontekster og på deres hjemmebane og premisser, og ved at utvalget av informanter var fra ulike praksisfelt kan det, ifølge Repstad (2014, s. 80), gi meg som forsker ”en bedre kontekstforståelse ved å få et mer konkret og allsidig sanseinntrykk av et felt enn ved bare å snakke med noen mennesker på nøytral grunn, utenfor deres egen kontekst”.

3.3.2 Gjennomføring av intervju

Ifølge Kvale & Brinkmann (2015,) vil det å gjennomføre intervju være avhengig av den som intervjuer knyttet til personlige vurderinger og ferdigheter. Intervjuprosessen er som nevnt et håndverk og ikke en metode som ”følger eksplisitte trinn i en regelstyrt metode” (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 36). Ifølge forfatterne (s. 36) vil ”intervjuets kvalitet måles ut fra styrken og verdien av den kunnskapen som produseres”. Jeg er helt fersk i faget og har ingen erfaring med å intervju fra tidligere, men slik Kvale & Brinkmann (s. 36) påpeker ”lærer man seg intervjuferdighetene ved å intervju”.

Jeg valgte å ha to pilotintervju på forhånd for å *teste* intervjuguiden (Vedlegg 1), slik at jeg både var trygg på å si spørsmålene høyt og få et innblikk i hvordan pilotinformantene responderte på spørsmålene, samt at jeg ble mer fortrolig med å bruke opptakerutstyr. Vil også nevne at jeg valgte å inkludere det ene pilotintervjuet, da dette ble et veldig relevant og interessant intervju i forhold til problemstillingen. I etterkant av pilotintervjuene, og før jeg gjennomførte de *ordinære* intervjuene, fikk jeg vurdert og justert intervjuguiden. Allikevel tilpasset jeg intervjuguiden noe underveis i hvert intervju og fulgte den ikke slavisk, men at jeg stilte spørsmålene slik at de opplevdes så naturlig som mulig, ved at jeg *nennsomt* styrte informanten mot de tema jeg ønsket å få svar på (Repstad, 2014).

Intervjuguiden ble utarbeidet ved at jeg hadde spørsmål innen fem hovedtema, og med noen oppfølgingsspørsmål under hvert tema som jeg brukte avhengig av svaret informanten ga på hovedspørsmålet (Repstad, 2014). Alle intervjuene ble avtalt og gjennomført der informantene ønsket. Det vil si at, jeg reiste dit informanten var, og tre av fire intervju ble gjennomført på det stedet informanten jobbet. Jeg var bevisst på å avtale hvert intervju med minimum én ukes mellomrom, slik at jeg fikk tid til å høre gjennom intervjuet og transkribere

det, før jeg gjennomførte neste intervju. Intervjuene varte alt fra én time, til én time og tre kvarter.

Selv om jeg var godt forberedt og følte meg avslappet i møtet med informantene, var hvert intervju helt unikt og opplevdes så forskjellig på grunn av de ulike omgivelsene intervjuene ble gjennomført i. I hvert intervju opplevdes en fortrolighet, og en fin atmosfære og samtale mellom informanten og meg. Dette kan ses i sammenheng med det Kvale & Brinkmann (2015, s. 36) betegner som en *kunnskapsproduksjonsprosess*, knyttet til informantenes erfaring og opplevelse av å anvende naturen i sine møter med klienter, rådsøkere eller elever. Det var informanten og jeg som sammen produserte kunnskapen som kom frem i intervjuet, og som la grunnlaget for mitt empiriske datamateriale (Staunæs & Søndergaard, 2005), der ”intervjukunnskap produseres i en samtalerelasjon; den er kontekstuell, språklig, narrativ og pragmatisk” (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 36).

Alle fire informantene ga uttrykk for at de syntes det hadde vært en fin samtale og ikke at de opplevde det som et intervju, slik de hadde forestilt seg på forhånd. For meg var tilbakemeldingene en veldig fin læring og opplevelse, da det ga trygghet og en bekreftelse på at jeg, med mine ferdigheter og fremgangsmåte, hadde møtt informantene *der de var*, og at jeg lærte og utviklet intervjuferdigheter ved å intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.4 Transkribering

Jeg vil kort belyse *transformasjonen* som ble gjort med de muntlige intervjusamtalene som ble til skriftlig tekst i form av *transkripsjoner* (Kvale & Brinkmann, 2015). Forfatterne beskriver det som ”prosedyren som skal til for å gjøre intervjusamtalen tilgjengelig for analyse” (s. 204). Slik forfatterne hevder finnes det ingen sann og objektiv oversettelse av det muntlige intervjuet til skriftlig form (transkripsjon). Det vil si at, det finnes ingen korrekt transkripsjon, ifølge Kvale & Brinkmann, men at forskeren har en konstruktiv refleksjon over hva som er nyttig og hensiktsmessig transkripsjon i forhold til sin forskning.

Transkribering av de enkelte intervjuene ble gjort kort tid etter at intervjuene ble gjennomført. Jeg ønsket å transkribere intervjuene selv, og så kort tid som mulig etter at de ble gjennomført, slik at jeg hadde intervjusituasjonen og stemningen fortsatt *i kroppen*. Det vil si at jeg begynte å transkribere dagen etter at jeg hadde gjennomført de enkelte intervjuene. Samme dagen som jeg hadde gjennomført et intervju, hørte jeg gjennom intervjuet. Jeg valgte å transkribere hvert intervju før jeg gjennomførte neste intervju, slik at jeg hadde full konsentrasjon på de enkelte intervjuene. Jeg valgte å skrive ordrett hva som ble sagt og markerte blant annet pauser, latter og gjentakelser, men oppdaget fort, slik Kvale & Brinkmann (2015)

påpeker, at det ikke var lett å overføre talespråk til skriftspråk. Jeg ble bevisst på at alt jeg foretok meg gjorde at jeg allerede da var i en tolkningsprosess, som for eksempel hvor jeg satte komma og punktum, når jeg opplevde at en uttalt setning var slutt, og når var det pauser i samtalen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Før analysen hørte jeg igjen gjennom intervjuene samtidig som jeg fulgte med i transkripsjonen for hvert intervju. Deretter hørte jeg gjennom intervjuene en gang til, uten å følge med i transkripsjonen, og tok korte notater knyttet til temaene i intervjuguiden. Jeg leste også gjennom transkriberingene uten å høre på taleopptakeren. Denne prosessen la grunnlaget for å starte analysearbeidet, som blir beskrevet videre.

3.5 Analysemetode

May Britt Postholm & Siw Skrøvset (2010) hevder at analysen allerede starter når forskeren kommer inn i forskningsfeltet. Målet med den fenomenologiske analysen er, ifølge Tanggaard (2017, s 84), ”(...) at nå frem til en undersøgelse af essenser – fænomeners væsen – ved at gå over fra at beskrive enkeltfænomener til at søge efter deres almene væsen”. Tolking av intervjutekstene (datamaterialet) kan beskrives som ”en dialog mellom forsker og tekst, hvor forskeren studerer på den mening teksten formidler” (Thagaard, 2013, s. 41).

Slik Postholm (2010) beskriver det, kan analysen som er brukt i oppgaven kalles *deskriptiv analyse* siden det er anvendt koding og kategorisering. I den forbindelse har jeg redusert og strukturert datamaterialet slik at det har blitt mer oversiktlig og forståelig å håndtere. Analyseprosessen har pågått både før og etter at datamaterialet er samlet inn, der kodene og kategoriseringen av materialet har vokst frem underveis gjennom hele prosessen.

Kvalitativ analyse er ikke en lineær prosess, men en dynamisk prosess som starter allerede ved det første intervjuet jeg gjennomførte. Analysen er ikke ferdig når datamaterialet var samlet inn, heller tvert imot, hevder Postholm (2010), for det er da dataanalysen virkelig starter, selv om analysen har pågått gjennom hele datainnsamlingsprosessen. Det vil si, påpeker forfatteren, at jeg ikke kan si akkurat når analyseprosessen startet og når den sluttet.

Postholm (2010) fremhever at det er jeg som forsker som er det viktigste forskningsinstrumentet i den kvalitativ forskning som er gjennomført. Selv om jeg er bevisst og refleksiv i forhold til det jeg som forsker bringer med meg inn i analysearbeidet knyttet til egen forforståelse og valg av teorier og perspektiver, vil det uansett være med å farge analysen. Jeg har valgt å anvende analysestrategier innen *grounded theory* som, ifølge Postholm (2010), kan være gode redskaper når jeg skal analysere og forstå fenomener knyttet til informantenes opplevelse og erfaring. Grounded theory som metodisk tilnærming har en analysemåte kalt *den*

konstante komparative analysemåten, der analysearbeidet av datamaterialet er delt inn i tre kodingsfaser, ifølge forfatteren. Analyse betyr ”å ta noe ifra hverandre” ved at jeg reduserte datamaterialet, for at det skal bli mer oversiktlig og håndterlig.

I den først fasen, *åpen koding*, satt jeg navn på og kategoriserte fenomener ved at jeg intenst og nøye gikk gjennom datamaterialet gjentatte ganger. I den første fasen *kodet* jeg datamaterialet ved å stille spørsmål som: *Hva er dette og hva representerer det?*, og at jeg sammenlignet de ulike delene og videre delte de inn i mindre grupper og ga dem et navn – en kode. På den måten fikk ulike hendelser og utsagn et navn som representerer fenomenet. I neste steg samlet jeg ulike begreper og utsagn som representerte samme fenomen i en gruppe, som betegnes som *kategorisering*, slik at jeg til slutt satt igjen med fire kategorier. Navn på kategoriene ble formet med utgangspunkt i ord og uttrykk informantene selv anvendte. Dette betegnes, ifølge Postholm (2010, s. 89), som ”in vivo”-kategorier. Dette falt seg naturlig da noen begreper og ord fanget min oppmerksomhet, og som var så betegnende for det innholdet de var tenkt å representere.

Det er ulike måter å analysere datamaterialet på, men jeg valgte å se på hele intervjuet til hver deltager i sin helhet og kode enkelte setninger som var relevant for forskningsspørsmålet. Videre i neste kodingsprosess spesifiserte jeg de ulike fenomenene og kategoriene ved hjelp av ”de ulike forhold som skapte dem” (Postholm, 2010, s. 89), ved å stille spørsmål som: *når, hvordan og under hvilke forhold* de ulike fenomenene ble dannet, og som betegnes som *aksial koding*. ”Dette gjelder konteksten rundt den spesifikke kategorien, handlings- og interaksjonsstrategiene som blir brukt og konsekvensene av bruken av disse strategiene” (Postholm, 2010, s. 89). Disse kategoriene betegnes som *subkategorier* da trekkene ved dem er med å utforme og presisere kategorien.

I den siste kodingsprosessen som betegnes av forfatteren som *selektiv koding*, jobbet jeg for å finne en *kjernekategori* og på en systematisk måte relaterte jeg den til de andre kategoriene. Kjernekategorien representerer forskningens hovedtema, ifølge forfatteren. Den ”sentrale kategorien forbinder alle de andre kategoriene slik at de kan danne en helhet” (Postholm, 2010, s. 90). I den siste fasen prøvde jeg å finne begreper som var til hjelp for å forstå fenomenet som skulle studeres. Til slutt skrev jeg en tekst som bygger på de ulike fasene og kategoriene, som representerer forskningsfeltet jeg har vært inne i, og som bringer de ulike delene sammen i en helhetlig tekst.

3.6 Studiets kvalitet: Gyldighet, pålitelighet og studiets overførbarhet

Min aktive rolle som forsker knyttet til refleksivitet og transparens vil danne et utgangspunkt for kvaliteten på studiet og forskningen som blir gjennomført. Postholm (2010) beskriver gyldighet i kvalitativ forskning og legger vekt på at det er viktig at forskeren beskriver hvordan forskningen har foregått. Som nevnt tidligere har jeg lagt vekt på å gi en rik og fyldig beskrivelse av studien knyttet til de valgene som er tatt, slik at leseren får innsikt i konteksten forskningen gjennomføres i, og at det har vært viktig å være refleksiv og transparent som forsker gjennom hele forskningsprosessen. Pålitelighet handler blant annet om den metoden som er anvendt var egnet til å undersøke det den skulle (Kvale & Brinkmann, 2015), og som i dette tilfellet er knyttet til intervjuene og informantenes subjektive opplevelse og erfaring med veiledning ute i naturlige omgivelser. Kvalitativ forskning og intervju er et håndverk, der gyldigheten av forskningen også er knyttet til forskerens kvalifikasjoner og vurderinger gjennom hele prosessen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Denne innsikten kan gi leseren mulighet til å bedømme om resultatene av forskningen har noen overføringsverdi eller nytte for egen situasjon. Hvis den kunnskapsproduksjonen som er kommet frem gjennom forskningen har gitt noen nytteverdi, handler det om naturlig generalisering, ifølge Postholm (2010), som er knyttet til at eventuelle funn kan være gjenkjennbart for de som har tilsvarende erfaring.

3.6.1 Informert samtykke

Informert samtykke og fortrolighet handler først om at deltakerne som har vært med i mitt prosjekt har fått god informasjon om hva de skal delta i, i form av at de mottok et informasjonsskriv med samtykkeerklæring (vedlegg 2) i forkant av intervjuet. Skrivet inneholder informasjon om studien og hvordan de vil bli tatt vare på som deltaker i prosjektet med tanke personopplysninger knyttet til anonymisering og fortrolighet gjennom hele prosessen, samt rettigheter om at de kan trekke seg (Kvale & Brinkmann, 2015; Ryen, 2002; Silverman, 2014). Informasjonsskrivet hadde jeg også med meg når jeg skulle treffe informantene intervjudagen. Vi gikk gjennom informasjonsskrivet sammen, slik at jeg forsikret meg om at det ikke var noen uklarheter og spørsmål før intervjuet startet. Vi skrev under samtykkeerklæringen i to eksemplarer slik at begge parter fikk et eksemplar.

3.6.2 Konfidensialitet

Når jeg startet prosjektet tok jeg utgangspunkt i retningslinjene til *Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og Humaniora* (NESH). Søknad om prosjektet

ble sendt til og godkjent av *Personvernet for forskning* (NSD) (Vedlegg 3). Innhenting av data ble gjennomført ved intervju og ved bruk av taleopptager. Det har vært viktig for meg å håndtere og oppbevare de dataene som er innhentet på en etisk forsvarlig måte. For å anonymisere transkripsjonene har jeg brukt fiktive navn på deltakerne og ikke brukt gjenkjennende identifikasjon som arbeidssted eller bosted. Både taleopptager og transkripsjoner har vært låst inne, samt at anonymiserte transkripsjoner har vært lagret på lokal data med passord. Transkripsjoner og lydopptak ble slettet da jeg var ferdig med analysen.

3.7 Etiske betraktninger

Refleksiv forskning handler om etikk, påpeker Steen-Olsen (2010), som er det etiske ansvaret forskere har med tanke på de etiske regler og prosedyrer knyttet til blant annet konfidensialitet som er integrert i alle faser, både før, under og i etterkant av intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015; Ryen, 2002; Silverman, 2014). Kvale & Brinkmann (2015) viser til fire områder som er knyttet til etiske retningslinjer for forskere, som er ”(...) informert samtykke, fortrolighet, konsekvenser og forskerens rolle” (s. 102). Kvalitativ forskning handler om håndverk, der etikk og moralske spørsmål ikke bare er knyttet til intervjuet, men til hele forskingsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2015; Ryen, 2002; Silverman, 2014). Tilegnelsen av etisk forskningsatferd handler om praktisk klokskap og at jeg som forsker kan se og dømme klart og fornuftig i forskerprosessen (Kvale & Brinkmann, 2015). I praksisfeltet ved intervju vil det bestandig oppstå spesifikke kontekstuelle og etiske rasjonelle utfordringer, som går ut over det som er beskrevet i etiske prosedyrer og regler, påpeker Linda Finlay (2012). I denne sammenhengen er også maktdynamikken, mellom informanten og meg, et vesentlig aspekt som det er viktig å være bevisst på med tanke på etiske vurderinger i intervjusituasjonen. Gjennom hele forskingsprosessen har det vært viktig for meg at jeg som forsker har hatt et kritisk og refleksivt blikk på egen rolle med tanke på påvirkning, holdning, utvelgelse, analyse og tolkning (Kvale & Brinkmann, 2015; Postholm, 2010; Ryen, 2002; Silverman, 2014; Steen-Olsen, 2010). Prosessen har lagt grunnlaget og gitt meg mulighet for å gjennomføre refleksiv forskning (Kvale & Brinkmann, 2015; Steen-Olsen, 2010).

4 Presentasjon av funn

Innledningsvis vil jeg først beskrive hvordan jeg har jobbet meg gjennom datamaterialet som har ført frem til de funnene som presenteres i dette kapitlet, gjennom en helhetlig fortelling. Gjennom analyse av datamaterialet har jeg kommet frem til tre hovedkategorier og én kjernekategori, alle med subkategorier, som vil bli presentert i neste del. Jeg har gjennom den analytiske prosessen tatt utgangspunkt i oppgavens forskningsspørsmål: ”Naturen som samarbeidspartner: Hvordan opplever og erfarer rådgivere møtet med rådsøkere, der naturen er en ”partner” i tilnærmingen?. Som nevnt tidligere, og slik forskningsspørsmålet henviser til, vil jeg fokusere på rådgivere og veiledere sin opplevelse og erfaring med å anvende naturen i sitt møte med rådsøkere, og den verdien naturen og det å gå kan ha i en slik sammenheng.

På bakgrunn av analysen, der funnene bygger på kategorier som skal besvare forskningsspørsmålet, vil jeg fremheve at forskningsdeltagerne har beskrevet forhold som ikke kommer frem i presentasjonen av funn. Tegnet [...] indikerer at setningene ikke er uttalt etter hverandre eller at de er hentet fra ulike deler av datamaterialet. Tegnet (...) signaliserer en setning som er brutt, som for eksempel der deltakeren har brukt fyllord som er mindre relevant for meningsinnholdet, og som er brukt for at teksten skal gi en bedre leseopplevelse. Tegnet ... beskriver en tenkepause i samtalen hos deltakeren. I presentasjonen har jeg brukt uttrykk fra *flere av deltagerne* eller *noen av deltagerne*, der hensikten ikke er å kvantifisere funnene, men å belyse ovenfor leserne temaets konsistens og styrke. Deltagerne har fått pseudonymene *Bjørn, Tore, Arne* og *Ole* for å ivareta deres anonymitet og konfidensialitet. For å få frem og tydeliggjøre deltagerens egen stemme har jeg valgt å anvende kursiv av begreper og uttalelser i tekst, og av lengere sitat. Jeg har også valgt å bruke og fremheve mange sitater for bedre å ivareta og tydeliggjøre deltakerens erfaringer, slik at meningsinnholdet i teksten blir mer autentisk. Jeg har også tillatt meg og gjort noen små endringer av enkelte ord i noen av sitatene, for å bedre leseopplevelsen slik at det ble mer flyt.

I hvert enkelt intervju stilte jeg de samme spørsmålene til hver deltager. Men på grunn av deres ulike praksiser og tilnærminger er svarene gitt ut fra deres spesifikke referanser, men samtidig er svarene sammenfallende - noe som har ført til de ulike kategoriene. Alle deltagerne la vekt på det *relasjonelle møtet* mellom seg og rådsøker og *egen motivasjon og kompetanse*, men også *relasjon til natur* i sin praksis og tilnærming. Jeg har valgt å presenter kategorien *relasjon* først, da relasjon oppfattes som et fundament i et veiledningsperspektiv, og slik Rogers (1961, 1992, 2013) hevder, er det et vesentlig aspekt i alle hjelpeforhold, der han fremhever at det er nødvendig med psykologisk kontakt mellom rådgiver og klient for at hjelpen skal lykkes (Rogers, 1992). Det relasjonelle blir datafundamentet i veiledningen, noe som vil gå som en

rød tråd gjennom hele analysen. Det har vært utfordrende å plassere noen av refleksjonene i kategorier da de er relevante innen flere av kategoriene, og mange av dem flyter over i hverandre. Jeg har allikevel prøvd å kategorisere dem der det var mest naturlig, men leseren må ta høyde for refleksjoner rundt valget av kategorier.

Basert på svarene jeg mottok knyttet til den første kategorien kom uttrykk som blant annet: *tilstedeværelse*, *oppmerksomhet* og *bevissthet*, samt *egenmotivasjon*, *livserfaring* og *evnen til å lytte*, frem som viktige egenskaper eller trekk hos en rådgiver. Disse trekkene førte til første hovedkategori, som omhandler relasjonelle aspekter og hvordan deltakerne ser på egen kompetanse, som viktige i møtene med rådsøkere. Naturens tilstedeværelse og *relasjon til natur* var også et moment i denne sammenhengen, og som er nært knyttet til oppgavens forskningsspørsmål.

4.1 Hovedkategori 1: Relasjon

Første hovedkategori omhandler relasjonelle aspekter mellom rådgiver og rådsøker, for slik en av deltakerne påpekte: *Fordi vi er så hellig overbevist om at – relasjonen vi får er det viktigste redskapet vi på en måte kan bruke da, i den her jobben.* (Tore). Sitatet viser en både sterk gjennomgående tro på og holdning til at relasjonskvaliteten er et avgjørende fokus for veiledningen. Det kan virke som at uten å oppnå en god relasjon og arbeide for å opprettholde denne, mangler en det redskapet og den rammen for samarbeidet en trenger for å utforme veiledningsjobben. Begreper som *tilstedeværelse*, *oppmerksomhet* og *bevissthet* ble lagt vekt på i denne sammenhengen. Bjørn knyttet oppmerksomhet til at det var lettere når de fikk rådsøker *bort fra skrivebordet*, mens tilstedeværelse ble sett i sammenheng med det å *gå sammen* ute i naturen på en sti. Bevissthet beskrev han i forhold til egen bevissthet på hva du som rådgiver gjør og hvorfor du har valgt å legge møtet med rådsøker et annet sted enn det de er vant med. Han hevdet at de tre momentene tilstedeværelse, oppmerksomhet og bevissthet er *kjernen i personlig utvikling* og viktig i sammenheng med det relasjonelle når en skal hjelpe andre mennesker med å lykkes. Han beskrev det slik:

Det er tre ting som må til for å lykkes med andre mennesker. Det ene er oppmerksomhet, få deres oppmerksomhet. Og det er lettere når de kommer bort fra skrivebordet. Her ikke sant, får du deres oppmerksomhet! Det andre er tilstedeværelse. At du virkelig er tilstede. Når du går rundt på den stien – må jeg gå ved siden av. Da har du ikke noe særlig valg – du må være til stede. Og så må du være bevisst på den prosessen du gjør. Det er jo også mye lettere når du tas ut av ditt vanlige sted, og ut i en helt annen tilværelse, ikke sant. De tre tingene der - er kjernen i personlig utvikling. (Bjørn).

Her tydeliggjør Bjørn hvor viktig det relasjonelle forholdet er og hva som kreves av deg som veileder i en slik sammenheng for at veiledningen skal lykkes knyttet til personlig utvikling hos

rådsøker. I denne sammenhengen fremhevet deltager Arne et annet moment som en viktig egenskap i det relasjonelle møtet og det var *evnen til å lytte, ikke bare på det rådsøker sier, men også å se og høre det som ikke blir sagt*. Ifølge han var det en egenskap som du over tid opparbeider deg som veileder og som kan være med å påvirke relasjonen mellom partene: (...) *du må jo være i stand til å lytte da. Og i alle fall, kanskje, ha evnen til å høre og se ting som ikke blir sagt. Det er klart - det opparbeider du deg mye erfaring med etter hvert da.* (Arne).

Videre tar vi med oss refleksjonene rundt relasjon og ser nærmere på hvordan deltakerne uttrykker betydningen av egen kompetanse og genuine interesse for den tilnærmingen de praktiserer ved å anvende naturen i sine møter. Både relasjon og egen kompetanse, og bevissthet om egen praksis som veileder, omtales i første subkategori *4.1.1 relasjonskompetanse*. Relasjon er i den settingen også omtalt som nevnt til naturen, og som vil bli beskrevet i andre subkategori *4.1.2 Relasjon til natur*.

4.1.1 Relasjonskompetanse

Flere av deltakerne fremhevet egen kompetanse og genuine interesse for det de jobbet med som viktig i møte med rådsøkere. Da deltakeren ble stilt spørsmål om de kunne beskrive egenskaper ved seg selv som de mente var viktig i møte med rådsøkere, ble blant annet *interesse* og *egenmotivasjon* lagt vekt på. Flere av deltakerne fremhevet at genuin egeninteresse og motivasjon var viktig for relasjonen og for den jobben de utførte. Tore beskrev særlig bevissthet rundt valg av hva han ønsket å jobbe med og betydningen av *egenmotivasjon* knyttet til det, for å kunne gjøre en god jobb. Bjørn så dette i sammenheng med å kunne stille gode veiledningsspørsmål, som stimulerer slik at du får tak i *det indre* hos rådsøker:

Så utgangspunktet var jo at jeg hadde lyst på en jobb som interesserte meg. For jeg tenker at, da har man mest å gi. [...] Og jeg tror at man gjør jobben sin på en vesentlig bedre måte hvis det ligger mye egenmotivasjon i bunn. Det er ikke en jobb – det er ikke noe man bare er nødt til å gjøre for å ha en jobb, men man har jobb fordi man har lyst til å gjøre den. Det er en ganske stor forskjell. (Tore).

(...) en ting er at jeg kanskje stiller deg gode veiledningsspørsmål, en annen ting er om du svarer fra ditt indre. Dette er jo folk som kan svare i hytt og pine, hvis de bestemmer seg for det, ikke sant (latter). Du må få tak i det indre. (Bjørn).

Sitatene fremhever viktigheten av egenmotivasjon og interesse for den jobben en har, og at en bør ha evnen og være dedikert for å kunne gjøre en god veiledningsjobb. Dette knyttes til genuin interesse for den jobben og tilnærmingen alle deltakerne hadde, og deres kompetanse ble også sett i sammenheng med erfaringer fra eget liv. Ole beskrev selv at han hadde gått på en *smell* da han hadde jobbet alt for mye over mange år og hadde hatt et stort press. Når jeg spurte han

om han mente at *egen livserfaring spiller en rolle for hvilken forståelse en får for andre sine utfordringer*, svarte han:

Ja, det er jeg helt sikker på! Altså, ganske lett å skjønne, synes jeg, for "den som har skoen på kjenner hvor den trykker", altså. [...] Er ikke i tvil om at jeg slår behandlerne i DPS i mange samtaler, med de pasientene vi har - fordi jeg kan språket! Jeg klarer å lese dem med det samme, det kan bare være en setning eller en kroppsbevegelse, så har jeg det. Så han jeg møtte i dag, han rørleggeren, når han snakket om "komfortsonen" sin, så har jeg liksom veldig mye å bidra med i forhold til hva jeg opplevde. Og bruke de ordene som han kjenner igjen. Mens når du snakker Latin, så skjønner de ingen ting! (Ole).

Sitatet viser at for å kunne møte rådsøker der han hører hjemme i sin egen livsverden, med de erfaringer og det språk han/hun bruker, må rådgiver være i stand til å få innblikk i livsverdenen til rådsøker for å bygge en felles forståelse, gjennom et felles språk, for de utfordringene rådsøker står i, og derigjennom skape en opplevelse av å bygge en god relasjon. Vi tar med oss refleksjonene fra denne kategorien knyttet til relasjonskompetanse videre, og ser det i sammenheng med erfaringer deltakerne har med naturens tilstedeværelse i en veiledningssammenheng.

4.1.2 Relasjon til natur

Relasjon i et veiledningsmøte kan ha flere dimensjoner og jeg ønsker i den sammenhengen å reflektere rundt naturens tilstedeværelse og relasjonen vi kan ha til den. Jeg stilte spørsmål til deltagerne om de kunne se for seg de som rådgiver sammen med rådsøker (student, elev, coachee) og naturen i en trekant knyttet til relasjon, egen bevissthet og hvordan eventuelt naturens tilstedeværelse kan ha betydning i en slik sammenheng, og Tore svarte da at:

Ja, det er egentlig det jeg mener, at summen av den blir så mye kraftigere enn hvis man skulle tatt bort den ene som er omgivelsene, på en måte, der det har blitt bare eleven og meg igjen. [...] Det er jeg helt sikker på. Når man sitter ute og skravler og kjenner at vinden blåser litt i ansiktet – ja, på oss mennesker vil den virke litt sånn befriende da. Og bare det å kjenne håret blafre litt og det kanskje renner litt av nesa og man lever litt, åpner man sansene litt mer. (Tore).

Her er det nærliggende å si at Tore erfarer naturens nærvær som et inntrykk, som både åpner sansene for flere inntrykk og vil virke befriende og kunne påvirke til mer befriende samtaler.

Slik deltaker Arne - ut fra hans bakgrunn som lærer - beskrev sammenhengen med utfordringer mange elever kan ha ved å være i et klasserom over lengere tid, og hans opplevelse av at det kan være enklere for dem å snakke når de er ute i naturen blir tydeligere i neste sitat. Han skildret dette gjennom å beskrive at klasserommet kan oppleves som utrygt for elever som har hatt dårlige opplevelser der, og at det da kan oppleves lettere for dem å prate og roe seg ned hvis de heller kan være ut i naturen når ting føles vanskelig.

Ja, folk som føler ubehag ved å være i et klasserom, dem kan plutselig være helt annerledes når dem kommer ut. (...) mange har jo hatt opplevelser i et klasserom som er ganske brutale. Det er mange som har sittet i et klasserom, i år etter år, og følt utrygghet fordi at man har vært redd for at læreren skulle spørre dem om noe dem ikke visste. Eller hvis dem skulle svare, så ble de flirt av, ikke sant. Så det er mange som forbinder de såkalte "tradisjonelle rommene" med utrygghet. Så det er jo derfor, tror jeg, at det er veldig enklere å få disse "bajasene" mer på talefot og roet dem ned når du tar dem med ut (Arne).

Arne mener tydelig at klasserommet kan representere utrygghet for noen elever, der de møter veggen fordi de ikke vet å svare for seg eller opplever å bli ledd av. Jeg fulgte opp samtalen med spørsmål om Arne mente at elevene, ut i fra det han fortalte, kan føle seg tryggere og friere ute i naturen, og han svarte: *Ja, føler seg ikke presset mot, bokstavelig talt, veggene, nei!* Jeg spurte videre i denne sammenhengen om hva han mente vi kan få tilgang på ute, som en kanskje ikke får tilgang på inne, og hva naturen eventuelt kan bidra med i en slik sammenheng.

Ja, det er jo det at naturen er mer mangfoldig da. Og som blir en arena som det er flere utfordringer i. Det er ikke mange utfordringer ved å sitte i ett klasserom. Ja, så det kan jo være med å gi mer utfordringer, og det kan være med å skape trygghet da. (Arne).

Her sier Arne at naturen er mangfoldig og gir langt flere og kanskje ulike utfordringer enn klasserommet byr på, utfordringer som kan medvirke til å skape trygghet. Jeg ønsket også å finne ut om naturen kunne by på utfordringer for rådsøkere. Og siden Tore jobbet med tunge brukere innen rus og mennesker som kanskje aldri har vært utenfor Ring1 i Oslo, som han beskrev det, og som kanskje hadde lite erfaring med å være ute i naturen, kunne oppleve store utfordringer og at det kan bli tøft for mange:

For det er klart, det er mange som kommer hit som ikke har spesielt friluftsinnterese eller erfaring med det i utgangspunktet. (...) at mange har ikke vært utenfor Ring1 i Oslo, og så plutselig befinner de seg oppå ei vidde! Det kan bli for mange ganske tøft. (Tore).

Sitatet fremhever at det å anvende naturen i et veiledningsperspektiv også kan by på utfordringer for mange rådsøkere. Derfor er det viktig å legge til rette for at denne opplevelsen blir så positivt som mulig slik at det kan være med å bidra til en bedring og utviklingsprosess.

Videre vil jeg vise til at ved institusjonen Tore jobber, har de også hunder de brukte som en del av behandlingstilbudet. Flere av elevene som har vært på institusjonen har fortalt at de aldri har snakket høyt eller satt ord på vonde følelser og problemer tidligere. Tore beskrev at flere av elevene ofte trente seg på å si eller fortelle om de vonde følelsene til hunden først, før de turte å fortelle det høyt til behandlerne. Han knyttet også det å gjøre noe sammen som å kjøre hund med det å *få kontakt med seg selv*, og at det gjorde noe med relasjonen mellom elev og behandler, selv om det ikke ble sagt noe underveis. Tore fortalte at:

(...) mange som først begynner å snakke med bikkjene før dem snakker med oss. For det er trygt å gå oppi dit å fortelle hemmeligheter til dem. Dem sier jo ikke noe! Så dem øver seg litt da. Det er faktisk mange som har sagt i ettertid at "jeg snakket med hundene først. For første gangen jeg skal sette lyd på de tankene som jeg aldri har sagt høyt noen ganger, så vet jeg ikke hvordan det vil høres ut". (Tore).

Det blir naturlig å bruke det eksempelet med hundekjøring egentlig, fordi det å få kontakt med seg selv, ute, når du står alene på den sleden. (...) så er det veldig mange som bekrefter at "det er der dem får ro". [...] Man får gitt folk tid til å tenke og bare konsentrere seg om sitt, men samtidig så har man en felles opplevelse som har gjort noe med relasjonen da. (...) Man snakker kanskje ikke så mye i løpet av den tida, men så har det allikevel gjort noe med den relasjonen at "du og jeg har vært ute på hundetur, sammen, og det var fullmåne og vi har mye å prate om, selv om vi ikke har sagt noen ting". (Tore).

Det første sitatet fremhever hvor vanskelig det kan være for enkelte, og kanskje da særlig mennesker som har store personlige utfordringer over lang tid, å både skulle forholde seg til egne utfordringer og ikke minst det å fortelle om det til andre. Tryggheten som behandleren eller rådgiveren viser gjennom egen kompetanse og personlighet, kan i en slik sammenheng være avgjørende for resultatet av behandlingen. Videre viser sitat to at relasjon og gode samtaler ikke bare er avhengig av det talte ord, men også det å være og gjøre noe sammen. Det kan bidra til å skape felles opplevelser som videre kan være med å skape en god relasjon mellom partene.

Tore trakk spesielt frem egen motivasjon og interesse for natur knyttet til egenskaper ved seg som behandler, og det å få folk til å være med ut i sammenheng med behandlingen fremfor at de møttes inne på et kontor. Han uttrykte genuin interesse og glede ved å kunne vise folk fine plasser i naturen og betydningen av *egen motivasjon og kompetanse* knyttet til det:

(...) min egen motivasjon for å dra med meg folk ut, gjør at jeg får med meg ganske mange. Det tenker jeg er viktig. [...] Og så blir man jo på en måte kjent i nærområdet etter hvert, så man får jo litt sånn her spesielle og fine plasser å vise folk da, som gir inntrykk. Ikke at det nødvendigvis trenger å være spesielt fint, men noen ganger er det artig "å gi bort fine opplevelser til folk". [...] (...) så er det fint at man får bruke det man har i seg selv til å gi bort til andre. Fordi det vil jo inspirere på en helt annen måte. (Tore).

I dette sitatet fremhever Tore egen motivasjon og interesse for det man jobber med som viktig og at det gir inspirasjon til jobben som behandler. Han la vekt på å bruke det en har i seg selv av interesser og erfaring og illustrerte det på en fin måte for hvordan han likte å *gi bort fine opplevelser* til elevene. Her igjen kan det være med å bygge opp under det relasjonelle forholdet mellom rådsøker og veileder.

I hovedkategori 1 ble det lagt vekt på deltagerens refleksjoner rundt egen kompetanse som veileder knyttet til blant annet relasjon, motivasjon og interesse for den jobben de utfører, sett i sammenheng med å anvende naturen i et veiledningsperspektiv. Ved at de har genuin interesse og en indre egenmotivasjon for å gjøre en god jobb som veileder, kan det være med å legge grunnlaget for å kunne lykkes med den veiledningen de gjennomfører, og som fører oss videre til andre hovedkategori - *Livskvalitet og mening*.

4.2 Hovedkategori 2: Livskvalitet og mening

Hovedkategori 2 belyser viktige momenter deltakerne beskrev som kan ses i sammenheng med at livet trenger å være meningsfylt og gi mening for mennesker, og hvordan deltakerne jobbet for å legge til rette for at rådsøkere kom i en bedringsprosess og/ eller utviklingsprosess, som ble sett i sammenheng med begrepene *livskvalitet*, *mening* og *lykke*.

Alle deltakerne brukte en tilnærming som tilsa at de la de fleste av sine møter med rådsøkere ute i naturen, og flere beskrev livskvalitet og mening knyttet til det. Særlig Bjørn beskrev at det å komme bort fra hverdagen og ut i naturen kan være med å skape bevissthet omkring mening med livet, slik at det kunne være med å føre til en forandring. Han sa at:

Det ene er at en kommer helt ut av hverdagen, og som etablerer litt begrepet mening. "Er det mening i det jeg driver med?", som er kjempeviktig, ikke sant. Det kan være kimen til en forandring. (Bjørn).

Sitatet fremhever Bjørns oppfatning av at hans tilnærming kan være med å rette fokuset på mening hos rådsøkerne og deres bevissthet rundt hva de gjør, som igjen kan være med å skape en ønsket forandring hos rådsøkerne. Bjørn beskrev videre hvordan han i sin jobb hadde jobbet mye rundt begrepet *livskvalitet*, og at spesielt begrepet *mening* i den sammenhengen var veldig viktig. Han beskrev det slik:

Vi har jobbet en del sammen med kommunen, og da setter vi veldig mye på livskvalitet. Det er laget store utredninger om hva som er kjernen i forhold til livskvalitet. Og lykke. Norge ble kåret til verdens lykkeligste land å bo i, og sånne ting. Men vi har vært veldig på søken etter "hva er det virkelig verdt å gå etter? Og da har det slått meg at mening er utrolig viktig. (Bjørn).

I dette sitatet satte Bjørn livskvalitet og mening i perspektiv knyttet til at landet vårt har blitt kåret til et godt land å bo i, og hva det da er viktig å jobbe med når det gjelder innbyggernes livskvalitet. Bjørn la vekt på at mening i denne sammenhengen er vesentlig.

Videre ble livskvalitet og mening også sett i sammenheng med det å *se hele mennesket* som førte til første subkategori *4.2.1 Livshjulet*. I forlengelse av den sammenhengen ble det beskrevet hvordan blant annet veilederen jobbet for å *legge til rette for* og *utfordre* rådsøkere til en endringsprosess som kunne være med å bedre livskvaliteten for mange. En av deltakerne knyttet utvikling i sammenheng med det han beskrev som en *dannelsesprosess*, noe som etablerte siste subkategori *4.2.2 Dannelsesprosess*.

4.2.1 Livshjulet

Begrepene livskvalitet og mening ble også sett i sammenheng med det å *se hele mennesket* og ble knyttet til ulike sammenhenger av deltakerne som blant annet gjennom eksempler fra eget

liv til hvordan deltakerne jobbet. Mening og livskvalitet beskrev Bjørn i sammenheng med egen situasjon som pensjonist, og viktigheten av å skape mening i tilværelsen når en plutselig har tid til disposisjon som en må skape mening i fullt og helt selv. Han så også dette perspektivet i forhold til personer som hadde topplederstillinger, som ofte *balanserte på en knivsegg*, som han sa, men også personer som har hatt personlige utfordringer i livet. Han beskrev hvordan spørsmål omkring mening med livet ofte kom opp når han hadde med seg rådsøkere på stien:

(...) når jeg fikk dem til å komme ut her å begynne å gå rundt det vannet, var det akkurat som om det spørsmålet kom opp – ”Hva er meningen med livet”? ”Hva er det jeg roter med – jeg sitter og snur A-4 ark hele døgnet!”, ikke sant. [...] De balanserte på en knivsegg. Jeg tror mange ganger at de ikke var klar over hvor smal denne knivseggen de balanserte på var, altså. (Bjørn).

Sitatet fremhever hvordan Bjørn har erfart hvilken virkning det å gå ute på en sti har på rådsøkers bevissthet rundt mening med eget liv. Hans oppfatning var at de balanserte på en knivsegg de selv ikke var klar over var blitt ganske smal og at han da så betydningen av egen tilnærming som svært positiv i en slik sammenheng. Bjørn påpekte videre hvor viktig det er at mennesker har tilfredsstillende livskvalitet som gir mening, og at hans arbeidsplass hadde fått veldig gode tilbakemeldinger på den jobben de gjør, og at de benytter nærområdet i møte med sine rådsøkere. Jeg spurte han om naturen kunne ses som en god *samarbeidspartner* i den sammenhengen, siden de la sine møter med rådsøkere ute, og han svarte overbevisende *ja, helt klart!*

Dette stedet her har fokusert veldig på livskvalitet – at folk skal ha livskvalitet. Vi har fått veldig gode tilbakemeldinger. Det er ofte at de som har kommet hit har meldt seg ut av alle relasjonssammenhenger og med det ene og det andre, ikke sant. Og så kommer de sakte men sikkert tilbake. (Bjørn).

Bjørn fremhever i dette sitatet livskvalitet som et viktig fokusområde de har der han jobber og knytter det til blant annet personer som har store utfordringer og som trenger støtte og veiledning for å komme seg tilbake i samfunnet. Flere av deltakerne beskrev inngående betydningen av livskvalitet, og deltager Ole løftet frem livskvalitet i denne sammenhengen og skildret det som *grunnmuren* i folks liv, og noe som vi trenger for å kunne ha et godt og meningsfylt liv. Han viste til et opplegg som hans arbeidsplass jobbet med knyttet til viktige områder i folks liv, som bør være på plass til en viss grad for at de skal ha det bra. Han beskrev deres opplegg slik og satt det i sammenheng med *livshjulet*:

(...) vi jobber mye med et begrep som kalles livskvalitet, der vi har et eget opplegg hvor vi ber folk gå gjennom områdene som er en del av grunnmuren for å kunne gå videre. At de fleste bør ha et sted å bo – ikke alle som har det hos meg. Og at de må ha en eller annen form for økonomisk trygghet, i den grad en kan kalle det det – ikke helt 0! Og så snakker vi om en del ”jeg” og ”vi”, og om holdninger, seksualitet, og alle de områdene som er egentlig er mennesket da, som egentlig er det gamle ”livshjulet”. (Ole).

Livshjulet i den sammenhengen Ole beskriver kan ses i tilknytning til det å se hele mennesket. Han jobbet med blant annet mennesker som ruser seg, og slik han beskriver har de meldt seg ut av samfunnet og har dårlig livskvalitet på mange områder i livet. Han påpekte at det er viktig å se hele mennesket, og at en må å bruke forskjellige nøkler på alle han møter. Ole jobber med å få personer til å virke igjen slik at livet deres igjen kan bli meningsfullt og at de får en tilfredsstillende livskvalitet.

De som jeg jobber med har ikke kontakt med andre. Så de er sånne "ensomme ulver" som har koblet seg fra hele samfunnet. [...] Å se hele mennesket er hele temaet og det har vi jobbet med lenge egentlig, altså. Men nå er det blitt enda bedre kartlegging av hvordan det står til, og det står veldig dårlig til med mange! Med relasjoner, med familie, med masse ting som ikke funker - og da funker ikke resten heller! [...] De har ikke penger, de har ikke jobb, de har ikke helse, de ruser seg – for det er det eneste de kan. De sitter og slår i hjel time etter time uten kontakt med andre. [...] Men det er den her ensomheten, blant disse jobbsøkeren mine, som er så krevende – for de er så dønn alene! [...] Så en må finne på masse rart for å få dem til å virke. Det er jo liksom ingen som er lik, så en må ha forskjellige nøkler på hele gjengen. (Ole).

Sitatet fremhever tydelig hvor vanskelig mange som ruser seg kan ha det og hva det kan føre med seg av ensomhet og brutte relasjoner, som videre kan skape mangel på mening i livet og dårlig livskvalitet. Ole beskriver og legger vekt på at han som behandler må møte mennesker ut fra at vi alle er unike og har ulike behov, slik at en behandling og veiledning kan være med å bygge opp under radsøker, slik at hun/han kan få et meningsfullt liv.

Kategorien har belyst begrepet mening og viktigheten av å ha tilfredsstillende livskvalitet for å kunne leve et godt og meningsfullt liv. Det ble også reflektert rundt hvordan veilederne jobbet for å kunne oppnå en bedringsprosess eller personlig utvikling hos sine radsøkere. Dette ble sett i sammenheng med dannelsesprosess, som fører oss til neste kategori *Dannelsesprosess*.

4.2.2 Dannelsesprosess

I denne kategorien skal vi se nærmere på deltakernes erfaringer rundt hva de mener som eventuelt kan være positivt for en utviklings- og endringsprosess. I den forbindelse er det viktig å minnes og bringe med refleksjoner fra den første hovedkategorien som omhandlet relasjon og relasjonskompetanse, og ansvaret som veileder, rådgiver eller lærer har på det *mellommenneskelige planet*. Jeg ønsker å løfte videre den jobben deltakerne gjør og se det i sammenheng med en *dannelsesprosess*, som en av deltakerne skildret den, og som førte oss videre til denne kategorien.

Jeg vil først avklare hva en dannelsesprosess kan knyttes til. Dannelsesprosess kan ses i sammenheng med både sosialisering og oppdragelse, men også *allmenndanning* som av Inge Bø (2005, s. 64) beskrives "som en sum av allmennkunnskaper forent med en viss kultur og

være- og tenkemåte”. Deltakerne i min undersøkelse kommer fra ulike praksiser som jobber med mennesker som både har personlige utfordringer i livet, men også mennesker som ønsker å utvikle seg som for eksempel student eller leder. Derfor vil både sosialisering og andre former for allmenndanning bli knyttet til dannelsesprosess i denne kategorien, og ses i sammenheng med deltakernes ulike erfaringer og opplevelser med sin tilnærming. Arne påpekte utfordringen og ansvaret ved den mellommenneskelige relasjonen som grunnlag for dannelses:

Det er en stor utfordring – det er et stort ansvar når du går inn i og vektlegger din egen relasjon til elevene, altså, på det mellommenneskelige plan, som en del av den pedagogiske strategien. Et stort antall lærere og rådgivere, gjør jo ikke det, de bare formidler faget sitt, ikke sant. Dem går ikke inn i den relasjonen for å på en måte ... for å kunne lykkes med en dannelses da. (Arne).

Jeg spurte Arne videre i denne sammenhengen om hva som eventuelt må til for å kunne jobbe med andre mennesker og få til en dannelsesprosess, og han svarte at (...) *det er vel først og fremst at du har en godt utviklet omsorgskapasitet*. Siden Arne jobbet som lærer ved et veiledningsstudie i friluftsliv, var naturen et viktig moment. De la undervisningen langt utenfor byen slik at studentene ble *av-urbanisert*, slik han beskrev det. Grunnen til det var at:

(...) Vi hadde kort vei til natur, og lang vei til barer og diskoteker. Fordi at, da handler det om dannelses - over lengere tid, ikke sant. Det var rett og slett for å få av-urbanisert dem. Prøv å hjelpe dem å få en annen relasjon til natur og til de menneskene de måtte leve sammen med. (Arne).

I den forbindelse beskrev han også at det kunne være utfordrende for noen, og at slike studier ikke passer for alle. Men at denne dannelsesprosessen var viktig for de studentene som var der, siden flere av dem, blant annet, selv skulle bli veiledere. Han reflekterte og knyttet relasjon og relasjonskompetanse også til dannelsesprosessen, og jeg spurte i den forbindelse mer om av-urbaniseringsprosessen kunne oppleves som utfordrende for studentene. Han skildret det slik:

Det var selvfølgelig meget varierende. For noen tok det så lang tid at vi sendte dem hjem og sa dette passer ikke for dem. Var ikke mange, men det hendte. Det var egentlig i forhold til relasjoner, til stort sett andre studenter. [...] Og for meg så er det, i den dannelsesprosessen, det med relasjonskompetanse som kanskje var det viktigste - siden dem skulle ut og fungere som veiledere eller lærere. Jeg har faktisk hatt flere psykologer i studiene, som skulle ut i en terapisisituasjon. Ja, leger også. Ikke sant, da blir det viktig (litt latter) å ha gode relasjoner! (Arne).

Arne beskriver her viktigheten av å være dedikert hvis du skal jobbe med andre mennesker, særlig knyttet til relasjon og det å opparbeide seg en relasjonskompetanse, og at det kanskje ikke passer for alle å være i en slik jobb. Han så dette i sammenheng med en dannelsesprosess der studenter opparbeider seg relasjonskompetanse gjennom veiledningsstudiet. Videre vil jeg belyse hvordan deltaker Tore beskrev hvordan de la til rette for en bedringsprosess for mennesker som hadde utfordringer knyttet til rus og sosiale relasjoner. Han var tydelig på at

det var viktig å *møte mennesker der de er*, men at de i en behandlingssituasjon utfordret sine elever med å gi dem nye erfaringer ved å utfordre seg selv. Han knyttet utfordringer med å gi elevene positive erfaringer de kunne bygge videre på. Dette var ofte i sammenheng med hundekjøring. Tore skildret sine erfaringer som sosialfaglig behandler med å *tilrettelegge for positive opplevelser ved å motivere og utfordre litt*:

(...) at vi kanskje kan motivere folk til å prøve å kjøre en tur. [...] Ikke å få gjennomført mest mulig, men å få tilrettelagt på riktig måte for hver enkelt, og slik at man kan kjenne seg trygg nok til å kunne prøve og bli veldig positivt overrasket over at "(...) det her gikk jo mye bedre enn hva jeg hadde tenkt på grunn av at jeg ikke har gjort det før – det hadde jeg aldri trodd!". [...] Så hovedjobben vår blir å tilrettelegge for. [...] Så er det å møte folk der dem er og presse litt, men ikke for langt. [...] (...) så må man gi korte, ikke nødvendigvis lange, men korte positive opplevelser. [...] For det å kjenne den grensa der og, tenker jeg, er en viktig erfaring å ha da. Utfordre litt, men ikke dra den så langt. (Tore).

Sitatet tydeliggjør Tores relasjonskompetanse knyttet til det å legge til rette for rådsøkeres bedring og utviklingsprosess, ved å utfordre personer i en slik sammenheng. Han viser til elever som har kjent på egne grenser ved å bli utfordret litt og viktigheten av å møte mennesker der de er, ved å legge til rette for positive opplevelser, som kan ses i sammenheng med den individuelle dannelsesprosessen. Den individuelle dannelsesprosessen har vært fokuset i denne subkategorien, som har vært satt i sammenheng med rådsøkers utvikling gjennom individuelle utfordringer og veiledning.

4.3 Hovedkategori 3: Tankegang

Den siste hovedkategorien omhandler og er nært knyttet til forskningsspørsmålet ved at fokuset ligger på deltakernes erfaringer og refleksjoner ved det å veilede ute, ved å *gå sammen med* og at det da oppleves lettere å kommunisere med rådsøkere av deltakerne. I den sammenheng ble begreper som det å *skifte perspektiv* og *tematikk* nevnt. Bjørn hadde til tider kalt sin tilnærming ”tankegang” og knyttet det til at det da er lettere å skifte perspektiv og tematikk i samtalen, når en er ute og går. Han beskrev inngående hvordan naturens tilstedeværelse og det å gå hadde betydning for samtalen, der han sa at: *Det glir utvilsomt lettere!* Jeg spurte videre om det hadde noe med bevegelse og det å være underveis, sammen, og om en da kanskje får mer perspektiv innover i seg selv ved å være i naturen. Han beskrev det slik:

Du oppnår ganske mye med å gå. Og det forsterker en av de tingene som har vært veldig fordelaktig – det er at det er veldig lett å skifte perspektiv. Jeg har tidvis kalt turene mine ”tankegang”. Hvis du sitter ved et skrivebord og vedkommende blir - ”kona er helt umulig”, og så videre, ikke sant. Det å da få vedkommende ut av den transen der (latter) og over i noe annet, det er ikke det enkleste. Men når du er ute og går ”se på den der kua, den var utrolig flott!”. (...)Det handler om det å gå og skifte perspektiv, uten at det liksom føles ubehagelig, og kanskje komme tilbake til det samme perspektivet. (Bjørn).

Sitatet fremhever tydelig Bjørns erfaring med å anvende naturen i sine møter med rådsøker, og hvordan det da kan være enklere å skifte perspektiv i en slik tilnærming, når en er ute, noe han mener og har erfart kan være fordelaktig for samtalen og kommunikasjonene mellom partene.

Noen av deltakerne trakk frem situasjoner som *gjennombrudd* og *stoppene* i tilknytning med det å gå sammen i en veiledningssituasjon – ved at du stopper når du går og reflekterer sammen, og at dette kunne føre frem til et gjennombrudd for rådsøkers situasjon. Disse skildringene førte til første subkategori 4.3.1 *Gå sammen (med)*. Deltakerne beskrev også aspekter omkring maktbalansen mellom seg og rådsøker der *avhengighetsforhold* ble nevnt og det å *utligne balansen* når en er ute i naturen, noe som førte frem til siste subkategori 4.3.2 *Maktbalanse*.

4.3.1 Gå sammen (med)

Naturens betydning i et veiledningsperspektiv ligger tett opp mot forskningsspørsmålet og det å *gå sammen med* rådsøkere fremfor å sitte rolig inne, blir rikt beskrevet av deltakerne. Alle var genuint interessert og overbevist om at denne formen for tilnærming var noe som de absolutt mente påvirket både kommunikasjon som førte til gode samtaler og økt bevissthet hos deres rådsøkere.

Deltaker Bjørn hadde anvendt tilnærmingen ved å legge sin veiledning ute i en årrekke. Han hadde i hovedsak vært coach for ledere og toppledere i Norge. Han brukte å gå sammen med sine rådsøkere (coachee) på en sti rundt et vann. Eller der coachee ønsket det, hvis de ikke hadde tid til å komme til der Bjørn var. Bjørn var tydelig på at han ikke ga tilbud om å legge coachingen inne på coachees kontor. Han hadde strekt seg til å ta det på telefon eller i en park som var raskere tilgjengelig i dagens travle hverdag. Men som han sa:

(...) du skal helst komme til kontoret eller ta det på telefon – det må gå unna vettu! Det har jeg gjort de senere år. Det er okey det, men det er bare okey – det gir mye mindre! [...] Det å sitte ved et skrivebord, det hadde jeg aldri gått med på. [...] (...) jeg har nesten tvunget noen ut her som jeg har følt hadde veldig godt av det, og som de sa ”jeg kan ikke bruke så mye tid og...”. Og noen har jeg jo travet i parker med så de skulle slippe den forferdelige lange togreisen på 20 minutter! Så langt har jeg strekt meg. (Bjørn).

Bjørn beskriver hvordan han har jobbet for å få rådsøkere ut og bort fra skrivebordet, som han mener har vært viktig for veiledningsprosessen. Jeg synes Bjørn oppsummerte sine refleksjoner om betydningen av å gå og være ute i naturen knyttet til et veiledningsperspektiv på en enkel måte da han sa: *En ting er å gå, en annen ting er å være i naturen. Og summen av det er mer enn to. En pluss en er lik tre, ikke sant.* Han trakk også fram i denne sammenhengen noe han betegnet som *stoppene*. De beskrev han som interessante og knyttet det til situasjoner når han

opplevde at han hadde *berørt noe viktig* eller at det skjedde et *gjennombrudd* hos rådsøker. Han illustrerte det slik:

Det er jo det med stoppene som har vært interessant. Når jeg har berørt noe viktig. (...) Så stopper det opp. Det er veldig interessant tegn på at du er i noe vesentlig. Og da kan jeg stå en god stund. (...) hvis det er en som jeg føler har stress og press og det er en fin vårdag, og bare sitte å kjenne på at "det finnes et liv ved siden av litt bortenfor skrivebordet". [...] Jeg husker jeg kom en vårdag – når den siste isen bras, akkurat når vi gikk over ei lita bro. Jeg var akkurat der i coachingen, og jeg fikk "hull på en eller annen byll". Tror vi stoppet og reflekterte litt over det. (Bjørn).

Sitatet vektlegger betydningen av naturens tilstedeværelse og for hvordan en veileder kan anvende den i sammenheng med veiledningssamtalen. Bjørn fremhever betydningen av å være underveis sammen og at en da kan stoppe opp og reflektere sammen med rådsøker når en kommer til noe vesentlig og viktig i samtalen.

Flere av deltakerne var tydelig på at det å *gå* eller *gjøre noe sammen* var av betydning for resultatet av veiledningen. Tore var klar på at de skulle *gå sammen med* og veilede samtidig, *ikke vise noen veien*, for som han sa: *Vi tenker at vi skal gå med og samtidig veilede. Ikke at vi skal gå foran å vise noen vei, men at vi skal gå sammen.* Siden Tore jobbe på en institusjon for rusmisbrukere hadde de arbeidslag og mye av behandlingen lå også i å gjøre noe sammen. Deltaker Ole beskrev at mye av hemmeligheten lå akkurat i det å være ute å gå fremfor å sitte på hans kontor. Arne knyttet det å gå og snakke til at kroppen var i bevegelse fremfor å sitte stille inne på en stol, og at det da opplevdes som lettere å snakke med sine elever når de var ute.

Og det er jo litt grunnen til at vi har disse her arbeidslagene, nettopp på grunn av at vi ønsker å gjøre noe, samtidig som vi kan drive med prat. For det er ikke for at vi skal gjøre mest mulig ute, på en måte, det er fordi vi tenker at - det å gjøre noe sammen har noe å si i veldig stor grad. (Tore).

(...) å gå sammen med dem og oppleve ting ute, enn å sitte på kontoret. (...) og så får jeg vite mye mer – det er det som er hemmeligheten da. [...] Jeg synes det er lettere å få folk i tale når vi er i en sånn setting. (...) Det er ikke så lett å få i gang samtalen når du sitter på et kontor og bak en pult. (Ole).

(...) å gå med enkeltelever. Min erfaring er at dem snakker mye lettere da ... lettere å si ting. Kroppen er i gang. [...] (...) så når du er ute er du ikke tvungen til å sitte i en stilling da. Det er du jo som oftest inne når d sitter på en stol. (Arne).

De tre sitatene fremhever deltagerens egen erfaring med at de opplever kommunikasjonen med rådsøker lettere når de er ute og går eller gjør noe sammen, enn om de skulle ha sittet inne på et kontor. Subkategorien har belyst deltakernes erfaring med naturens tilstedeværelse i en veiledningssammenheng og løftet frem hvilken betydning det å gå kan ha for veiledningssamtalen og resultatet av behandlingen og utviklingen. Videre knyttes maktbalanse til veiledningen som belyses i neste kategori.

4.3.2 Maktbalanse

Vi har nå fått et innblikk i deltageres refleksjoner omkring deres erfaringer med å anvende naturen og det å gå sammen i sine møter med rådsøker, der blant annet relasjon, mening og dannelse har vært sentrale temaer. Vi vil videre i den sammenhengen få deltageres refleksjoner omkring *maktbalansen* mellom seg og sine rådsøkere, og om den vil være forskjellig fra når en er ute og går og når en sitter inne på et kontor. I denne sammenhengen ble begreper og beskrivelser som *makt*, *avhengighetsforhold*, *nedbygge din påvirkning* og *jevnbyrdig kommunikasjon* nevnt og reflektert rundt. Deltager Arne var tydelig på at han hadde makt ovenfor sine studenter som lærer, og at den balansen ikke bare var enkel. Han var veldig bevisst på sin rolle som lærer og så det i sammenheng med balansegangen ved å vise sympati overfor elever på den ene siden og at elevene ikke ble for avhengig av kontakten med han som lærer på den andre siden. Han beskrev det slik:

Du kan jo få veldig makt over enkeltpersoner, ikke sant - du blir jo et idol for mange av elevene dine. Og så er det med den balansegangen. Det er jo mange som sliter. [...] Jeg tror vel det at naturen innbyr til at man åpner seg mer for hverandre. (...) Det kan jo være i forhold til sympati til den personen, men det er en balansegang da, til å gjøre at dem ikke blir veldig avhengig av den kontakten med deg. (Arne).

I dette sitatet kommer det tydelig frem at det er viktig å være bevisst på hvilken påvirkning og makt du kan ha når du jobber med andre mennesker, knyttet til den rollen du har som for eksempel lærer eller veileder. Videre beskrev Arne i denne sammenhengen bevissthet om egen påvirkning knyttet til at det var bedre at elevene selv oppdaget og så egne utfordringer, fremfor at han skulle fortelle dem det. Dette ses også i sammenheng med relasjon og kommunikasjon, og fortrolighet som oppleves annerledes av deltakerne ute i natur og som tidligere er beskrevet.

Og i den sammenhengen tror jeg jo at, det er enklere hvis du er ute i natur da. For det er ikke bare å skape en slik fortrolighet. (...) det som da skjer er jo at du får en god kommunikasjon og en jevnbyrdig kommunikasjon. (...) hva skal jeg si, nedbygge din egen påvirkning i situasjonen. At dem på en måte greier å oppdage det her selv. (...) Det blir jo litt sånn, at du kan være med å sette folk på sporet. Altså, det er mye bedre å få en beskjed om at "den opplevelsen du har der har du sannsynligvis rett i", i stede for å bli fortalt at "sånn er det". (Arne).

Sitatet fremhever igjen erfaring med at naturen oppleves å innvirke på maktbalansen mellom partene i en veiledningssituasjon. Påvirkningen synes å være knyttet til at det lettere kan skapes fortrolighet og en god og jevnbyrdig kommunikasjon mellom rådsøker og veileder. Flere av deltagerne beskrev også med stort engasjement hvordan de så forskjellen på maktbalanse mellom det å sitte inne på et kontor med rådsøkere fremfor å legge møtene ute i naturen. Både Ole og Tore påpekte tydelig at den settingen vi setter folk i gjør noe med kommunikasjonen og relasjonen som blir etablert, og videre for hvilket resultat behandlingen kan få. En må huske på

at de personene Ole og Tore jobbet med hadde det svært vanskelig i sine liv og som ofte hadde utfordringer knyttet til relasjoner med andre mennesker.

Det er jo mye mer balansert når du kan gå sammen ute på tur i forhold til å sitte på et kontor som er det vanlige, ikke sant, i en sånn veiledningssetting. Og selv om du sitter på samme stoltype, så blir det ofte slik at "du svinger deg rundt i din kontorstol" da, og så sitter jobbsøkeren på en "krakk", ikke sant. Du sitter liksom og er sjefen og har styringa, og han kommer inn der og "ber og takker" nesten for å få lov til å være der, ikke sant. Men når du er ute, så er du helt like. (Ole).

(...) Så jeg føler den er ganske flat den strukturen og at det er lurt. (...) hvis man tenker at man skal behandle denne menneskegruppa her med å bestemme så mye at, følelsen av "ovenfra og ned" blir for stor, da kommer trassen ganske fort og da kommer man ingen vei! Derfor må man "gå med", og så må man, mens man går prøve å veilede folk i en eller annen retning, og gjøre det sammen. [...] Det er mye vegring i det å skulle sitte ovenfor hverandre ved et bord å prate, sånn som du og jeg gjør nå. (...) Det å sitte ved siden av utligner den der balansen ganske mye. Og det er bare et veldig lite enkelt grep. (Tore).

Ole beskriver tydelig egen erfaring for hvordan han opplever at relasjonen på et kontor ofte oppleves som hierarkisk og at det kan påvirke relasjonen mellom han og rådsøker. Han fremhever sin opplevelse av det å gå sammen ute kan være med å utjevne maktbalansen og skape gjensidighet, og at partene da kan bli mer likeverdig. Tore har samme erfaring og beskriver at i hans jobb er det en flat struktur og at det kan være hensiktsmessig når en skal veilede mennesker i en annen retning ved å gå med og la de selv bestemme, for å utligne maktbalansen mellom partene.

Maktbalanse, gjensidighet og likeverd har vært hovedfokuset i siste subkategori, og det og gå sammen med rådsøkere ute i naturen kan være med å utjevne denne maktbalansen, noe som tydelig har kommet frem i sitatene fra de ulike erfaringene deltakerne har ved å anvende en slik tilnærming.

4.4 Kjernekategori: Ute i det åpne rom

Nå er vi kommet til *kjerne kategorien - Ute i det åpne rom* - som representerer forskningens hovedtema og som ses i sammenheng med de foregående kategoriene, slik at de sammen danner en helhet. Jeg har systematisk gått gjennom datamaterialet og funnet begreper som er med å belyse forskningsfenomenet som studeres, slik at det blir forståelig for leseren, og som er belyst gjennom de ulike hovedkategorier med subkategorier. Flere av deltakerne beskrev at de opplever at omgivelsene har betydning for veiledningssamtalen og at det er med å påvirke relasjonen, kommunikasjonen og maktbalansen mellom partene, samt rådsøkers egen bevissthet. Arne beskrev sine tanker om *naturens arkitektur* knyttet til hva det kan gjøre med vår sinnsstemning: *(...) jeg har skrevet om naturen ... som arkitektur. Altså rommet ... er veldig bestemmende for hvordan folk, ja, at de opplever atmosfæren ... og at dem endrer*

sinnsstemming da. (Arne). Arne bruker her en metafor for å sammenligne naturen med et ”rom”. I det rommet, ute i naturen, fremhever han at det er en atmosfære som er med å påvirke menneskets sinnsstemming.

Tore var også tydelig på at den settingen personer med utfordringer har, har mye å si for hvilket resultat behandlingen får. Og ut i fra spørsmålet om hvordan han opplevde sin tilnærming ved å anvende naturen i behandling, var han overbevist om at det hadde betydning for resultatet:

Som utelukkende positivt! Så de rammene har noe å si og at det gjør noe med folk – det finnes jo ikke noe tvil om det! [...] Fordi at i store åpne rom så påvirker det folk til å bli mer åpen, enn i lukkede rom som jeg og du sitter nå, for eksempel. Det er stor forskjell på det enn å være sammen med folk på fjellet, og få praten der. [...] (...) dette med rom, omgivelser og åpenhet, det synes jeg kommer tydelig fram, og den roen folk finner, hvis man er ute. (...) egentlig ganske mye fortere enn hvis man skulle møttes her inne hver dag kl.14 for å ta en prat. Det kan man virkelig ikke, og vi kunne ha prata om akkurat det samme, med det ville ikke bli i nærheten av den samme praten. (Tore).

Tore beskriver her at å anvende naturen i en veiledningstilnærming oppleves som utelukkende positivt. Han er ikke i tvil! Det kommer tydelig frem at omgivelsene rådgivningen eller behandlingen utføres i, har innvirkning på resultatet og at naturen er erfart å ha stor betydning i en slik sammenheng. I sammenheng med det samme spørsmålet svarte også Ole beskrivende hvordan han opplevde å legge møtene med rådsøkere ute fremfor inne på sitt kontor:

(...) jeg synes det er lettere å få folk i tale når vi er i en sånn setting. Det er ikke så lett å få i gang samtalen når du sitter på et kontor, bak en pult. [...] (...) og finne ut ting som ikke er så lett å få til i en samtale i et hvit rom med sånne ”statsstoler”! (Ole).

Dette sitatet påpeker igjen at det oppleves lettere å kommunisere når en er ute i naturen fremfor å legge møte med rådsøkere inne på et kontor, som her oppfattes å representere den profesjonelles arena. Kjernekategoriene fremhever tydelige erfaringer deltakerne har ved å anvende naturen i sin tilnærming og som videre førte til subkategorien 4.4.1 *Naturen gir noe mer*.

4.4.1 Naturen gir noe mer

Det kom helt klart frem gjennom intervjuene at alle deltakerne hadde en indre glede, interesse og egen motivasjon for å anvende naturen i sin tilnærming. Uten unntak ble det reflektert rundt blant annet, som nevnt tidligere, begreper som relasjon, motivasjon, kommunikasjon, maktbalanse, bevissthet og det å gå (sammen), i sammenheng med at naturen alltid var en del av det hele bildet. Det ble rikt beskrevet at veiledningen ga mer *effekt* i sammenheng med naturens tilstedeværelse. Og det ble påpekt at *naturen har mangfoldet, den gir noe mer, summen*

blir kraftigere og naturen oppleves ikke distraherende, og at den ble betegnet som en kollega i denne sammenheng.

For å løfte frem deltagerens erfaringer for hva naturen kan bety i en veiledningssammenheng, knyttet til forskningsspørsmålet: ”Naturen som samarbeidspartner: Hvordan opplever og erfarer rådgivere møtet med rådsøkere, der naturen er en ”partner” i tilnærmingen?” vil jeg til slutt trekke frem noen sitater som kan være med å danne en helhet og belyse kjernen i funnene som er presentert.

Bjørn har som nevnt lang erfaring med å være veileder og coach for blant annet ledere, og han har nesten uten unntak lagt sine veiledningsmøter ute, på en sti, rundt et vann. Omgivelsene og det naturen byr på har hatt stor betydning for han, men også for de han har veiledet, slik han beskriver det:

Jeg har hatt mange okey samtaler, men har sett at det ikke har hatt på noen måte den effekten som turene rundt Xvannet. [...] Og naturen har det mangfoldet, og pussig nok virker det ikke distraherende – ikke i det hele tatt! (Bjørn).

Sitatet fremhever deltaker Bjørn sin erfaring med og opplevelse av å anvende naturen, og det å gå sammen med rådsøkere. Naturen og dens mangfold har stor betydning i en slik sammenheng og det fremheves at den ikke oppleves som distraherende. I denne sammenheng kom Arne også med eksempel på hvordan naturen innbyr til at vi kan få nære relasjoner og skape fortrolighet, og at det kan være med å bedre kommunikasjonen. Han henviste til at naturen kan oppleves som en *kollega* i en slik sammenheng:

(...) jeg tror at naturen på en måte innbyr til at du får en nærere relasjon. Og når du har en nærere relasjon så blir kommunikasjonen bedre ... og det du sier blir mer vektlagt. [...] (...) at naturen innbyr til at man åpner seg mer for hverandre da. [...] (...) i den sammenheng tror jeg jo at, at det er enklere hvis du er ute i naturen da. For det er ikke bare å skape fortrolighet. [...] (...) på en måte bruker du jo naturen som en kollega. (Arne).

Arne beskriver i dette sitatet betydningen av naturens positive tilstedeværelse knyttet til at det kan være med å skape nærere relasjoner i en veiledningssammenheng og at det også kan være med å påvirke kommunikasjonen mellom partene positivt.

Kjernekategoriene har gjennom sitater fra deltakerne og mine refleksjoner dannet en helhet som fremhever forskingsfenomenet som studeres. Den røde tråden gjennom kapitlet har vært rundt hvilken betydning naturens tilstedeværelse har i en veiledningssammenheng, knyttet til relasjon, kommunikasjon, bevissthet og maktbalanse mellom rådsøker og rådgiver. Funnene har dannet grunnlaget for diskusjonen som videre vil bli presentert i neste kapittel.

5 Drøfting

I dette kapitlet vil jeg drøfte studiens funn som er presentert i forrige kapittel. Det er flere aspekter ved funnene som det er interessant å se nærmere på og diskutere. Med utgangspunkt i problemstillingen har jeg valgt to hovedtemaer. Det første temaet er; 5.1 *Naturens verdi i det relasjonelle møtet*. Det andre er; 5.2 *Veiledning ute i det åpne rom; kan det legge grunnlag for en ny retning for rådsøker knyttet til danning, vekst og utvikling?* Ved å velge to hovedtemaer ønsker jeg å diskutere funnene forholdsvis uavhengig av de kategoriene funnene er delt inn i, slik at jeg kan trekke frem momenter fra datamaterialet fra flere steder til begge temaene. Med dette kan jeg vise til deltakernes opplevelser og erfaringer i sin helhet, knyttet til det å legge sine møter med rådsøkere ute i naturen fremfor inne på et kontor. I drøftingen vil jeg vise til relevant forskning, samtidig som personsentrert rådgivning og gestaltteori vil være bakteppet. I diskusjonen er det brukt deler av deltakernes sitater som representerer fundamentet i studien.

Johannes Møllehave (1993) beskriver i et sitat fra det andre brevet Søren Kierkegaard skrev til sin syke svigerinne - hvordan han erfarte det å gå påvirket hans tanker positivt.

Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, og går fra enhver sykdom; jeg har gått meg til mine beste tanker og jeg kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den (s. 46).

Sitatet fremhever betydningen av å gå og hvordan det kan påvirke våre tanker. Med dette vil jeg diskutere, gjennom deltakernes opplevelse og erfaring, hvordan det å gå i naturen fremfor å sitte i et lukket rom, kan påvirke det relasjonelle møtet mellom rådgiver og rådsøker.

5.1 Naturens verdi i det relasjonelle møte

I studien beskriver deltakerne sine opplevelser og erfaringer med å utøve en hjelperelasjon, ved å anvende naturen i sine møter med rådsøkere. Deltakerne betegner seg selv og sine deltakere noe ulikt, men alle utøver en form for hjelperelasjon innenfor rådgivningsvitenskap. Hovedfokuset i relasjonen innen dette perspektivet er da på rådsøkernes iboende potensiale, ressurser og mestringskompetanse, gjennom en dialog basert på kunnskap om vekst, utvikling og humanistiske verdier (Kvalsund, 2015; Kvalsund & Fikse, 2015; Tveiten, 2013).

Det første jeg ønsker å løfte frem og diskutere er relasjonens betydning i et veiledningsperspektiv. Flere av deltakerne er tydelig på at det relasjonelle aspektet og kvaliteten på den er det viktigste i møtet med rådsøker og for at rådgivningen skal lykkes. For slik en av deltakerne fremhever, er relasjonen de klarer å skape ”det viktigste redskapet vi kan bruke, i den her jobben” (Tore). Dette finner støtte i Rogers’ s (1961; 2013) tanker og forskning knyttet

til personsentrert rådgivning, der det viser seg at relasjonens betydning i møtet med rådsøkere er viktigere enn teknikker og ferdigheter. Han var opptatt av å skape en atmosfære i det relasjonelle møtet som kan være med å bidra til at rådsøkeren søker dypere i seg selv for å få økt innsikt og større forståelse. For å kunne skape en god atmosfære mente Rogers at en rådgiver trenger å ha forutsetninger for å kommunisere empatisk forståelse, vise positiv ubetinget aktelse og være kongruent og transparent i møtet med rådsøker. Disse kriteriene må rådgiveren kunne formidle på en god måte og gi rådsøkeren mulighet, til en viss grad, både å oppfatte og erfare. Dette hevdet Rogers var grunnleggende for å kunne etablere en god og tillitsfull relasjon mellom partene, i alle hjelpeforhold. Hvis disse betingelsene er til stede, tilsier teorien at det vil bli et konstruktivt møte mellom partene, som kan være med å bidra til at rådsøker får styrke til å møte livets utfordringer, som videre kan føre til en positiv endring og utvikling for personen (Ivey et al., 2012; Rogers, 1961; 2013). I tilknytning til dette var alle deltakerne tydelige på at de erfarte at det var enklere å skape tillit, trygghet og en god relasjon når de la sine møter med rådsøkere ute i naturen, enn inne på et kontor. De beskrev inngående at det opplevdes mye lettere å skape tillit og en god relasjon når rådsøker for eksempel kom bort fra skrivebordet eller ut av sitt vannte sted. Gjennom arbeidet med datamaterialet og den analytiske prosessen av funnene, trer det klart frem at relasjonskvaliteten i rådgivning synes å bli påvirket positivt ved naturens tilstedeværelse. En av deltakerne uttrykte verdien av naturens tilstedeværelse i et hjelpeforhold, der ”summen av den blir så mye kraftigere, enn hvis man skulle tatt bort den ene som er omgivelsene – der det bare har blitt meg og eleven igjen” (Tore).

En mulig forklaring knyttet til deltakers Tores erfaring kan være, at når vi har behov for veiledning og støtte, føles samspillet med naturen som en naturlig del av den relasjonelle kvaliteten som trengs for at vi skal føle trygghet til å håndtere utfordringer og få styrke til å se nye muligheter, knyttet til endring, vekst og utvikling. På den ene siden fremtrer det at naturen har en positiv virkning på blant annet menneskets psykiske helse. På den andre siden virker det som om relasjonskvaliteten blir styrket ved naturens tilstedeværelse. Sammen reflekterer dette at en slik tilnærming kan være et godt alternativ i en hjelperelasjon.

Naturen blir betegnet som et åpent rom – og erfares av deltakerne som medvirkende til å skape større åpenhet og frihet, mer trygghet og ro fortere blant rådsøkerne, enn om møtet fant sted inne i et lukket rom. Flere av deltakerne fortalte, ut fra egen erfaring, at de ofte opplevde møter med rådsøkere inne kunne være med å skape utrygghet da det representerte det profesjonelle makthierarki. Å legge møtene ute kunne utjevne denne ubalansen, ved å nedbygge rådgiverens makt ovenfor rådsøkeren, og utvikle en mer jevnbyrdig kommunikasjon mellom partene. Andy McGeeney & Lindsay Royan (2016) beskriver at, tradisjonell terapitilnærming

som regel foregår på hjelpers kontor, som er hennes/ hans territorium, der det er forutsigbart og under kontroll. Den tradisjonelle formen for tilnærming representerer det profesjonelle rollesystemet, noe som kan være med å skape usikkerhet og være vanskelig for de som oppsøker en hjelper, for eksempel en veileder, coach eller terapeut. Deltaker Tores refleksjoner rundt dette, kan være med å sette lys på denne situasjonen. Han mente at det var ”mye vegring i det å skulle sitte ovenfor hverandre ved et bord å prate, slik du og jeg gjør nå. Det å sitte ved siden av hverandre utligner den der [u]balansen ganske mye. Og det er bare et veldig lite enkelt grep, egentlig” (Tore). McGeeney & Royan (2016) hevder at, ved å anvende vandring i naturen som tilnærming innenfor et rådgivningsperspektiv, kan det være med på å redusere maktubalansen og være frigjørende for begge, men at det allikevel ikke opphever rollene mellom partene. Begge, både råde søker og rådgiver, vil i en slik sammenheng, ifølge forfatterne, oppnå en dypere kontakt med seg selv, egen bevissthet og naturen.

Jeg skal nå diskutere den betydningen rammenes og omgivelsene har for rådgivningsrelasjonen. Jeg vil argumentere for at naturen med sin mangfoldighet gir helt andre muligheter for å vitalisere rådgivningsrelasjonen og innvirke positivt på råde søkers oppmerksomhet for hvordan sansene åpner opp for andre stimuli. Dette kan støttes ved å se sammenheng med både menneskets utvikling og historie knyttet til naturen på den ene siden og forskning på vår erfaring med forebygging og bedringsprosesser ved ulike utfordringer i livet på den andre siden. Nordisk Ministerråd (2009, s. 11) beskriver at ”Påfallende mye av psykologiens konklusjoner om vårt forhold til naturen synes å falle på plass når vi trekker inne vår evolusjonshistorie”. Jeg skal ikke gå nærmere inn på vår evolusjonshistorie, men vil vise til rådets beskrivelse om at ”vår kropp, vårt sanseapparat og vårt intellekt er tilpasset et liv i nært samspill med naturen”, der vi i 90 % av vår historie har levd i nær tilknytning til naturen og at det har preget oss og vårt følelsesliv. Dette kan forklares gjennom forskning over 20-30 år, både utenlands og her i Norden, knyttet til historisk kunnskap, men også hverdags erfaringer mange mennesker opplever gjennom positive erfaringer av naturens potensiale ved håndtering og forebygging av stress, i forbindelse med kriser og ved mental gjenoppbygging og balanse. ”Naturen synes å appellere til noe grunnleggende i oss. Den gir oss livsglede, og hjelper oss til å gjenskape mental balanse når den moderne livsformen sliter for hardt på oss” (Nordisk Ministerråd, 2009, s. 12). Dette sitatet beskriver hvordan naturen kan være med å hjelpe mennesker til å finne ro og balanse igjen, og hvilken betydning naturen har for oss mennesker. I denne sammenhengen vil det, i et rådgivningsperspektiv, være viktig å ha oppmerksomhet også til *kropp som levd* (Kvale & Brinkmann, 2015; Teigen, 2015). Gjennom blant annet Rogers` s fokus på viktige egenskaper som empati, kongruens og positiv ubetinget aktelse i et

hjelpeforhold” og for hvordan rådgivning med kroppen i fokus kan være med på å motvirke dualismen mellom kropp og sinn (Teigen, 2015, s. 145).

5.1.1 Relasjonens kvalitet knyttet til rådgivernes kompetanse

Det kan være nyttig å trekke inn relasjonskompetanse når en diskuterer det relasjonelle møtet og kvaliteten på den. En god relasjon blir ikke skapt uavhengig av de personene som er en del av den. Det er derfor naturlig for meg å ta med noen refleksjoner rundt rådgivernes kompetanse og deres evne, kunnskap og erfaring knyttet til det. Mine deltakere var opptatt av egen motivasjon og den genuine interessen for det de jobbet med. Min oppfattelse var at de alle var dedikerte til den jobben de utførte og hadde en profesjonell relasjonskompetanse som var knyttet til deres verdier og holdninger, og som de hadde utviklet over mange år ved å jobbe med mennesker som av ulike grunner hadde behov for profesjonell hjelp. Relasjonskompetansen er utviklet og utvikles, ifølge Aubert & Bakke (2008), i en dynamisk prosess mellom egne forutsetninger og ytre påvirkninger fra det miljøet de er en del av. Deltakernes profesjonelle kompetanse har grunnlag i deres evne til forståelse og innlevelse, deres holdninger, tanker og væremåte i den jobben og ovenfor de rådsøkerne de jobber med. Kompetansen er ikke noe som er gitt eller en gang for alle, men en kompetanse som stadig må utvikles og fininnstilles som et instrument, hevder forfatterne.

Innen en hjelperelasjon vil også kvaliteten på kommunikasjonen og evnen til å lytte være viktig og en del av den profesjonelles kompetanse – ”ikke bare på det rådsøker sier, men også å se og høre det som ikke blir sagt”, poengterte deltaker Arne i vår samtale. Deltaker Bjørn var opptatt av og mente at det var viktig ”å stimulere slik at du får tak i det indre” hos rådsøkeren, og som deltaker Tore løfter videre inne i det ”å se hele mennesket og å møte de der de er”. Slike refleksjoner kan ses i lys av et utdrag fra et velkjent sitat av Kierkegaard (1906), som beskriver akkurat det deltakerne selv mener er vesentlig i et hjelpeforhold:

At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden (s. 533).

Slik Kierkegaard påpeker i dette sitatet, må man begynne med og være til stede der mennesket er for å kunne hjelpe, og at det er hemmeligheten i all hjelpekunst. Ut ifra deltakernes erfaringer opplevde de at det var lettere å møte mennesket der de er - ute i naturlige omgivelser - siden de opplevde at rådsøkerne da hadde lettere for å åpne seg og fortelle om sine utfordringer eller det de trengte gjennom et hjelpeforhold. Dette kan støttes ved å se til Merleau-Ponty tanker om

menneskets *kroppslighet* som et fundament for opplevelsen, der kroppen betraktes av han mer som det vi *er* og enn det vi *har*. Han visker bort den konstruerte forskjellen og skille mellom kropp og sjel, der han setter menneskets levde kropp, knyttet til erfaringer og bevegelse i sentrum for erkjennelsen. Å være en kropp er å være til i verden, påpekte Merleau-Ponty (Kvale & Brinkmann, 2015; Nordisk Ministerråd, 2009). Jeg vil derfor argumentere for å se kroppen som vår fundamentale natur i omgivelse med all annen natur, at det naturlige er å være tilstede i og motta stimuli fra naturen, fordi vi har eksepsjonelt gode forutsetninger for det i lys av vår evolusjonære historie (Nordisk Ministerråd, 2009).

For meg fremtrer det gjennom å studere deltakernes erfaring med støtte i forskning, at det kan argumenteres for at naturen kan betraktes som en samarbeidspartner i det relasjonelle møtet, der helheten for mennesket er viktig. Sett i et holistisk gestaltperspektiv, som enklest kan forklares med at, *helheten er mer enn summen av de enkelte delene er det alltid viktig å bli oppmerksom på den større helheten*. For slik deltaker Bjørn sa ”Naturen har mangfoldet, og pussig nok virker den ikke forstyrrende. Ikke i det hele tatt!”. Han uttrykte videre at ”En ting er å gå, en annen ting er å være i naturen. Og summen av det er mer enn to. En pluss en er lik tre, ikke sant!” (Bjørn). I sammenheng med dette vil jeg videre i neste del ta med meg disse refleksjonene og se nærmere på helhetsperspektivet, og for hvordan en rådgiver kan anvende dette i lys av at naturen kan være en samarbeidspartner, eller en ”kollega”, som deltakerne Arne betegnet det. Naturen som en kollega knyttet han til egen erfaring av at det opplevdes enklere å skape fortrolighet hvis en var ute i naturen fremfor inne.

5.1.2 Naturen som en samarbeidspartner - i et helhetlig perspektiv

Naturen som en utvidet helhet gir grunnlag for å hevde, viser forskning (Barton et al., 2009, s. 262), at regelmessig kontakt med naturen gir positiv effekt på psykisk og mental helse og trivsel, og at det å gå utendørs er den mest foretrukne aktivitet for å oppnå dette. Alle deltakerne i studien la som sagt sine møter med rådsøker nesten uten unntak ute – enten ved å gå sammen eller foreta noen aktiviteter eller gjøremål slik at de kunne bygge tillit gjennom samtaler underveis og/ eller skape en felles opplevelse som kunne være med å etablere en god relasjon og kommunikasjon mellom partene.

Deltaker Bjørn fremhevet noen av fordelene ved det å gå sammen med rådsøker på en sti, fremfor å møtes inne på et kontor. Han hadde ofte erfart at man da lettere kan ”skifte perspektiv” ved å se og oppleve noe i omgivelsene underveis, hvis det ble utfordrende å komme videre i samtalen. Det kan tenkes at, å rette fokuset mot sanseintrykk, ved det å se og oppleve ting i naturen som en del av behandlingen, kan være med å gi en naturlig avkobling underveis

og være med å bidra til en større dynamikk i samtalen. Dette kan ses i sammenheng med forskning innen friluftsterapi (Gabrielsen & Fernee, 2014) og naturterapi (Nordisk Ministerråd, 2009), som erfares som holistiske tilnæringsmåter innenfor terapi og veiledning. Det kan derfor i mitt prosjekt argumenteres for, at bruk av naturen i et hjelpeforhold vil ha flere effekter som virker positivt på rådsøker, viser forskning (Nordisk Ministerråd, 2009), knyttet til blant annet psykisk helse, fysisk bevegelse, frisk luft og naturopplevelse. Det relasjonelle forholdet betraktes da også til naturen, og som kan være med å lede til en kreativ og dynamisk prosess mellom partene rådgiver-natur-klient i hjelpeforholdet (Dubè et al., 2014; Jordan, 2015; McGeeney & Royan, 2016).

Videre i denne sammenhengen trakk deltaker Bjørn også frem det med ”stoppene” som fordelaktig. Det beskrev han som å stoppe opp når han hadde berørt noe vesentlig hos rådsøker og at de da kunne stå lenge å reflektere før de gikk videre. Ett eksempel som han delte i vår samtale var ”Jeg husker en vårdag, når den siste isen brast. Og jeg følte, jeg var akkurat der i coachingen, at jeg fikk ”hull på en eller annen byll”” (Bjørn). Dette kan belyse en helhetlig situasjon og ses i lys av et gestaltperspektiv. Helheten for rådsøker skapes da ved å inkludere og se hele personen i sammenheng (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009). Og ved at tilnærmingen foregår ute vil ”(...) naturen betraktes som terapeutiske omgivelser i seg selv og dermed egnet til målrettet helsearbeid”, hevder Gabrielsen & Fernee (2014, s. 359). Forfatterne påpeker i tilknytning til dette at, personer får større oppmerksom og dypere kontakt med seg selv, sine sanser og følelser, samt større mestringstro, bedre selvforståelse og selvbevissthet, der naturen har vært benyttet i helsereelatert arbeid.

Ved å ha et holistisk gestaltperspektiv i en rådgivningssammenheng ute i naturen, kan det argumenteres for å gi rådgiver mulighet til å ha fokus på rådsøkers opplevelse i et her-og-nå tidsperspektiv, fra øyeblikk til øyeblikk i det intersubjektive forholdet, der det vil være en dynamisk prosess for hva som er i figur og hva som er i bakgrunnen i rådsøkerens oppmerksomhetsfelt (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009; Jordan, 2015). Et eksempel kan være fra det en av deltakerne ofte opplevde, når han gikk sammen med sine rådsøkere ute på en sti rundt et vann. Han jobbet stort sett med ledere og ledelsesutvikling, og brukte heller betegnelsene, coach og coachee. Han jobbet ofte med ledere som hadde et stort arbeidspress og som balanserte på en knivsegg, slik han fortalte, knyttet til forholdet mellom arbeidspress, kapasitet og meningen med livet. Han fortalte at det var som om det gikk opp for dem da de kom bort fra skrivebordet og ut på den stien, at mange da spurte seg selv ”hva er meningen med livet?” (Bjørn). Ledernes arbeidsoppgaver og følelsen av press var da kanskje i figur i coachees oppmerksomhetsfelt, sett i et gestaltperspektiv. Men ved å ha et her-og-nå perspektiv kunne

coachen i samarbeid med coachee fokusere på evnen til å se nye muligheter, som videre kunne være med å bidra til en bedre arbeidshverdag og gi mer mening, og som da kunne komme i figur i coachees oppmerksomhetsfelt.

Å ha et her-og-nå perspektiv kan ses i sammenheng med det McGeeney & Royan (2016, s. 54) beskriver hvor personer ofte kan bli mer oppmerksomme på og få dypere kontakt med seg selv i tilknytning til naturen, der ingenting annet blir viktig i øyeblikket, når en kommer i kontakt med egne sanser i en slik sammenheng. Dette kan forklares med at, om hjelperelasjonen kombineres med naturbasert rekreasjon, forbedres rådsøkers helende resultat i en rekke viktige sammenhenger (Gabrielsen & Fernee, 2014; Jordan, 2015; Nordisk Ministerråd, 2009). I et holistisk perspektiv vil rådgiveren være opptatt av å fasilitere slik at rådsøkeren opplever og integrerer alle deler av seg selv, og da særlig det som kanskje har blitt forsømt eller avvist (Clarkson, 2014). Men utgangspunkt i et holistisk perspektiv dere rådgiver gir oppmerksomhet til den levde kropp, knyttet til blant annet empati, kongruens og ubetinget positiv aktelse sett i lys av Rogers` s personsentrerte rådgivning (1961), og for hvordan dette synet på rådgivning kan motvirke skille mellom kropp og sinn (Teigen, 2015).

Ser vi til forskning som er gjennomført i Norge (Nordisk Ministerråd, 2009) kan en helhetlig tilnærming i naturlig omgivelse støttes ved at, særtrekk i naturlige miljø skiller seg fra den moderne urbane tilværelsen vi stort sett oppholder og forholder oss til, og at ”naturen byr på stillhet, rikdom av symboler og opplevelse av å inngå i en helhet” (Nordisk Ministerråd, 2009, s. 21). I forlengelse av dette kan en av deltakernes refleksjoner si noe om stillhet som et positivt moment i relasjonsbygging og behandling. Han brukte hundekjøring som en del av behandlingen, og som ble sett på som fordelaktig i enkelte sammenhenger. Han fortalte at, rådsøkere (eller elever, slik han betegnet dem) ofte får ro til å tenke og ha kontakt med seg selv, når de står på hundesleden innover i fjellet. Med det ga han sine elever ”tid til å tenke og bare konsentrere seg om seg og sitt. Men samtidig så har man en felles opplevelse som har gjort noe med relasjonen” (Tore). Denne felles opplevelsen, ved at de sto på hver sin hundeslede, gjorde noe med relasjonen selv om de ikke snakket underveis. De hadde allikevel mye å snakke om fra en felles opplevelse når de kom tilbake fra turen, fortalte Tore. Så stillhet ble erfart her som et positivt moment og kan slik argumenteres for å kunne være med å skape en god relasjon mellom partene.

Delene i dette kapitlet har sett nærmere på verdien av naturen i det relasjonelle møtet og kvaliteten på relasjonen knyttet til rådgivernes kompetanse og erfaringer, og relevant forskning. Videre har naturen blitt sett i sammenheng med en helhetlig tilnærming i møte med rådsøkere, der det å ha et her-og-nå perspektiv og møte mennesker der de er oppfattet som

viktig av deltakerne. Naturen kan betraktes i denne sammenhengen som ett inntrykk og en dimensjon som er en del av det relasjonelle møtet. Dette knyttes til at det å gå og å være fysisk aktiv samtidig, blir en helhetlig samhandling som tyder på at det settes i gang en effektkjede av kroppslige reaksjoner som påvirker blant annet bevissthet, kommunikasjon og relasjon (Nordisk Ministerråd, 2009). Uansett hvilket formål hjelpen har, om det er rådgivning, terapi eller coaching, ser det ut til at det å legge møtene ute i naturen og at partene samtidig foretar seg noe sammen eller vandrer side om side, vil det ha en positiv effekt på resultatet av intervensjonen. Dette kan få støtte med å se til forskning (Nordisk Ministerråd, 2009, s. 51) som viser at ”Psykoterapi som kombineres med naturopplevelser fungerer bedre, når frem til flere og gir raskere og mer vedvarende effekt, enn psykoterapi alene”.

5.2 Veiledning ute i det åpne rom; kan det legge grunnlag for en ny retning for rådsøker knyttet til danning, vekst og utvikling?

Innledningsvis ønsker jeg å ta med diskusjonen fra forrige kapittel om rådgivers evne, ferdigheter og kompetanse til å skape en god relasjon, kommunikasjon og atmosfære i det relasjonelle møtet med rådsøker. Ved å ha et her-og-nå perspektiv kan det, med støtte i deltakernes erfaringer med å anvende naturen som tilnærming hevdes, og ut i fra teori om vekst og utvikling i et holistisk gestaltperspektiv og personsentrert rådgivning, at det kan være med å legge grunnlag for en endrings-, utviklings- og dannelsingsprosess hos rådsøker. Slik det tidligere er beskrevet har naturen en innvirkning på maktbalansen mellom partene i et hjelpeforhold, noe som det er viktig å argumentere for i et vekst- og utviklingsperspektiv, da en maktubalanse kan ses på som en hindring for det relasjonelle samspillet og det demokratiske forholdet som vektlegges som viktig for rådsøkers vekst- og utvikling i et hjelpeforhold. Studier av hjelperelasjoner med naturen som kontekst viser at naturen har en positiv effekt på det relasjonelle forholdet og vil influere demokratisk på samspillet mellom rådsøker og helper, noe som vil være med å fasilitere endring hos rådsøker (Jordan, 2015; Revell & McLeod, 2017). For det første bør utgangspunktet være at rådgiver helt klart har en holdning og syn på at det er rådsøker selv som er ekspert på eget liv (Clarkson, 2014). For det andre blir det viktig for hvordan rådgiver i samarbeid med rådsøker balanserer maktforholdet knyttet til relasjonsdimensjonene *avhengighet, uavhengighet og gjensidig avhengighet* (Allgood & Kvalsund, 2003; Kvalsund & Allgood, 2008). Sett i lys av et utvikling- og vekstperspektiv kan det argumenteres for at i den uavhengige relasjonsdimensjonen vil personen selv være aktør i eget liv, som forklares med at makt og kontroll er hos rådsøker og at personen tar selvstendige valg ut fra eget initiativ. Derimot vil den ideelle relasjonsdimensjonen i et vekst- og

utviklingsperspektiv være knyttet til den gjensidige relasjonskvaliteten, som bygger på et balansert forhold mellom rådsøker og rådgiver der samarbeid og gjensidighet er det sentrale, og grunnleggende faktorer som tillit, gjensidighet og likeverd står sentralt (Fikse, 2015).

Slik deltaker Tore fortalte var hans hovedjobb å legge til rette for, ved å fasilitere selve veiledningsprosessen, og gi elevene noen utfordringer de kan strekke seg mot, der han møter ”folk der dem er og presse litt, men ikke for langt. Så må man gi korte, ikke nødvendigvis lange, men korte positive opplevelser” (Tore). Dette handlet for det første, ifølge Tore, om å ”utfordre litt, men ikke dra den så langt”. For det andre det at eleven kjente på egne grenser ”er en viktig erfaring å ha”, påpekte han. Det kan tenkes, at fordelene med en slik erfaring for rådsøker kan være begynnelsen på en utviklingsprosess der personen blir oppmerksom på egne ressurser og potensiale, kanskje ut over det de var klar over. Dette kan det argumenteres for gjennom Tores sitering fra rådsøker med, at ”det her gikk jo mye bedre enn hva jeg hadde tenkt, på grunn av at jeg ikke har gjort det før”. Derimot kan ulempen være at eleven kan få dårlig mestringsfølelse hvis de ikke takler utfordringen. I denne situasjonen vil jeg argumentere for at rådgiver, ved å bruke oppmerksomhet og påvirkningsferdigheter som blant annet aktiv lytting og bevissthet om egen påvirkning og makt i en fasiliteringsprosess (Kvalsund, 2005; 2006), trenger å være kompetent og genuint til stede og ha oppmerksomheten rettet mot et her-og-nå perspektiv, for å kunne møte rådsøker (elev) der han/ hun er (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010; Hostrup, 2009). Ved at rådgiver fasiliterer på en slik måte, kan det være med på at rådsøker får økt tiltro til egne ressurser og potensiale, som igjen kan medføre til endring. I denne forbindelse kan det være nyttig å trekke frem det Tore sa om at ”Vi tenker at vi skal gå med og samtidig veilede. Ikke at vi skal gå foran å vise noen vei, men at vi skal gå sammen”. Med grunnlag i Rogers’s personsentrert tilnærming (Ivey et al., 2012; Rogers, 2013), der rådgiver har et fasiliterende og lyttende forhold til rådsøker, kan det argumenteres for at Tores erfaring og hans måte å møte sine elever på, på den ene siden kan ses i lys av at eleven er aktør og ekspert i eget liv (Fikse, 2015). På den andre siden kan det videre være med å danne grunnlaget for selvaktualisering, der personens potensiale og iboende ressurser blir realisert mer ved fasiliterende støtte fra rådgiver (Ivey et al., 2012; Rogers, 2013), der grunnlaget ligger i gjensidighetsdimensjonen knyttet til et vekst- og utviklingsperspektiv (Allgood & Kvalsund, 2003; Fikse, 2015; Kvalsund & Allgood, 2008).

Slik jeg i denne studien ønsker å argumentere for, ved å anvende naturen i et rådgivningsperspektiv, er det den samarbeidende måten å jobbe på, ved å gå og snakke, som kan virke konstruktivt i en bedrings,- endrings- og utviklingsprosess. I en slik sammenheng vil den dynamiske interaksjonen mellom rådsøker og hjelper være annerledes enn om rådsøker

og hjelper sitter ovenfor hverandre i et lukket rom. Gabrielsen & Fernee (2014, s. 365) viser til at ”Mennesker som ofte er lite mottagelig for tradisjonell ”snakketerapi”, nås på denne måten i et miljø som i seg selv er helsefremmende, engasjerende og mindre stigmatiserende”. En mulig forklaring på at naturen kan innvirke positivt i en endringsprosess er, at naturen ikke krever noen ting av oss eller vil oss noe, i motsetning til det samfunnet vi er en del av. I denne situasjonen står vi fritt til å velge selv ut fra eget ønske, og ”(..) ut fra hva som er dypest sett kjennes viktig for oss selv. Vi kan styre oppmerksomheten dit det passer oss” (Nordisk Ministerråd, 2009, s. 76).

Med grunnlag i blant annet deltaker Bjørns erfaring var det enklere å få rådsøkernes oppmerksomhet når de kom bort fra skrivebordet og ut i naturen. Han opplevde selv at han også var mer til stede, siden han gikk sammen med rådsøker på en sti. I tilknytning til at rådsøker også var borte fra sitt vanlige sted og ”ut i en helt annen tilværelse”, kan det tenkes at det var med og bidro til egen bevissthet og tilstedeværelse på en annen måte. De tre tingene, å få rådsøkers oppmerksomhet, deltakernes tilstedeværelse og bevissthet, hevdet Bjørn, måtte til for å lykkes i jobben som veileder - og at det ”er kjernen i personlig utvikling”, ifølge ham. Sett i lys av et vekst- og utviklingsperspektiv, kan det argumenteres for at Bjørns og de andre deltakernes erfaringer i studien, kan knyttes til at deres kompetanse og evne til å fasilitere, bidrar til at rådsøker retter oppmerksomhet mot eget talent og egne muligheter, noe som ”(..) gir dem forutsetning for å velge på informert og intensjonelt grunnlag” (Kvalsund, 2015, s. 23).

Avslutningsvis vil jeg i denne delen trekke frem og argumentere for, med grunnlag i deltakernes erfaringer og synspunkter knyttet til livskvalitet, betydningen av menneskets grunnleggende behov for mening i livet sett i lys av endring,- vekst- og utvikling. Nyere forskning innen utviklingspsykologi (Aubert & Bakke, 2008, s. 24) fremhever at vi mennesker har et medfødt og grunnleggende behov for samhandling og kommunikasjon med andre mennesker, og at det er gjennom dette at læring og utvikling skjer. Dette knytter forfatterne til at, vi mennesker, gjennom samhandling og dialog med andre, mottar informasjon og en bekreftelse på ”(..) hvem vi er i forhold til oss selv, samtidig som vi også mottar informasjon om hvem vi er i forholdt til omverden” (s. 24). Dette kan ses i forbindelse med deltakernes erfaringer med, at *livskvalitet* og *mening* er momenter som det er viktig å jobbe med, knyttet til rådsøkernes utfordringer i en endringsprosess. Dialogens betydning blir da viktig, og i en hjelperelasjon er den med og skaper mening og en utvidelse av perspektivet, både for rådgiver og rådsøker, ifølge Aubert & Bakke. Sett i sammenheng med hjelperelasjonen, slik deltakeren erfarer, kan personer som ”har meldt seg ut av alle relasjonssammenhenger” (Bjørn), og som har redusert livskvalitet, oppleve endring og mening ved å møte rådgivere ute i naturen. Dette

på tross av at flere av rådsøkerne har liten eller ingen erfaring med å være ute i naturen, da kanskje ”mange av dem ikke har vært utenfor Ring1 i Oslo” (Tore). Men at de, ved å komme ut i naturlige omgivelser ”kommer de sakte, men sikkert tilbake” (Bjørn). Dette kan forklares med at, flere av rådsøkerne hadde liten og mange ganger ”ingen kontakt med andre. Så de er sånne ”ensomme ulver” som har koblet seg fra hele samfunnet” (Ole). Deltakerne erfarte da, ved å møte rådsøkerne ute - og å gå en tur eller gjøre noe sammen, slik å kunne skape en endring i rådsøkers tilværelse som skapte mening og økte deres bevissthet og tiltro til at denne prosessen kunne være med å endre situasjonen deres og bedre livskvaliteten.

5.2.1 Danning sett i lys av et vekst- og utviklingsperspektiv

Med grunnlag i deltakernes erfaringer, argumenterer jeg for at danning er nært knyttet til et endrings,- vekst- og utviklingsperspektiv. Deltaker Arne påpekte at det er en stor utfordring og at du har et stort ansvar ”når du går inn og vektlegger din egen relasjon” som fagperson når du jobber med andre mennesker - når det er et hjelpeforhold, både som rådgiver og lærer. Han vektla at relasjonen mellom ham som lærer og elevene var et vesentlig moment ”for å lykkes med en dannelse” (Arne). Bø (2005) betegner begrepet allmenndannelse til å omhandle summen av menneskets allmennkunnskap knyttet til kulturen personen forholder seg til og for hvordan han/ hennes være- og tenkemåte er. Slik deltaker Arne beskrev, lå grunnlaget for dannelse ved at de la til rette for at deres elever var mye ute i naturen og mindre i kontakt med urbane strøk over lengre tid. Dette handlet om å ”av-urbanisere” elevene slik at de fikk en ”annen relasjon til natur og til de menneskene de måtte leve sammen med” (Arne). For det første lå tanken bak en dannelsesprosess knyttet til et endring,- vekst- og utviklingsperspektiv for eleven, at personen skulle utvikle og tilegne seg allmennkunnskap gjennom å måtte forholde seg til og samarbeide med medelever over lengre tid. For det andre at eleven skulle bli i stand og kompetent til å gå inn i et hjelpeforhold i en eventuelt fremtidig jobb eller terapisisituasjon, som for eksempel veileder eller psykolog, ifølge Arne. I lys av et vekst- og utviklingsperspektiv vil jeg argumentere for at, en dannelsesprosess legger grunnlag for utvikling av relasjonskompetanse knyttet til at Arnes elever opparbeider seg kompetanse i møte med andre studenter, der verdier og holdninger blir skapt i en dynamisk prosess mellom personenes forutsetninger og ytre påvirkninger fra det miljøet de er en del av (Aubert & Bakke, 2008).

5.3 En tilnærming ved bruk av naturen kan også by på utfordringer

Gjennom studien har jeg innhentet dokumentasjon både fra forskningsartikler, offentlig dokument og faglitteratur som beskriver utfyllende og fremhever at naturen og det å være ute

nesten uten unntak er bra for oss. Både forskning og alle positive argumenter skaper liten tvil om at naturen har en positiv virkning på menneskets psykiske helse. Og hvis vi i tillegg er fysisk aktive ute i naturen hevdes det at, denne kombinasjonen ”(...) synes å ha den avgjort mest allsidige positive effekten når det gjelder psykisk helse” (Nordisk Ministerråd, s. 18).

Allikevel er det viktig å ta med noen argumenter avslutningsvis i drøftingen. Når profesjonelle hjelpere anvender naturen i et hjelpeforhold, vil det i tillegg til mange positive effekter også kunne by på utfordringer som både reduserer og hindrer, og i ytterste konsekvens avbryter prosessen (Jordan, 2015; McGeeney & Royan, 2016; Nordisk Ministerråd, 2009). For slik deltaker Tore beskrev ”er det mange som kommer hit som ikke har spesiell friluftinteresse eller erfaring med det [naturen] i utgangspunktet”. Og ved at de da ”plutselig befinner seg oppå ei vidde! Det kan bli for mange ganske tøft!” (Tore). Dette beskriver en situasjon som kan belyse at det blir særlig viktig, når en skal anvende naturen i et hjelpeforhold, at rådgiver har kjennskap til naturen og området en skal benytte, men også at rådgiver selv er trygg og erfaren med å være i naturen. I denne sammenhengen blir et av de sentrale spørsmålene for å ta i bruk naturen innen et hjelpeforhold, ifølge Martin Jordan (2015), rådgivers forståelse av den psykologiske effekten naturen har på mennesket. For noen personer kan det å forholde seg til naturen være en utfordring i seg selv, ifølge forfatteren. Andre utfordringer kan være knyttet til vær og vind, klær og sko, og utfordringer med det å få med seg hva den andre sier, når en vandrer i naturen, påpeker Revell & McLeod (2016). Det kan også oppstå utfordringer med tanke på konfidensialitet når en møter andre mennesker underveis, fremhever Jordan (2015).

På den ene siden fremhever denne studien den positive siden ved å anvende naturen som samarbeidspartner i et hjelpeforhold. På den andre siden kan en slik tilnærming by på ulike utfordringer, og at den kanskje ikke passer alle. Det viktige argumentet da blir å vurdere, legge til rette og tilpasse eventuelt vandring i naturen etter rådsøkers ønske. Men med grunnlag i vår kulturelle arv i Norge, med tanke på nærhet og tilknytning til naturen, har vi et godt og spesielt utgangspunkt for å anvende naturen som tilnærminger i et hjelpeforhold, fremhever Gabrielsen & Fernee (2014). Når det viser seg at det blir lettere for rådsøkere å åpne seg og snakke med rådgiver (McLeod, 2016), ved at de vandrer side om side i naturen, fremfor å sitte ovenfor hverandre inne i et lukket rom (McGeeney & Royan, 2016), og der naturen i tillegg ses på som et demokratisk sted som fremmer symmetri og likestilling mellom partene i forholdet (Jordan, 2015), vil jeg argumentere for, at naturen kan betraktes som et godt alternativ og en samarbeidspartner i et hjelpeforhold knyttet til endring, vekst- og utvikling hos rådsøker.

6 Avslutning

Denne studien har belyst følgende problemstilling: ”Naturen som samarbeidspartner: Hvordan opplever og erfarer rådgivere møtet med rådsøkere, der naturen er en ”partner” i tilnærmingen?”. For å undersøke spørsmålet utførte jeg en kvalitativ studie hvor jeg gjennomførte fire *livsverdensintervju*, der deltakerne jobbet innen rådgivningsfeltet. Med inspirasjon fra fenomenologi og hermeneutikk som et vitenskapeteoretisk ståsted, og teorier innen humanistisk-eksistensialistiske perspektiv som personsentrert rådgivning og gestaltteori, var jeg interessert i å få innblikk i deltakernes opplevelse og erfaring med å anvende naturen i sin tilnærming i møte med rådsøkere, og hvilken innvirkning naturens tilstedeværelse og det å gå, har på det relasjonelle møtet mellom rådsøker og rådgiver i tilknytning til blant annet relasjon, bevissthet, kommunikasjon og maktbalanse mellom partene.

I det avsluttende kapittelet vil jeg først gi leseren en kort oppsummering av studien i sin helhet i lys av den forskning og de teorier som er anvendt i oppgaven. Deretter vil jeg rette blikket mot studiens begrensninger og videre forskning. Før jeg til slutt gir noen avsluttende refleksjoner.

6.1 Oppsummering

Utgangspunktet for valg av problemstilling var som nevnt innledningsvis fra egen erfaring med hvordan naturen innvirker på den *indre pulsen* – egen bevissthet, kreativitet og styrke til å møte livets utfordringer og muligheter. Når jeg begynte å undersøke i hvilken grad naturen ble brukt i et rådgivnings- og psykisk helseperspektiv i Norge, oppdaget jeg at den var en forholdsvis lite brukt praksis. Nesten helt fraværende – på tross av at ”grønn terapi” som sagt har rike tradisjoner blant annet i USA og Canada (Nordisk Ministerråd, 2009). Det ga meg motivasjon til å sette søkelyset ytterligere på en tilnærming som kan vise til gode, sterke og vedvarende resultater over tid knyttet til rådsøkers bedrings- og utviklingsprosess (Nordisk Ministerråd, 2009), og som deltakerne i min studie også har gode erfaringer med.

Resultatet av den kvalitative studien ved livsverdensintervju av deltakerne og den analytiske prosessen av datamaterialet førte frem til tre hovedkategorier, og en kjernekategori - som representerer forskningsfunnene av det jeg ønsket å studere. Jeg tok et bevisst valg ved å presentere et stort og langt funnkapittel i oppgaven, der de interessante funnene i datamaterialet har en stor verdi i seg selv, da de forteller om deltakernes subjektive og unike opplevelse og erfaring knyttet til å anvende naturen i et rådgivningsperspektiv.

Deltakerne som var med i studien betegnet seg noe ulikt, men alle jobber innen feltet *rådgivningsvitenskap*. De fire deltakerne jobber som; *karriereveileder* - for personer som har

meldt seg ut av samfunnet og relasjoner, og der mange ruset seg, *sosialfaglig behandler* – ved en institusjon for rusavhengige, *ledercoach* – for blant annet toppledere og politikere i Norge, og en *veileder* ved en høyskole innen friluftsliv og veiledning. Felles for alle deltakerne er at de har en tilnærming der de, nesten uten unntak, legger sine møter med rådsøkere ute i naturlig omgivelser, enten ved å gå og vandre sammen mens de prater, eller at de gjør noe sammen, som for eksempel ulike arbeidsoppgaver, turer eller undervisning.

Jeg fikk et sterkt inntrykk av at deltakerne var genuint interessert i jobben sin - og de uttrykte et stort engasjement i intervjuet fra egen erfaring med å møte rådsøkere ute i naturlige omgivelser, fremfor inne i et lukket rom - som representerer det tradisjonelle rollesystemet. Gjennom studien ble det tydelig at deltakerne var overbevist om at naturens tilstedeværelse i det relasjonelle møte, mellom dem og rådsøker, påvirket blant annet kommunikasjonen og maktbalansen mellom partene, samt deres tilstedeværelse og bevissthet. Det var entydig blant deltakerne at naturens tilstedeværelse i rådgivningen har innvirkning på resultatet og effekten av den hjelpen rådsøkere får. Oppgaven viser til internasjonal forskning og studier i Norge som underbygger deltakerne sine opplevelser og erfaringer der det vises til at, å løfte ulike tilnærminger innen rådgivningsfeltet ut fra et lukket rom – et kontor som representere den profesjonelles arena - og ut i naturlige omgivelser, innvirker positivt på rådsøker og resultatet av intervensjonen. I denne sammenhengen trekker jeg inn Gabrielsen & Fernee (2014) som hevder at - naturen kan betegnes som terapeutiske omgivelser i seg selv og er derfor egnet til målrettet helsearbeid. Dette får støtte fra internasjonal forskning som understreker at naturen er helende i seg selv, og at det å gå og bevege seg i naturlige omgivelser, slik denne oppgaven fremmer, er med å påvirke menneskets tanker og følelser rundt utfordringer (Gabrielsen & Fernee, 2014; McGeeney & Royan, 2016; Jordan, 2015; Revell & McLeod, 2016). I den forbindelse vil bevegelse og naturen være et hjelpeaspekt som blant annet kan være med å redusere stress, angst og depresjon, hevder forfatterne. Videre viser jeg til at Nordisk Ministerråd (2009) oppfordrer *helsenorge* i større grad å benytte naturen mer i forbindelse med ulike behandlinger innen psykisk helse, og at det er viktig og av betydning å ha et helhetlig perspektiv på mennesket for å kunne hjelpe.

Det teoretiske rammeverket i oppgaven bygger på et holistisk perspektiv innen personsentrert rådgivning og gestaltteori, der oppmerksomheten i rådgivningen er rettet mot hele mennesket – både kropp og sjel. Det vil si at, fokuset også er rettet mot kroppen som vil være med å forhindre dualisme mellom kropp og sinn - slik at de ikke skilles fra hverandre, men blir sett i sammenheng som en helhet (Teigen, 2015). Til slutt vil jeg fremheve at oppgaven støtter seg til rådgivningsvitenskapens syn på menneskets som *selvaktualiserende*, der

oppmerksomheten i rådgivningen er rettet mot rådsøkers iboende ressurser og potensiale – og ikke hva som feiler den som søker hjelp (Kvalsund, 2015). Fokuset vil da være på hva rådsøker kan gjøre med de utfordringer hun/ han søker hjelp for, knyttet til et endrings-, vekst- og utviklingsperspektiv (Ivey et al., 2012; Kvalsund, 2015; Rogers, 2013).

6.2 Studiens begrensning og videre forskning

På grunn av studiens begrensninger må funnene i studien tolkes med forsiktighet. Denne studien tok utgangspunkt i fire intervjuer fra deltakere som har bred erfaring med å anvende naturen i et rådgivningsperspektiv. Jeg erfarte at jeg lærte noe i alle intervjuene og kunne med fordel ha gjennomført flere intervjuer. Det må sies at jeg hadde kontakt med flere som kunne ha vært aktuelle deltaker i studien, men på grunn av oppgavens rammevilkår knyttet til et begrenset sideantall ble antall deltakere i studien en naturlig begrensning. Et større antall deltakere kunne også ha gjort at jeg hadde mistet oversikten og at analysen da lett kunne ha blitt overflatisk (Repstad, 2014, s. 83). Samtidig legger antall deltakere kanskje begrensninger på overførbarheten da studiets funn baserer seg på få subjektive opplevelser og erfaringer. Det er også i den sammenhengen ikke sikkert at deltakernes rådsøkere opplever like sterkt at naturen har innvirkning på dem i rådgivningen, på tross av at forskning som oppgaven anvender fremhever hvilken virkning naturen blant annet kan ha på relasjonen og kommunikasjonen mellom deltakere i et veiledningsperspektiv. Samtidig kunne det i den forbindelse vært interessant og gjort et observasjonsstudie av et møte mellom rådgiver og rådsøker ute i naturlig omgivelser, og i etterkant intervjuet rådsøkere knyttet til deres opplevelse og erfaring med å møte rådgiver ute, fremfor inne i et lukket rom - som representerer rådgivers arena.

6.3 Avsluttende refleksjoner

Under studien har jeg vært i kontakt med forskere og deltatt på konferanser der forelesere innen forskning jobber for at naturen skal være på ”grønn resept” også i Norge. Som jeg har diskutert kan naturen være en samarbeidspartner i et rådgivningsperspektiv knyttet til endring, vekst, og utvikling. Samtidig er det viktig å poengtere at å legge møte med rådsøkere ute i naturen bør være et supplement til rådgivers praksis, og at en slik tilnærming bør gjennomføres av rådgivere som har kjennskap til og er trygge ute i naturen, samt at deres rådsøkere er med på å avgjøre hvor rådgivningen skal finne sted. Uansett er det viktig å møte rådgiver der hun/ han er.

Jeg håper allikevel at gjennom denne studien og min diskusjon at jeg har bidratt til å fremme naturens verdi i et hjelpeperspektiv gjennom deltakernes stemme, i lys av et holistisk rådgivningsperspektiv og nåværende forskning på naturens verdi innen psykisk helse.

Referanser

- Ahern, K. J. (1999). Ten Tips for Reflexive Bracketing. *Qualitative Health Research*, 9(3), 407-411. Hentet fra <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/104973239900900309>
- Allgood, E. A. & Kvalsund, R. (2003). *Personhood, professionalism and the helping relation: Dialogue and reflections*. Trondheim: Tapir.
- Aubert, A-M. & Bakke, I. M. (2008). *Utvikling av relasjonskompetanse: Nøkler til forståelse og rom for læring*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Bagge, R. F. (2011). Hvordan bruke forforståelsen når jeg ikke kan vite noe om den andre? *Fokus på familien*, 39(01), 25-44. Hentet fra <https://www.idunn.no/fokus/2011/01/art07>
- Barrett-Lennard, G. T. (2013). Origins and evolution of the person-centred innovation in Carl Rogers' lifetime. In M. Cooper, M O'Hara, P. F. Schmid & A. C. Bohart (Red.), *The handbook of person-centred psychotherapy & counselling* (2. utg., s. 32-45). London: Palgrave Macmillian.
- Barton, J., Hine, R. & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of integrative environmental sciences*, 6(4), 261-278. Hentet fra <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19438150903378425?needAccess=true>
- Burnes, B. (2004). *Kurt Lewin an the planned approach to change: A re-appraisal*. *Journal of management studies* 41:6 September 2004. Manchester school of management. Oxford: Blackwell Ltd.
- Bø, Inge. (2005). *Påvirkning og kontroll: Om hvordan vi former hverandre* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Clarkson, P. (2014). *Gestalt counselling in action* (4. utg.). London: SAGE Publications Ltd.
- Dubé, T. V., Schinke, R. J., Strasser, R. & Lightfoot, N. (2014). Interviewing in situ: Employing the guided walk as a dynamic form of qualitative inquiry. *Medical education*, 48(11), 1092-1100. Hentet fra <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/medu.12532/epdf>
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i Gestaltveiledning: Teori, metoder, praktiske eksempler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 167-196). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

- Finlay, L. (2012). Five lenses for the reflexive interviewer. I J.F. Gubrium (red.), *The SAGE Handbook of Interview Research : The Complexity of the Craft* (2. utg.). (s. 317-331). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=986779&site=ehost-live>.
- Fleck, Roland. J. & Fleck, Dorothy. T. (2013). A person-centred approach to addiction treatment, In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid & A. C. Bohart (Red.), *The handbook of person-centred psychotherapy & counselling* (2. utg., s. 371-390). London: Palgrave Macmillian.
- Gabrielsen, L. E. & Fernee, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen: Friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (04), 358-367. Hentet fra https://www.idunn.no/tph/2014/04/psykisk_helsearbeid_i_naturen_friluftsliv_inspirert_av_vaa
- Gilje, N. (2017). Hermeneutikk: Teori og metode. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitativ analyse: Syv traditioner* (s. 127-152). Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Hewitt, J. (2007). Ethical components of researcher: Researched relationships in qualitative interviewing. *Qualitative health research*, 17(8), 1149-1159. Hentet fra <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049732307308305>
- Holm, U. (2010). *Empati: Å forstå menneskers følelser*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Hostrup, H. (2009). *Innføring i Gestaltterapiens grundbegreber* (2. utg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J. & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counselling and psychotherapy: A multicultural perspective*. (7. utg.). London: SAGE Publications Ltd.
- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. New York: Routledge.
- Karlsen, G. (2018). Dualisme. I *Store norske leksikon*. Bergen: Universitetet i Bergen. Hentet fra <https://snl.no/dualisme>.
- Kierkegaard, S. (1906). *Søren Kierkegaards samlede værker*. I A. B. Drachmann, J. L. Heiberg & H. O. Lange (Red.), (Vol 13. Bd.). Kjøbenhavn: Gyldendal.
- Kristiansen, S. (2017). Fortolkning, forforståelse og den hermeneutiske cirkel. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitativ analyse: Syv traditioner* (s. 153-172). Danmark: Hans Reitzels Forlag.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). (Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: Metode, prosess, relasjon*. Tønsberg: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R. (2009). Mentoring og coaching; pedagogisk hjelpe- og utviklingsperspektiver. I R. Karlsdottir & R. Kvalsund (Red.), *Mentoring og coaching i et læringsperspektiv* (s. 39-64). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Kvalsund, R. (2015). Vekst og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 23-54). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2008). Person-in-relation. Dialogue as transformative learning in counseling. In G. Grazia (Red.), *Santykis ir Pokytis. Tarpasmeniniu rysių gelmines prielaidosirpsichoterapija* (s. 84-106). Vilnius: Universiteto Leidykla.
- Kvalsund, R. & Fikse, C. (2015). Innledning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9-21). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- McGeeney, A. & Royan, L. (2016). *With nature in mind: The ecotherapy manual for mental health professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers. Hentet fra <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ntnu/reader.action?docID=4441872&ppg=13>
- Mæland, M. K. & Jacobsen, F. F. (2011). Fenomenologiske vinklinger i forskning: Vitenskapsteoretisk blick på møtet mellom forsker og informant. *Nordisk sygeplejeforskning*, 1(2), 157-168. Hentet fra <https://www.idunn.no/nsf/2011/02/art08>
- Møllehave, J. (1993). *Til Trøst*. Oslo: Ex Libris Forlag AS. Hentet fra [https://www.nb.no/items/24458626ff4c0eff18093eb5663ed0d1?page=45&searchText=til trøst](https://www.nb.no/items/24458626ff4c0eff18093eb5663ed0d1?page=45&searchText=til%20tr%C3%B8st)
- Neumann, C. B. & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen: En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm Akademiske.
- Nordisk Ministerråd. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"* (TemaNord 2009:545). Oslo: Miljøverndepartementet.

- Nygård, R. (2007). *Aktør eller brikke? Søkelys på menneskets selvforståelse* (2. utg.). Oslo: Cappelen Akademisk.
- Olsen-S. T. (2010). Refleksiv forskningsetikk: Den kritiske ettertanken. I T. Lund, M. B. Postholm & G. Skeie (Red.), *Forskeren i møte med praksis: Refleksivitet, etikk og kunnskapsutvikling* (s. 97-113). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Postholm, M. B. (2004). Kvalitativ forskning på praksis: Fra opprinnelse til forskerfokus. *Nordisk pedagogisk tidsskrift*, 1(88), 3-18. Hentet fra https://www.idunn.no/npt/2004/01/kvalitativ_forskning_pa_praksis_fra_opprinnelse_til_forskerfokus
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Postholm, M. B. & Skrøvset. (2010). Forskeren tett på praksis: Opplevde muligheter og utfordringer. I T. Lund, M. B. Postholm & G. Skeie (Red.), *Forskeren i møte med praksis: Refleksivitet, etikk og kunnskapsutvikling* (s. 17-32). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Repstad, P. (2014). *Mellom nærhet og distanse: Kvalitative metoder i samfunnsfag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Revell, S. & McLeod, J. (2016). Experiences of therapists who integrate walk and talk into their professional practice. *Counselling and psychotherapy research*, 16(1), 35-43. Hentet fra <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c7dced3-5a5f-4a3d-8060-c9574e3c56ae%40sessionmgr4007>
- Revell, S. & McLeod, J. (2017). Therapist's experience of walk and talk therapy: A descriptive phenomenological study. *European journal of psychotherapy & counselling*, 19(3), 267-289. Hentet fra <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13642537.2017.1348377?needAccess=true>
- Rogers, C. R. (1961/ 2004). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(6), 827-832.
- Rogers, C. R. (2013). The basic condition of the facilitative therapeutic relationship. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid & A. C. Bohart (Red.), *The handbook of person-centred psychotherapy & counselling* (2. utg., s. 24-28). London: Palgrave Macmillian.

- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskap til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Schibbye, A.-L. L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse i psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schimd, P. (2013). Part I: Theoretical, historical and philosophical foundations. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid & A. C. Bohart (Red.), *The handbook of person-centred psychotherapy & counselling* (2. utg., s. 29-31). London: Palgrave Macmillian.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (3. utg.). London: Sage Publications Ltd.
- Staunæs, D. & Søndergaard, D. M. (2005). Interview i en tangotid. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv: Interview, observationer og dokumenter* (s. 49-72). Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Tanggaard, L. (2017). Fænomenologi som kvalitativ forskningsmetode. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitativ analyse: Syv tradisjoner* (s. 81-102). Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Teigen, V. R. (2015). Den levde kroppens plass i rådgivningen. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 145-166). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Torbjørnsen, A. B. E., Strømstad, J. V., Aasland, A. M. K. & Rørtveit, K. (2014). Relasjonens betydning i psykisk helsearbeid: Kvalitativ studie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11(4), 328-338. Hentet fra https://www.idunn.no/tph/2014/04/relasjonens_betydning_i_psykisk_helsearbeid_-_enkvalitativ
- Tveiten, S. (2013). *Veiledning: Mer enn ord* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tveiten, S. (2017). Empowerment og samfunnshelse. I G. Tellnes (Red.), *Helsefremmende samhandling: Natur og kultur som folkehelse* (s. 47-55). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Wyatt, G. (2013). Psychological contact. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid & A. C. Bohart (Red.), *The handbook of person-centred psychotherapy & counselling* (2. utg., s. 150-164). London: Palgrave Macmillian.

Vedlegg

Følgende vedlegg er inkludert i masteroppgaven:

- Vedlegg 1: Intervjuguide
- Vedlegg 2: Informasjonsskriv (Del A og B) og samtykkeskjema (Del C).
- Vedlegg 3: Godkjennelse fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguiden er kun ment som en veiledende guide til bruk i intervjuet. Det er fire hovedtema, med hovedspørsmål, og med mulige oppfølgingsspørsmål under i tillegg, som kan brukes hvis det blir behov.

Introduksjon

- Gjennomgang av informasjonsskrivet som informanten har mottatt i forkant. Begge parter underskrive samtykkeskjemaet.
 - Eventuelle spørsmål før intervjuet begynner og lydopptaker settes på?
-

Bakgrunnsopplysninger (oppvarmingsspørsmål)

- Kan du si noe om din utdanning og stilling?
- Kan jeg spørre om hvor gammel du er?
- Hvor lenge har du jobbet som rådgiver/ veileder/ terapeut? (jeg vil bruke den betegnelsen informanten bruker på egen tittel).
- Hvilket forhold og betydning har naturen i ditt personlige liv?

Begrepene – rådgivning, veiledning og terapi

- Hva legger du i definisjonen av begrepene rådgivning, veiledning og terapi?
 - Hvor skiller du intervensjonene for hva som er rådgivning og veiledning - i forhold til terapi?
 - Varierer det i forhold til hjelpebehovet hos rådsøkere som kommer til deg?
 - Hvilke begrep/ betegnelse anvender du selv?

Naturen som en ”partner” i et veiledningsperspektiv

- Hva var utgangspunktet for at du valgte å anvende naturen i din praksis som veileder?
 - (Eller: Hva var avgjørende for at du søkte jobb der de anvender en slik form for tilnærming?).

- I hvor stor grad anvender du naturen som en ”partner” i dine møter med rådsøkere?
 - Hva er din erfaring ved bruk av en slik form for tilnærming?

- Hvordan legger du/ dere til rette for et veiledningsmøte ute?
 - Er det noen kriterier som må være til stede for at du legger møtet ute?
 - Hvilke utfordringer kan det være å legge slike møter ute i naturen?
 - (Hva er en vanlig arbeidsdag for deg?)

- Hvordan oppleves denne formen for tilnærming for deg som veileder?
 - Er det noen aspekter, som du vil fremheve, ved det å være i naturen som er av betydning for deg som veileder?

Det relasjonelle møte

(mellom deg som rådgiver/ veileder/ terapeut og rådsøker, og naturens tilstedeværelse).

- Først - kan du si noe om egenskaper ved deg som du mener er viktig som rådgiver/ veileder?
 - (Oppmerksomhet, bevissthet, tilstedeværelse osv.)

- Kan du si noe om (det) relasjonelle aspekter mellom deg og rådsøker, når du legger møtene ute i naturlige omgivelser?
 - Og, skjer det noe med kommunikasjonen mellom dere?

- Hva tenker du om relasjonen til naturen?
 - Trekanten - rådgiver, rådsøker og naturen –i interaksjon til hverandre...?
 - Kan naturen oppleves som en samarbeidspartner?

- Hvordan opplever du dynamikken mellom deg og en rådsøker – knyttet til maktbalanse?
 - Asymmetri/ symmetri?
 - Avhengighet, uavhengighet, gjensidig avhengighet?

- Er det spesielle momenter du som veileder er spesielt oppmerksom på, når dere er ute, med tanke på eventuelle reaksjoner hos råde søker?
 - (glede, inspirasjon, bevissthet, gråt, fortvilelse, redsel).
 - Hvordan forholder du deg eventuelt til det?

- Kan du huske, og eventuelt beskrive, et veiledningsmøte ute som var spesielt godt eller vellykket?

- Og omvendt, har du erfaring med et møte som ikke gikk så bra?
 - Hva skjedde?

Spørsmål knyttet til forskning

Jeg vil nå stille noen spørsmål ut fra forskning på feltet, der naturen anvendes i veiledning og behandling, og om du har erfaring og opplevelser knyttet til det.

- Det hevdes at ved å være sammen i naturen, får rådgiver og råde søker tilgang på situasjoner som en ikke får tilgang på inne.
 - Har du noen opplevelser og tanker rundt det, ut fra din erfaring?
 - Hvilke forskjeller kan det være fra et møte som er inne, på f. eks. ditt kontor?
 - Hva er det naturen kan bidra med?

- Det hevdes også at det skjer noe psykisk med personer som deltar i en slik tilnærming, som gjør at de blir mer mottakelige og får en dypere kontakt med seg selv og egen bevissthet.
 - Kan du si noe om det ut fra din opplevelse og erfaring med råde søkere?
 - Gjør det noe med din bevissthet som rådgiver?

- En av tankene bak for eksempel Friluftsterapi, som er utviklet i Norge, er at naturen muliggjør og forsterker noen terapeutiske prosesser.
 - Hva tenker du om det ut fra din erfaring?

Et samfunn som stadig er i endring, og naturen som en del av behandlingen

- Regjeringen oppfordrer helsenorge i større grad å benytte naturen i behandling innen psykisk helse.
 - Kan du si noe om hvordan du tenker i forhold til det - slik det er nå, og hvordan det eventuelt kan anvendes mer fremover?
 - Hvordan og i hvilken grad?
 - Og til slutt – hva legger du i betegnelsen psykisk helse?

Avslutning

- Nå har jeg ikke flere spørsmål. Men er det andre momenter, som ikke vi har snakket om, som du mener er viktig at kommer frem knyttet til temaene som er tatt opp?
 - Tusen takk for at du var interessert og tok deg tid til å være informant i mitt masterprosjekt 😊
-

Etter intervjuet

- Gjentakelse av informantens rettigheter og mitt ansvar som forsker.
- Informasjon om min prosess videre som forsker med tanke på datamaterialet. (eventuelt ønske om *member check* for informanten. Og behov for å lese transkripsjonen?).

- Hvordan synes du intervjuet gikk?
- Eventuelle spørsmål før vi avslutter?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv (Del A og B). Samtykkeskjema (Del C).

DEL A

Forespørsel om deltagelse som informant i forskningsprosjektet;

Tittel på oppgaven: *Naturen som samarbeidspartner*

Problemstilling: *Hvordan opplever og erfarer veiledere møtet med rådsøkere, der naturen er en "partner" i tilnærmingen?*

Bakgrunn og hensikt med studien

Jeg vil invitere deg til å delta som informant i mitt forskningsprosjekt, i et kvalitativt intervju. Intervjuet vil ta ca. én time. Ut over intervjuet er det ikke mer du skal bidra med. Videre gis informasjon og beskrivelse av studien til deg som informant.

Formålet med studien er å belyse hvordan veiledere (og eventuelle andre former for tilnærming og hjelp innen Rådgivningsvitenskap) kan legge til rette for et samarbeidende møte med rådsøkere ute i naturen (klienter, deltakere, elever o.l.). For å undersøke dette kommer jeg til å stille spørsmål rundt dine erfaringer og opplevelser fra hvordan du jobber og legger til rette for slike møter, og for hvordan du selv som veileder opplever denne formen for tilnærming.

Studien er en del av en masteroppgave i Rådgivningsvitenskap, ved institutt for pedagogikk og livslang læring ved NTNU.

Deltagerne i studien er veiledere (terapeuter, rådgivere, coacher o.l.) som har erfaring med og som anvender naturen som en viktig del i møte med rådsøkere (klienter, deltakere, elever o.l.), og som legger til rette for et samarbeidende (og terapeutisk) møte i den forbindelse.

Hva innebærer studien?

Utgangspunktet er å gjennomføre intervju med 3-5 personer (informanter). Dersom du som informant godkjenner det, tas intervjuet opp på bånd for så å bli skrevet ned, og brukt som grunnlag for analysen av dataene. Intervjuene er planlagt gjennomført i perioden mars – april 2018. Tid og sted tilpasses informantene.

Ansvarlig veileder for studien er Ragnvald Kvalsund, professor ved institutt for pedagogikk og livslang læring ved NTNU.

Hva skjer med informasjonen om deg?

All data vil bli behandlet konfidensielt og på en etisk og forsvarlig måte i henhold til Personopplysningsloven og etter retningslinjer gitt av Datatilsynet. Dette innebærer at jeg som forsker vil ha taushetsplikt ovenfor alle personopplysninger som blir samlet inn. Datamaterialet vil bli anonymisert og slettet når forskningsprosjektet er avsluttet. Forskningsprosjektet er planlagt avsluttet senest innen 1. desember 2018. Forskningsresultatene vil bli fremstilt i form av funn i min masteroppgave.

Frivillig deltagelse

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, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyse i masterprosjektet.

Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen som ligger vedlagt (**DEL C**).

Dersom du ønsker mer informasjon om studien og intervjuet, eller generelt ønsker mer informasjon om forskningsprosjektet, kan du kontakte meg:

Masterstudent Anniken Spørck Sundt-Hårstad, på telefon [REDACTED], eller epost: [REDACTED]

Eller ansvarlig veileder, Professor Ragnvald Kvalsund, på telefon [REDACTED], eller epost: [REDACTED]

DEL B

Personvern

Informasjonen som lagres om deg skal kun brukes slik som beskrevet (Del A) i hensikt med studien. Alle personopplysninger vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer, og uten andre direkte gjenkjennende opplysninger.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Utlevering av datamateriale og opplysninger til andre

Det er kun undertegnede som har tilgang til informasjonen, og som kan finne tilbake til deg gjennom de opplysningene. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien (masteroppgaven) når den blir publisert.

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg

Hvis du sier ja til å delta som informant 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 opplysninger om deg som eventuell er feil, som vi har registrert.

Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyse i masterprosjektet.

Informasjon om utfallet av studien

Du har som informant rett til å få tilgang til studien når den er ferdig.

Dersom du ønsker å delta, ber vi deg om å underskrive samtykkeerklæringen **DEL C**.

Med vennlig hilsen

Anniken Spørck Sundt-Hårstad
Masterstudent

[Redacted signature]

Ragnvald Kvalsund
Professor og veileder

[Redacted signature]

DEL C

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har fått informasjon om undersøkelsen og er villig til å delta i studien.

Navn på informant:

Dato og signatur – informant/ prosjektdeltaker

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien.

Navn på forsker og masterstudent: *Anniken Spørck Sundt-Hårstad*

Dato og signatur – masterstudent/ forsker

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)



Ragnvald Kvalsund

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 15.02.2018

Vår ref: 59023 / 3 / STM

Deres dato:

Deres ref:

Forenklet vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 06.02.2018.

Meldingen gjelder prosjektet:

<i>59023</i>	<i>Naturen som samarbeidspartner. Hvordan opplever og erfarer veiledere møtet med rådsøkere, der naturen er basis i tilnærmingen?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ragnvald Kvalsund</i>
<i>Student</i>	<i>Anniken Spørck Sundt-Hårstad</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet med vedlegg, vurderer vi at prosjektet er omfattet av personopplysningsloven § 31. Personopplysningene som blir samlet inn er ikke sensitive, prosjektet er samtykkebasert og har lav personvernulempe. Prosjektet har derfor fått en forenklet vurdering. Du kan gå i gang med prosjektet. Du har selvstendig ansvar for å følge vilkårene under og sette deg inn i veiledningen i dette brevet.

Vilkår for vår vurdering

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet
- krav til informert samtykke
- at du ikke innhenter [sensitive opplysninger](#)
- veiledning i dette brevet
- NTNU sine retningslinjer for datasikkerhet

Veiledning

Krav til informert samtykke

Utvalget skal få skriftlig og/eller muntlig informasjon om prosjektet og samtykke til deltakelse.

Informasjon må minst omfatte:

- at NTNU er behandlingsansvarlig institusjon for prosjektet
- daglig ansvarlig (eventuelt student og veileder) sine kontaktopplysninger
- prosjektets formål og hva opplysningene skal brukes til

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

- hvilke opplysninger som skal innhentes og hvordan opplysningene innhentes
- når prosjektet skal avsluttes og når personopplysningene skal anonymiseres/slettes

På nettsidene våre finner du mer informasjon og en veiledende mal for [informasjonsskriv](#).

Forskningsetiske retningslinjer

Sett deg inn i [forskningsetiske retningslinjer](#).

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringsskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 01.12.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Gjelder dette ditt prosjekt?

Dersom du skal bruke databehandler

Dersom du skal bruke databehandler (ekstern transkriberingsassistent/spørreskjemaløverbud) må du inngå en databehandleravtale med vedkommende. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se [Datatilsynets veileder](#).

Hvis utvalget har taushetsplikt

Vi minner om at noen grupper (f.eks. opplærings- og helsepersonell/forvaltningsansatte) har [taushetsplikt](#). De kan derfor ikke gi deg identifiserende opplysninger om andre, med mindre de får samtykke fra den det gjelder.

Dersom du forsker på egen arbeidsplass

Vi minner om at når du [forsker på egen arbeidsplass](#) må du være bevisst din dobbeltrolle som både forsker og ansatt. Ved rekruttering er det spesielt viktig at forespørsel rettes på en slik måte at frivilligheten ved deltakelse ivaretas.

Se våre nettsider eller ta kontakt med oss dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Sri Tenden Myklebust

Kontaktperson: Sri Tenden Myklebust tlf: 55 58 22 68 / Sri.Myklebust@nsd.no

