

Jorunn Reinsvollsvveen

”Ting er jo mulig! Bare det å få den tilliten, at hun viste at hun faktisk hadde tro på meg”

En studie av hvordan personlig veiledning bidrar til positiv endring i veisøkers liv
- en fenomenologisk tilnærming

Masteroppgave i pedagogikk,

Spesialisering i rådgivning

Mai 2011

Veiledere

Torbjørn Andersen

og

Eleanor Allgood

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
NTNU, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Trondheim

Sammendrag

Denne undersøkelsen tar sikte på å få økt innsikt i hvordan personlig veiledning bidrar til å skape positiv endring, sett fra veisøkers perspektiv. Det empiriske forskningsmaterialet ble skapt gjennom en fenomenologisk tilnærming og intervju med tre veisøkere. Intervjuene har bidratt til kunnskap og forståelse av hva som ser ut til å fremme endring, når veiledning lykkes.

Gjennom en fortolkende fenomenologisk analyse ble det utarbeidet 6 kategorier. Disse kategoriene er :”Forventninger til veiledning og motivasjon for endring” ”Relasjonen til veileder” favner tre subkategorier; ”Tillit”, ”Veileder som nær og personlig”, og ”Anerkjennelse”. De to siste kategoriene er ”Selvinnsikt” og ”Refleksjon som bidrag til å skifte perspektiv og sette grenser”. Kategoriene representerer det mest fremtredende ved veisøkernes opplevelse av hva som fremmet endring, og dannet utgangspunktet for drøftingen. Kategoriernes rekkefølge er kronologisk, i den forstand at hver kategori springer ut fra forrige kategori, og betinger forholdene i den forrige.

Kategoriene ble drøftet ut fra relevant teori i forhold til nyere veiledningsteorier, vekstfremmende klima i lys av Rogers (1951) og mestringsressurser i lys av Antonovsky (2003). Annen relevant teori ble også trukket inn, der hvor det har vært hensiktsmessig. Sentrale tendenser ser i følge denne undersøkelsen ut til å være at til tross for blandede forventninger til veiledningstilbudet er motivasjonen for endring til stede. De mer negative forventningene på bakgrunn av manglende informasjon og fravær av frivillig deltagelse får liten betydning fordi veisøkerne opplever å bli møtt med ivaretagelse og respekt. Veileder er anerkjennende og tilbyr veisøker ”føreraset”. De opplever da å bli sett som unike og ressurssterke personer. Selvoppfattelsen blir gradvis mer positiv, ved at veisøkerne får mulighet til å sette ord på sine opplevelser og blir møtt av veileder på en ekte, forståelsesfull og positiv måte. De ser ut til å endre både sin oppfattelse av seg selv, men også synet på hvordan de ønsker å være. Idealselvet blir et bilde av dem selv ut fra egne ønsker og behov, og ikke andres ønsker og behov. Når de er gitt forutsetningen for å vite hvor de og hvor de ønsker å være, blir målsetning og opplevelse av måloppnåelse et viktig bidrag til ny mestringsopplevelse. Når selvoppfattelsen har blitt mer positiv ser det ut til at veisøkerne blir i stand til å vende blikket ut fra seg selv og se på hvordan de selv blir påvirket og påvirker forhold rundt seg. Gjennom samtale med veileder får de mulighet til å se seg selv i interaksjon med verden rundt i nytt lys, og er da trygge nok til å sette grenser og ta tilbake kontrollen over eget liv. Avslutningsvis gjøres det betraktninger i forhold til undersøkelsens begrensninger og implikasjoner for videre forskning.

Abstract

The purpose of this master thesis has been to achieve greater understanding on how counseling contributes to create positive life changes, seen from the perspective of the helpee. The empirical research material is based on a phenomenological approach and interviews of three helpees.

Through an interpretative phenomenological analysis (IPA) I developed 6 categories. These categories are: "Expectations for the counseling-process and motivation for change", "The relationship to the helper", which consists three subcategories: "Trust," "The helpers personal communication," and "Acknowledgement". The last two categories are "Self-awareness" and "Reflection as a contribution to new perspective and to set boundaries". The categories represent the essence of the experience of the helpees and what they experienced that contributed to change, and formed the basis for the discussion. The order of the categories is chronological, presented in the sense that each category derived from the last category, and depends on the conditions in the previous ones.

The categories are discussed in relation to relevant theory, such as recent counseling theories, Rogers (1951) person centered theory and the salutogenic model "Sense of Coherence" by Antonovsky (2003). Central tendencies seen in this study are: Despite the mixed expectations of the counseling process the motivation for change exists. The more negative expectations due to lack of information and absence of voluntary participation, seems to be less important because of the helper's ability to meet the helpee with respect and warmth. The helper acknowledges and gives the power and control to the helpee, which leads to an experience of being seen as a unique and resourceful person. The self-perception of the helpee is gradually becoming more positive due to the opportunity to talk out her experience and the helper's ability to meet her in a genuine, empathic, and accepting way. The helpee seems to change the perception of herself, but also the vision of how she wants to be. The ideal-self turns in to be a picture of herself about her own beliefs and needs, and not someone else's needs. When she is given the premise of knowing where she is and where she want to be, setting goals and the feeling of achievement is an important contribution to a more positive self-perception. When the self-perception has become more positive, it seems that the helpee is able to perceive her surroundings, to how she is affected and affects the relationships and conditions around her. Through conversation with the helper she gets the opportunity to see herself in interaction with the world in new a light, and being conscious of how she can take back control over her life. Finally, considerations are made in relation to the study's limitations and implications for further research.

Forord

Et spennende, arbeidsomt og utfordrende semester er nå ved veis ende, og siste punktum i masteroppgaven er satt. Dette semester har vært lærerikt på utallige måte, og gitt meg nye erfaringer både faglig og personlig. En stor takk til veilederne i veiledningsbedriften som viste meg tillit og gjorde det mulig for meg å få komme i kontakt med forskningsdeltagerne. Tusen takk til de tre flotte kvinnene som delte sine erfaringer og historier med meg. De gjorde alle tre et sterkt inntrykk, og våre samtaler vil jeg huske i lang tid. Utsagnet *”Ting er jo mulig! Bare det å få den tilliten, at hun viste at hun faktisk hadde tro på meg”*, er ”Silje” sitt utsagn, og er for meg representativt for hvordan veiledning bør være. Å få innsikt i hvordan veiledning kan skape en positiv endring i veisøkers liv, har gitt meg økt interesse for faget, og vist meg at det er god grunn til og svært viktig å tro på ethvert menneskes iboende ressurser. Jeg håper jeg som veileder får mulighet til å bruke den kunnskapen jeg har tilegnet meg dette halvåret, til å en dag være med å skape en like spennende og utviklende reise som veilederne og veisøkerne i dette studiet har gjort.

Jeg vil takke mine veiledere Torbjørn Andersen, Liv Skjerven og Bjarne Strøm for konstruktive tilbakemeldinger, raske svar og gode teoritips gjennom gruppeveiledning, Skype og mail. Veilederne har vært fleksible og rause med sin kunnskap og teoritips, og gjort veiledningsprosessen til en lærerik fase. Takk til Ingrid, Kristin og Turid for at de gjorde gruppeveiledningen enda rikere.

Tusen takk til mamma og pappa for oppmuntrende ord, kjærkomne økonomiske bidrag i studenttilværelsen og for at dere alltid heier på meg. Tusen takk til Silje, Hilde og Ingrid for kaffepauser, latter og smil, lesesalen hadde ikke vært den samme uten dere. Til Øygunn, takk for at du er du - nå kommer vi hjem! Takk til venninner for at dere har holdt meg i kontakt med verden utenfor lesesalen. Sist men ikke minst, kjære Brede- tusen takk for at du ble med meg på flyttelasset til Trondheim, og for at vi har hatt et herlig år sammen, til tross for 35 kvm. Du er fantastisk!

Trondheim, mai, 2011
Jorunn Reinsvollsvveen

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	1
1.2 Begrepsavklaring	2
1.3 Tidligere forskning	2
1.4 Oppgavens disposisjon	3
2 Teori	3
2.1 Hva er veiledning?	3
2.1.2 Veiledning i et sosialkonstruksjonistisk perspektiv	4
2.2 Carl Rogers og person-sentrert tilnærming	6
2.2.1 Kongruens	6
2.2.2 Ubetinget positiv aktelse	7
2.2.3 Empati	8
2.2.4 Selvaktualisering	9
2.3 Opplevelse av sammenheng	10
2.3.1 Begripelighet	11
2.3.2 Håndterbarhet	12
2.3.3 Meningsfullhet	12
2.3.4 Håndterbarhet, begripelighet og meningsfullhet	13
2.4 Oppsummering teori	13
3 Metode	14
3.1 Kvalitativ metode og fortolkende fenomenologi	14
3.1.2 Fortolkende fenomenologisk tilnærming	15
3.2 Den kvalitative intervjusamtalen	16
3.2.1 Valg av forskningsdeltagere.....	17
3.2.2 Intervjuguide og prøveintervju	18
3.2.3 Gjennomføring av Intervju og transkribering.....	18
3.3 Interpretativ phenomenological analysis	20
3.4 Min rolle som forsker	22
3.5 Kvalitet i studien	23
3.6 Etske betraktninger	24
4 Presentasjon av resultater og drøfting	25
4.1 Opplevd endring hos Silje, Kathrine og Inger	25
4.2 Forventninger til veiledningstilbudet og motivasjon for endring	28
Drøfting av forventninger til veiledningstilbudet og motivasjon for endring.....	29
4.3 Relasjonen mellom veileder og veisøker	31
4.3.1 Tillit	32
Drøfting av tillit	33
4.3.2 Veilederen som nær og personlig.....	36
Drøfting av veileder som nær og personlig.....	36
4.3.3 Anerkjennelse	39
Drøfting av anerkjennelse.....	41
4.4 Selvinnsikt	43
Drøfting av selvinnsikt	45
4.5 Refleksjon som bidrag til å skifte perspektiv og sette grenser	49
Drøfting av refleksjon som bidrag til å skifte perspektiv og sette grenser.....	51
5 Avslutning	54
5.1 Studiens begrensninger og implikasjoner for videre forskning	55
Litteraturliste	56

Vedlegg.....	61
Vedlegg 1: Intervjuguide	61
Vedlegg 2 : Informasjonsskriv.....	63
Vedlegg 3 : Samtykkeerklæring.....	64
Vedlegg 4 :Scannet kopi av godkjenning fra NSD	65
Vedlegg 5: Kontekstbeskrivelse: Presentasjon av veilederne og deres ideologi og metodikk	66

1 INNLEDNING

I dagens samfunn stilles det store krav til individet, både i arbeidsliv og på den private arena. I arbeidslivet skjer det stadig endringer, som fører til økt krav til ledelse og tilrettelegging av arbeid. På den ene siden gir det økt mulighet for medvirkning og kommunikasjon mellom ledere og ansatte, mens på den andre siden skapes det et økende behov for redskap til å mestre det nye arbeidslivet. Det er et større fokus på tidsbruk, effektivitet og måloppnåelse (Sørensen & Grimsmo, 2001). Baumann (2000) hevder at det på den private arena finnes stadig flere individualister, og at individualismen er en trussel for fellesskapet. Fuggeli & Ingstad (2009) derimot, hevder at selvrealisering ikke er en trussel, men at rause utviklingsmuligheter for individet bør være samfunnets mål. Den nevnte utviklingen kan også sees i lys av resultatene fra en forskningsrapport som undersøkte hva nordmenn definerer som god helse. Undersøkelsen fant at parallelt med velstandsutviklingen, har nordmenn flyttet sine forventninger og helseoppfatninger oppover i Maslows behovspyramide (1954). Fra fysiologiske grunnbehov til sosial trygghet, velvære og personlighetsutvikling. Likevel fokuserer helseopplysning og forebyggende arbeid på kropp istedet for sjel, molekyler istedet for følelser, og biologiske verdier i stedet for moralske eller eksistensielle verdier. Forskerne i denne undersøkelsen stiller betimelig spørsmålet om det i dagens samfunn blir lagt for liten fokus på sjelens helse (Fuggeli & Ingstad, 2009).

Samtidig som behovet for selvrealisering har økt, øker en del sykdommer i utbredelse, blant annet psykisk betingede plager. Psykisk betingede plager er også en av hovedårsakene til sykefravær blant arbeidstakere og uføretrygdete (Statistisk Sentralbyrå, 2009). 30 år etter at det salutogene perspektivet ble introdusert av Aron Antonovsky¹ finnes det fortsatt lite dokumentasjon som kan måle og dokumentere praksis som beveger mennesket mot et høyere nivå av livskvalitet, helse og velvære (Becker, Glascoff & Felts, 2010). Mennesker som utsettes for forhold som under mange omstendigheter ville gjort dem syke, blir allikevel ikke det, og kunnskapen om hvorfor er derfor verdifull.

Det moderne mennesket synes å ha økende behov for støtte til å takle livets utfordringer enn tidligere, samtidig som det er et økt behov for selvrealisering vekst og utvikling (Lien, 2006). En bedrift som synes å ivareta disse to behovene på en og samme tid er veiledningsbedriften ”Vekst og endring”². Bedriften tilbyr veiledning til enkeltindivider som har opplevd utfordringer som følge av de livserfaringer et menneske kan bli berørt av gjennom et

¹ Aaron Antonovsky og salutogenesen blir redegjort for i teorikapitlet.

² Alle navn i oppgaven er fiktive

livsløp. Som sykepleier og veileder er jeg interessert i å finne ut hva som beveger mennesket mot et høyere nivå av livskvalitet, helse og velvære. Denne avhandlingen fokuserer på et veiledningstilbud til mennesker som ikke er syke, og som ikke ønsker å bli betraktet som syke, men som opplever å ha utnyttet av en samtalepartner for å få oversikt over og mobilisere sine ressurser. Hensikten er å bidra til økt innsikt, forståelse og interesse i forhold til individuell veiledning, og hva som bidrar til positiv endring i en slik hjelpekontekst, sett fra veisøkers perspektiv. På bakgrunn av dette søker min masteravhandling å undersøke:

”Hvordan har veiledning over tid bidratt til en positiv endring i veisøkers liv?”

1.2 BEGREPSAVKLARING

Veiledningsbegrepet brukes ofte som et sammensatt ord. Det settes andre ord foran for å tydeliggjøre veiledningskonteksten, eksempelvis karriere-veiledning eller kollega-veiledning. I denne konteksten er det ordet ”personlig” som settes foran veiledning. I engelskspråklig litteratur brukes blant annet begrepene counseling og guidance om veiledningsbegrepet (Tveiten, 2008). I norsk litteratur blir rådgivning brukt synonymt med veiledning. Fordi jeg har tilvendt meg å bruke begrepet veiledning, vil det bli brukt i denne avhandlingen.

Med *positiv endring* menes personlig vekst og utvikling. Det betyr også at det er en prosess som fører til en opplevelse av å mestre livet i større grad. (Antonovsky, 2003).

Veisøker er den som søker veiledning. Jeg har valgt ordet veisøker fordi dette ordet gir meg minst assosiasjoner til et hjelpeforhold der veileder hjelper veisøker som en ekspert.

1.3 TIDLIGERE FORSKNING

Mine søk har ført til få funn på tidligere forskning om hva som virker når veiledning virker³, men innen psykoterapi er det blant annet gjort en kvalitativ studie som oppsummerer årsaker til endring i begrepet ”The Big Four”. De fire hovedkategoriene som representerer årsaker til endring er 1) klienten selv og ekstraterapeutiske faktorer som står for 40% av forklaringen, 2) relasjonen mellom terapeut og klient utgjør 30%, 3), håp og forventninger utgjør 15 % og 4) de 15 siste prosentene for endring forklares med terapeutens modell eller teknikk (Hubble, Duncan & Miller, 1999). Veiledning er ikke terapi, men det er likevel tenkelig at disse resultater har overføringsverdi til enhver relasjonell endringsprosess.

³ Søkene er foretatt i databaser som Eric, ISI Web of Science, PsychNET og Psychology and Behavior Science Collection. Søkeord har vært counseling, coaching, guidance og therapy kombinert med treatment outcome, positive change, therapeutic efficacy, evidence based practice m.fl.

1.4 OPPGAVENS DISPOSISJON

I første del av oppgaven har jeg presentert tema for oppgaven og problemstilling i lys av samfunnets utvikling og behov, samt tidligere forskning. I kapittel 2 gjør jeg rede for det teoretiske bakteppet jeg har benyttet meg av, med utspring fra datamaterialet. I kapittel 3 gjør jeg rede for mine metodiske valg før, under og etter datainnsamling. Jeg viser mine refleksjoner underveis, og synliggjør min rolle som forsker og min forforståelse i møtet med forskningsfeltet. I kapittel 4 presenterer jeg mine funn fra intervju samtalen i 6 kategorier. Resultatene blir presentert som utsagn og som meningsfortetning. Etter hver kategori foreligger drøftingen. De refleksjoner og fortolkninger jeg har gjort baserer seg på det teoretiske bakteppe, men også mitt personlige og teoretiske ståsted. Kapittel 5 er en oppsummerende drøfting, som viser hvordan mine funn avhenger av hverandre og betinger hverandre. Til slutt gjør jeg rede for studiens begrensninger og implikasjoner for videre forskning med utgangspunkt i mine funn.

2 TEORI

Jeg vil i det følgende presentere det teoretiske bakteppe jeg har hatt med meg i møtet med det innsamlede datamaterialet. Annen relevant teori vil bli dratt inn i drøftingen. Først vil jeg presentere teori om veiledning ut fra den kontekst, ideologi og metodikk veiledningen har foregått i. Teori om endring i lys av relasjonskvaliteter vil bli presentert gjennom Carl Rogers (1980) personsentrerte teori. Til slutt vil endring gjennom mestringsprosesser sees i lys av Antonovsky's Sense of Coherence (2003).

2.1 HVA ER VEILEDNING?

Jeg vil her redegjøre for det teoretiske perspektivet som veiledningen i denne avhandlingen bygger på, på bakgrunn av samtalen med veilederne, Kari og Anne, og hvordan de karakteriserer sin praksis (vedlegg nr 5). Det finnes ulik forståelse av hva veiledning er og skal være. Det synes å være lettere å forklare hva veiledning ikke er, enn hva det er. Det er ikke terapi, konsultasjon, sjelesorg, supervisjon, undervisning eller noe annet i disse kategoriene. Samtidig referer teori og metodeteori til de overstående områdene (Karlsson, 2010). Veiledning er et paraplybegrep, og andre pedagogiske metoder kan inngå, eksempelvis rådgivning, mentorship, guiding og coaching (Tveiten, 2008). Når det her vektlegges at veiledning er et «paraplybegrep» er det fordi Kari og Anne bruker ulike tilnæringer ut fra behovet til veisøker, hvor hovedfokuset ligger på relasjon og dialog. Blant annet ligger coaching implisitt i deres veiledningspraksis. Kvalsund (2005) definerer coaching som en tilnærming som har fokus på nåtid og fremtid, og handler i sin kjerneaktivitet om lærings- og utviklingsprosesser som fremmer det ressursgrunnet som

finnes hos personen. Definerede og konkrete mål er sentrale i coaching. Jeg velger derfor å se på coaching som en del av veiledningen og ikke en egen praksis.

Veiledning har endring som mål. Å bli veiledet vil si å utvikle seg i samspill med et annet menneske som fungerer som støttespiller. For å være en støttespiller som bidrar til å fremme vekst og endring må veileder være i stand til å sette seg inn i veisøkers situasjon, for å få en forståelse av det landskapet hun⁴ vandrer i. Samtidig er veileder den ”annerledes andre”, som kan ha andre perspektiver og tenker annerledes enn veisøker (Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid & Aasland, 2008). Det betyr at det er en relasjonell prosess, hvor forholdet mellom veisøker og veileder er sentral, og kvaliteten på relasjonen påvirker veiledningen (Eide, et.al. 2008). Enhver veiledningspraksis bygger på et menneskesyn. Menneskesynet viser seg i måten veileder forholder seg til veisøker. Innenfor den humanistiske tradisjon, mener man at mennesket er i stand til å regulere egen adferd og ta lærdom av egne erfaringer. Veiledningen er derfor bare en måte å hente frem menneskelige ressurser og utvikle menneskets muligheter (Aubert & Bakke, 2008). Som motsats til behandling legger veiledning vekt på at ressurser og endringspotensial finnes hos veisøker, og at veileders oppgave er å sørge for at disse ressursene utløses (Barth, Børtveit & Prescott, 2001). Dette synet kommer også frem i samtalen jeg hadde med Kari og Anne:

Vi møter den andre med en visshet og en overbevisning om at hun har de ressursene hun trenger for å løse sine egne utfordringer, men at hun trenger noen å spille ball med for å få tilgang på ressursene (Anne & Kari 18.02.2011).

Hensikten med veiledningen er at mestringskompetansen styrkes (Tveiten, 2008, s. 20). Hva mestring betyr er individuelt og kan være å bevisst ha tilgang til egne ressurser og bruke disse på en hensiktsmessig måte. En persons mestringsevne kan også sees på som en innstilling, en måte å møte de utfordringer som oppstår. At mestringskompetansen styrkes vil si at veiledningen tar utgangspunkt i at alle har en viss grad av mestring fra før, men at den blir forsterket gjennom fokusering, refleksjon, bevisstgjøring og trening (Eide, et.al. 2008).

2.1.2 VEILEDNING I ET SOSIALKONSTRUKSJONISTISK PERSPEKTIV

Dialog er hovedformen i veiledning (Tveiten, 2008, s. 20) Dialog vil her si en samtale mellom to likeverdige personer. Dialogen er basert på humanistiske verdier og kunnskap, hvor respekt, ansvar og likeverd er sentrale (Tveiten, 2008). Dialog stammer fra det greske ordet *dialogos*, som er gresk og betyr samtale mellom to. Dialogen forutsetter at den ene lar seg bevege av den

⁴ Isteden for å skrive ”han eller hun” hver gang jeg referer til veisøker, velger jeg å forenkle dette ved å kun referere til ”hun”.

andres uttrykk, som skaper inntrykk hos den andre. Slik fortsetter det i en uendelig spiral av gjensidige uttrykk og inntrykk, dette kalles dialogens polyfoni. Det handler ikke bare om å utveksle uttrykk og inntrykk med hverandre. Det handler også om kontakt, respons og om det å tenke og tale sammen. Dette muliggjøres kun i relasjon til et annet menneske (Martinsen, 2005).

Dialogens polyfoni kan også beskrives som refleksjon over narrativer. Narrative perspektiver og reflekterende prosesser er blitt utviklet innenfor familierapi, men brukes også i veiledning (Johannesen, Kokkersvold & Vedeler, 2010). I Norge har den australske terapeuten Michael White hatt stor innflytelse på bruken av narrativer i terapi, rådgivning og veiledning. Det har blant annet blitt brukt aktivt av familierapeuten Geir Lundby (1998). Den narrative metaforen sier at historiene om veisøkers liv bestemmer opplevelsen av hvem hun er. Ved å komme med fortellinger om seg selv og sitt forhold til andre personer og hendelser, kan historien få en ny mening ved at veileder stiller seg undrende eller stiller spørsmål som kan gi ny mening til historien (Lundby, 1998). Lundby (1998) sammenligner veisøkers historie om seg selv med en spotlight på en scene. Det som er innenfor lyssirkelen er klart og tydelig, mens alt som er utenfor lyssirkelen kan være vagt eller umulig å oppfatte. De delene som er utenfor spotlights er ikke mindre virkelige, men det er den usagte kunnskap som gjerne blir sett på som underordnet eller mindre verdifull enn den som er i spotlights.

En annen person som har latt seg inspirere av mulighetene som ligger i sosialkonstruksjonismen og språket er psykiateren Tom Andersen (2005). Han utviklet "reflekterende samtaler" sammen med det såkalte "Tromsø-teamet". Tradisjonen fikk sitt utspring i deres misnøye med språket i datidens psykiatripraksis, og det patologiske fokuset. Andersen (2005) ønsket å fokusere på sammenhengen mellom situasjonen og det som ble sagt og gjort, i stedet for å fokusere på at årsakene lå iboende i mennesket. Han vektla betydningen av at mennesket ikke ser ting som noe i seg selv, men som noe som skiller seg ut fra en bakgrunn. Mennesket danner seg et bilde av et objektet og av bakgrunnen. Denne bakgrunnen kan beskrives som forforståelsen, og derfor vil bakgrunnen være ulik for hvert enkelt individ. Andersen (2005) vektlegger betydningen av å undersøke en hendelse for å få tak i hvilke følelser og tanker som representerer den. Han hevder at gjennom å tale sammen om en opplevelse kan det skapes flere virkelighetsoppfatninger. Hvis det kun finnes en beskrivelse av problemet, har man kun en forklaring, og dermed kun en mening å tillegge opplevelsen, og endring blir da vanskelig. Hans teori tar utgangspunkt i at mennesker kun kan forandres innenfra, gjennom egne meninger og krefter (Andersen, 2005).

Jeg har nå gjort rede for hvordan veiledning kan brukes for å skape en positiv endring i veisøkers liv, jeg vil nå gjøre rede for hvordan relasjonskvaliteter i lys av Rogers kan skape en endring.

2.2 CARL ROGERS OG PERSON-SENTRERT TILNÆRMING

Carl Rogers (1902-1987) var en meget innflytelsesrik psykolog og forsker, og en av grunnleggerne av den humanistiske tilnærmingen til psykologien (Ivey, A.E., D'Andrea, M., Ivey, M. B., Simek- Morgan, L. 2007, Rogers, 1980). Den klient-sentrerte, senere kalt person-sentrerte tilnærmingen var Rogers egen unike tilnærming for å forstå personlighet og menneskelige relasjoner. Hans tenkning har fått stor betydning, ikke bare for psykoterapi, men for andre hjelperelasjoner som rådgivning og veiledning⁵ (Rogers, 1980). Teorien står i kontrast til den behavioristiske teorien hvor mennesket er produkt av sitt miljø, fanget i en kjede av årsak og virkning. Hans teori tar utgangspunkt i at mennesket er grunnleggende godt, i stand til å vurdere sin indre og ytre situasjon, forstå seg selv i sin kontekst, og til å gjøre konstruktive valg for å komme et skritt videre i livet. Mennesker kan komme til å bli hindret i dette dersom de mangler kunnskap om seg selv. Sentralt i denne teorien er hvordan veileder på best mulig måte kan danne betingelser for at mennesket skal få mulighet til å finne frem og utvikle sine iboende ressurser og evner (Rogers, 1961). Rogers hevder at veileders rolle, hva han gjør, holdningene han har og hans grunnleggende væremåte, vil påvirke veiledningen i stor grad. Det vektlegges at dette ikke er en teknikk eller metode, men en væremåte som gjenspeiles i terapeutens metoder og teknikker. *"It may more accurately be said that the counsellor who is effective in client-centered therapy holds a coherent and developing a set of attitudes deeply imbedded in his personal organization, a system of attitudes which is implemented by techniques and methods consistent with it"* (Rogers, 1951, s. 19).

Rogers (1951) sammenligner veileders rolle med gartnerens rolle. Han skal skape gode vekstvilkår ved å luke, vanne og gjødsle, uten å gripe for direkte inn. Veilederen skal legge til rette for et godt samtaleklima som gir grobunn for endring og utvikling, gjennom å inneha tre grunnholdninger i møte med veisøker (Rogers, 1961). Denne teorien setter veisøkeren i førersetet, hvor hun får være ekspert på sitt liv, nettopp fordi hun er den som er best i stand til å vurdere sin egen situasjon. Rogers mener det er tre betingelser som må være tilstede i klima mellom veileder og veisøker for at det skal være vekstfremmende (Rogers, 1992).

2.2.1 KONGRUENS ("CONGRUENS")

Den første betingelsen kaller Rogers for kongruens eller ekte og helstøpt. I følge Rogers tilrettelegger veilederen for personlig vekst når han kommuniserer de følelser og holdninger som han erfarer og opplever i øyeblikket. *"It means that within the relationship he is freely and*

⁵ Carl Rogers bruker ordene klient og terapeut, i oversettelsen har jeg valgt å bruke veileder og veisøker.

deeply himself, with his actual experience accurately represented by his awareness of himself. It is the opposite of presenting a facade, either knowingly or unknowingly.» (Rogers, 1992, s. 828). Det skal med andre ord være samsvar med det veileder sier og det han tenker. Veilederen må være seg selv i samtalen og ikke gjemme seg bak en profesjonell fasade. Rogers fremhever det å være transparent eller gjennomskiktig overfor veisøker, det vil si å la den andre «vite hvor du er» følelsesmessig. Det betyr at veileder skal være seg selv, også når det gjelder det som ikke er en del av idealet for en veileder. Han mener at det verken er nødvendig eller mulig for veilederen å være så genuin og ekte innenfor hver arena i livet, men at det er viktig å forsøke å oppnå det i relasjon til veisøker. Han legger til : *«Certainly the aim is not for the therapist to express or talk out some of his own feelings, but primarily that he should not be deceiving the client as to himself»* (Rogers, 1992, s. 829). Jo mer genuin og kongruent veilederen er i forholdet med veisøker, jo større mulighet er det for at det kan skje en endring i veisøkers personlighet. Det er først når veilederen fjerner fasaden at veisøker gradvis tør å fjerne sin. Dette gjelder spesielt overfor sider ved veisøker som hun opplever som sosialt uakseptabelt og derfor ønsker å skjule (Rogers, 1951). Når den øyeblikkelige erfaringen veilederen gjør seg er tilstede i hans bevissthet, og når det som er tilstede i bevisstheten også er tilstede i kommunikasjonen, da er veilederen kongruent, integrert og hel. Det handler da om å stole på følelsen og forsøke å kommunisere den til veisøker. Ikke bare kan veisøker oppleve at veileder er ekte og ærlig, men sannsynligvis kan det berøre noe dypt i henne, som kan bidra til å utvikle forholdet mellom dem (Rogers, 1980).

2.2.2 UBETINGET POSITIV AKTELSE ("UNCONDITIONAL POSITIVE REGARD")

Den andre sentrale betingelsen kalles ubetinget positiv aktelse. Dette innebærer at veileder har en varm, positiv og aksepterende holdning overfor det som bor i veisøker. Denne holdningen betyr at veileder møter klienten på en fordomsfri og uforbeholden måte. *«It means that there are no conditions of acceptance, no feeling of «I like you only if you are thus and so».* (..) *It is at the opposite pole from a selective evaluating attitude* (Rogers, 1992, s.829). Veileder bør forholde seg på en slik måte at veisøker opplever å få frihet til å være den hun er. Det handler om å ha omsorg for veisøker som en selvstendig person, hvor det er rom for at hun har sine egne følelser og gjør sine egne erfaringer. Da kan hun oppleve at hennes historie blir mottatt og akseptert. I motsatt fall, når veisøker deler noen av sine innerste tanker med veileder, og opplever at disse tankene ikke blir godt mottatt eller forstått, kan det føre til at hun slutter å dele. Veisøker kan da oppleve sin livsverden som enda mer merkelig og uforståelig eller utålelig for andre. Slik kan veisøker sitte igjen med den forståelsen at hennes livsverden ikke er delelig med andre, og kan kun leve inni henne (Rogers, 1980).

Det er først når veisøker opplever at hun er dyrebar og verdsatt, at hun kan vokse og utvikle seg. Begrepet ubetinget positiv aktelse ser ut til å ha nær sammenheng med begrepet anerkjennelse. I følge Rogers (1961) er dette fordi veisøker vil oppleve at selv om hun forteller ting om seg selv og sitt liv som hun ikke har akseptert selv, så vil hun erfare at veileder fortsetter å vise en uforbeholden og positiv holdning overfor henne. Rogers (1951) mener at når veisøker erfarer denne type aksept vil hun adoptere denne holdningen og sakte men sikkert begynne å akseptere seg selv som hun er. Når veisøker opplever å ikke bli dømt, kan en konsekvens være at hun begynner å se på seg selv som mer normal eller mindre ond, enn hun først gjorde.

2.2.3 EMPATI ("EMPATHY")

Den tredje og siste sentrale holdningen som bør være tilstede i et godt samtaleklima er empatisk forståelse. Det vil si at veilederen uttrykker en empatisk forståelse overfor de følelser og personlige meninger som veisøker har. En slik holdning har veilederen om han klarer å se verden med veisøkers øyne. Det er først når veileder kjenner de personlige følelsene og meningene som veisøker erfarer, at han kan forsøke å få en forståelse for den andres situasjon. «*To sense the client's anger, fear, or confusion as if it were your own, yet without your own anger, fear or confusion getting bound up in it, is the condition we are endeavoring to describe*» (Rogers, 1992, s. 829). Å bli lyttet til når livet ser ut til å bryte, når utfordringer ser uoverkommelige ut, eller når en føler seg verdiløs og fortvilet kan i følge Rogers (1980) være «livreddende».

Når veileder lytter til veisøker uten å dømme henne, uten å ta ansvar for henne og uten å forsøke å forme henne, blir hun i stand til å gjenfortelle sin historie, forstå den på en nytt og dermed bli i stand til å gå videre. En slik ny forståelse av veisøkers livsverden kan hun få når veileder lytter så sensitivt, empatisk og konsentrert. Når veileder lytter på en slik måte lytter han til det som blir sagt, uten å forsøke å få historien til å passe inn i hans forståelsesverden, uten å vri på ordene som blir sagt, uten å forvrengte historien for å få den til å passe inn i sitt bilde (Rogers, 1980). Når veisøkers verden er så tydelig og klar for veileder, og han stiger inn i veisøkers verden, kan han både formidle sin forståelse av hva som er kjent for veisøker, men også sin egen forståelse av det av det som ikke blir sagt. På den måten kan veisøker bli bevisst noe som kanskje ligger rett under overflaten for hva hun er bevisst (Rogers, 1951). «*An emphatic therapist points sensitively to the «felt meaning» which the client is experiencing in this particular moment, in order to help her to focus on that meaning and carry it further to its full and uninhibited experiencing*» (Rogers, 1908, s. 151).

Rogers (1980) hevder for det første at empati hindrer fremmedgjøring, fordi veisøkers opplevelse blir anerkjent som akseptabel nettopp fordi noen andre forstår det hun forteller. For

det andre kan veisøkeren som blir møtt med empati oppleve å bli verdsatt, at noen har omsorg for henne og blir akseptert som den personen hun er. Når en veisøker opplever at noen verdsetter henne og bryr seg om henne kan hun føle at hun er verdt noe og begynne å vise seg selv omsorg. Empatisk forståelse er en ikke-dømmende kvalitet. Det høyeste nivå av empati er å være ikke-dømmende og aksepterende, fordi det er umulig å være fullstendig observerende av den andres innerste verden hvis man allerede har dannet seg et bilde, eller gjort en vurdering av hvordan det er, på forhånd. Å bli lyttet til av noen som forstår, gjør det mulig for veisøker å lytte mer til seg selv, med en større empati overfor sin egen erfaring, og sine egne meninger. Individets økte forståelse og verdsettelse av seg selv åpner opp for å se flere fasetter av erfaringen og la den bli en del av en ny selvoppfatning (Rogers, 1980).

2.2.4 SELVAKTUALISERING («SELF-ACTUALIZING»)

Selvaktualisering er den drivkraften ethvert menneske har til å søke å utvikle og utnytte sine iboende ressurser og potensiale. Rogers (1980) hevder at nøkkelen til å forstå «uforståelig» adferd, er å tenke at mennesket strever på den eneste måten de oppfatter som tilgjengelige for dem, til å bevege seg mot vekst, mot ”å bli”. Han kaller dette for den potente konstruktive tendens, og det er dette som er grunnlaget for den personsentrerte teorien. Selv om mennesket i et vekstfremmende klima står fritt til å velge en hvilken som helst retning, velger det positive og konstruktive veier. Personer som er i et vekstfremmende klima beveger seg fra stivhet mot fleksibilitet, fra å leve statisk mot å leve i prosess, vekk fra avhengighet mot å være autonom, vekk fra forsvar mot å leve mot å akseptere seg selv, vekk fra å være forutsigbar mot uforutsigbar kreativitet. Rogers (1980) hevder at det er slike endringer som er beviset på den selvaktualiserende tendensen.

Når veisøker evner å bli bevisst sine ressurser og utvikle dem, vil dette trolig føre til en tilfredsstillende som i sin tur bidrar til å forsterke hennes selvtillit. Implisitt i denne holdningen er at den som søker veiledning ikke gjør det fordi hun ikke har evnen til å håndtere sine utfordringer, men fordi hun ikke har nok selvtillit, tillit til at hun selv er i stand til å håndtere de. Veileder skal ikke finne en løsning på problemet, men søke å gjenopprette veisøkers tapte tillit til seg selv. Veileder er deltager i læringsprosessen hvor veisøker skal oppdage eller gjenfinne sine evner, slik at hun kan ta tilbake kontrollen over sitt liv (Rogers, 1980).

Selvoppfattelsen står sentralt i denne teorien. Han beskriver den som menneskets totale erkjennelse og vurderingen av sine evner, adferd og ressurser. Rogers (1961) hevder at det ofte mangler samsvar mellom veisøkers ”ideelle-jeg” og hennes ”ekte-jeg”. Veisøker kan miste grepet om hvem hun er, fordi hun er for opptatt av å opprettholde idealbildet av seg selv. Han

hevder at selvoppfattelsen kan endres ved at det utvikles en mer positiv erkjennelse av det ”egentlige-jeg” ved å ikke fokusere for mye på andres behov, samt å fokusere på de positive opplevelsene veisøkeren har av seg selv.

Ethvert individs utvikling skjer i interaksjon med andre mennesker og med miljøet rundt. Rogers (1951) hevder at det spesielt er den vurderende samhandling, som former selvet, vurderinger både fra en selv og fra andre. Det betyr at hvordan individet oppfatter at andre erfarer henne, er med på å forme selvoppfattelsen. Hvordan individet erfarer og vurderer seg selv i forhold til erfaringen vil kunne være i konflikt med og bli påvirket av hvordan andre vurderer henne. Rogers hevder at de motsetningene som eksisterer mellom individet og miljøet vil alltid være en utfordring, men en utfordring som kan løses uten at det skaper en indre konflikt hos individet. Det er derfor viktig at individet får mulighet til å sette ord på det som skjedde i situasjonen. For hvis ethvert miljø sørger for at forholdene innehar den type atmosfære som anerkjenner individets rett til å sette ord på det som skjedde i situasjonen, får personen bedre kjennskap til sine erfaringer og kan i større grad gjøre sine egne valg, på bakgrunn av egne behov (Rogers, 1951) Med andre ord er selvet en del av de erfaringer som blir symbolisert eller satt ord på, og som dermed blir «meg», sett i lys av den uttrykte bevissthet. Rogers kaller dette «self-experience» (Rogers, 1951).

2.3 OPPLEVELSE AV SAMMENHENG («SENSE OF COHERENCE»)

I 1979 introduserte Aron Antonovsky (1923- 1994) begrepet «salutogenese» i sin studie av helseutvikling. Salutogenesen står i kontrast til patogenesen som studerer utvikling av sykdom. Patogenesen ser tilbake på hva som gjorde at sykdom oppstod, for å fastslå hvordan mennesker kan unngå, håndtere eller eliminere sykdom. Salutogenesen derimot arbeider prospektivt ved å vurdere hvordan individet oppretter, styrker og forbedrer fysisk, psykisk og sosial velvære (Becker, Glascoff & Felts, 2010) ”*Salutogenesis provides a framework for researchers and practioners to help individuals, organizations and society move toward optimal well-beeing*” (Becker, et.al. 2010, s. 25). Fastsettelse av hva som bringer helse vil ikke bare hjelpe de som er syke til å gjenoppta sin helse, men det kan også hjelpe de som ønsker å bevege seg videre fra å ikke være syk til en enda bedre helse (Becker, et.al 2010). Antonovsky stilte seg spørsmålet hvorfor noen mennesker, uavhengig av store stressende situasjoner og alvorlige vanskeligheter, holder seg friske og andre ikke. Svaret ble formulert i form av «Opplevelse av sammenheng» (OAS). OAS er en ressurs som setter folk i stand til å håndtere spenning, reflektere over sine eksterne og interne ressurser, til å identifisere og mobilisere dem, for å fremme effektiv mestring ved å finne løsninger og løse spenninger på en helsefremmende måte (Antonovsky, 2003).

Tallrike studier av ulike stress-sammenhenger har vist at en sterk OAS er en helsefremmende faktor, og at folk med en sterk OAS har bedre helse enn de med svak OAS (Eriksson & Lindström, 2005). Antonovsky utviklet denne ideen fra studier som inkluderte overlevende etter Holocaust⁶. I disse studiene fant han at til tross for stress utløst av de mest utenkelige omstendigheter som holocaust-overlevende opplevde, var det mange som ikke bare overlevde og kom seg igjen, men blomstret opp på ny. For å forklare dette fenomenet foreslo Antonovsky at det må være en eller flere helsefremmende faktorer. Ut av denne forskningen kom altså den salutogene modell (Becker, et.al, 2010). Antonovsky var også opptatt av hvorfor kilder som rikdom, høy selvfølelse, kulturell stabilitet og sosial støtte fremmet helse. Han søkte derfor etter hva disse faktorene hadde til felles. Svaret på det kalte han Opplevelse av Sammenheng (Sense of Coherence):

'a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that (1) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable; (2) the resources are available to one to meet the demands posed by these stimuli; and (3) these demands are challenges, worthy of investment and engagement (Antonovsky, 1993, s. 725)

De tre komponentene som utgjør begrepet OAS er begripelighet («comprehensibility»), håndterbarhet («manageability») og meningsfullhet («meaningfulness») (Antonovsky, 1993).

2.3.1 BEGRIPELIGHET («COMPREHENSIBILITY»)

Ordet begripelighet henviser til hvordan et menneske evner å oppfatte de stimuli som hun konfronteres med i det indre eller det ytre miljø som kognitivt forståelig, som ordnet sammenhengende, strukturert og som tydelig informasjon i stedet for støy- kaotisk uordnet, tilfeldig og uforklarlig. Den som har en sterk opplevelse av begripelighet forventer at de stimuli som hun kommer til å møte i fremtiden er forutsigbare, eller i hvertfall at de som kommer som en overraskelse kan settes i en sammenheng og forklares. Begivenheter i livet blir oppfattet som noe mennesket kan håndtere, som utfordringer hun kan klare (Antonovsky, 2003). Hvis personen virkelig er engasjert og mener at hun forstår de utfordringer eller problemer som hun står overfor, vil hun trolig ha en sterk motivasjon til å finne ressurser, og ikke gi opp før hun har funnet de.

⁶ Holocaust-termen brukes til å beskrive folkemordet på de europeiske jødene (HI-senteret, 2011)

2.3.2 HÅNTERBARHET («MANAGEABILITY»)

Begrepet håndterbarhet handler om hvordan mennesket oppfatter at hun har ressurser til rådighet, og som er tilstrekkelig til å klare de krav hun blir stilt overfor og de stimuli mennesket blir utsatt for gjennom livet. Til rådighet vil si de ressurser mennesket har kontroll over, eller ressurser som kan aktiveres av et annet menneske, som hun føler hun kan stole på og har tillit til. Hvis mennesket opplever å ha en sterk opplevelse av håndterbarhet, føler hun ikke at hun er offer for omstendighetene, eller at livet har behandlet henne urettferdig. Det vil si at urettferdige ting allikevel kan skje vedkommende, men hvis de skjer er hun i stand til å håndtere de og gir allikevel ikke opp (Antonovsky, 2003).

2.3.3 MENINGSFULLHET («MEANINGFULNESS»)

I dette begrepet vektlegger Antonovsky (2003) at menneske må være involvert som deltager i de prosesser som former ens skjebne og daglige erfaringer, for å oppleve at det har en mening. Begrepet har en sterk motivasjonsfaktor, fordi de som opplever å ha en sterk OAS beskriver områder i sitt liv som betyr mye for dem, som de er meget engasjert i, og som noe som gir mening følelsesmessig og ikke kun i kognitiv forstand. De aktiviteter som er forbundet med mening er gjerne utfordringer som det er verdt å engasjere seg følelsesmessig i. Å oppleve å ha meningsfullhet i livet vil si at mennesket føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, og at de fleste av de problemer eller utfordringer tilværelsen fører med seg er verdt å investere energi og engasjement i. Det er utfordringer man gleder seg over heller enn å la de stjele energi. Antonovsky (2003) påpeker at det betyr ikke at mennesker som opplever sterk grad av mening i livet gleder seg over død eller sykdom, men når slike utfordringer skjer forsøker hun å skape mening i situasjonen og gjør sitt beste for å håndtere den. Medbestemmelse utgjør grunnlaget for komponenten meningsfullhet. Fordi når andre bestemmer over en person, definerer oppgavene for henne, lager «spillereglene» for henne og styrer utfallet for, har hun ikke noe hun skulle sagt, og hun reduseres til et objekt. Når mennesket opplever at hennes handlinger ikke har noen virkning i verden, mister handlingen sin mening. Antonovsky skiller tydelig mellom kontroll og medbestemmelse, fordi det handler ikke om å ha kontroll over, men en medbestemmelse i. Det som er avgjørende er at mennesket forholder seg positivt til de oppgaver de blir stilt ovenfor, at de har en betydelig grad av ansvar for utførelsen, og at de de gjør eller ikke gjør påvirker utfallet (Antonovsky, 2003).

2.3.4 HÅNDBARHET, BEGRIPELIGHET OG MENINGSFULLHET

Antonovsky (2003) mener at de tre overnevnte komponenter er uløselig forbundet⁷ Samtidig som en person kan oppleve å ha en eller to av de nevnte komponentene, selv om den tredje uteblir. Hvis en person får sin medbestemmelsesrett ignorert, kan personen ha høy opplevelse av begripelighet og håndterbarhet, men ikke oppleve høy grad av meningsfullhet. En sterk opplevelse av begripelighet trenger heller ikke bety at personen mener han vil klare seg godt. Høy begripelighet kombinert med lav håndterbarhet kan føre til et sterkt behov for forandring, men hvilken retning endringen skjer kommer an på opplevelsen av meningsfullhet. Hvis vedkommende er engasjert og samtidig forstår de problemer han står overfor vil han trolig ikke gi opp før han har funnet de ressursene han trenger for å skape endring. Det er hvis motivasjonen at personen kan slutte å reagere på stimuli, og omverden oppfattes som ubegripelig. Selv om personen opplever å ha høy opplevelse av å kunne håndtere og forstå sine utfordringer, kan han miste både sin forståelse og kontroll over sine ressurser hvis, hvis det ikke betyr noe for personen å skulle skape en endring. I motsatt fall, hvis opplevelsen av mening er høy, men opplevelsen av forståelse og håndterbarhet er lav, vil allikevel personen kunne vise en stor innsats i å forsøke å forstå og finne sine ressurser for å løse problemet. Antonovsky (2003) påpeker at å kun ha høy opplevelse av meningsfullhet ikke er noen suksesskriteria, men at mulighetene likevel er store for å kunne skape endring til tross for manglende tilstedeværelse av de to andre komponentene. Antonovsky (2003) påstår når en person opplever at ytre stimuli er meningsfylte, begripelige og håndterbare har man et velegnet utgangspunkt for stresshåndtering. I motsatt fall kan verden oppleves som byrdefull, kaotisk og overveldende (Antonovsky, 2003).

2.4 OPPSUMMERING TEORI

Jeg har nå presentert de ulike teoretiske perspektivene som jeg vil bruke i drøftingen av mine resultater. Jeg har presentert veiledning innenfor en humanistisk og eksistensialistisk ramme, og hvordan veiledning kan brukes for at enkeltmennesker kan utvikle sine ressurser og potensialer (Tveiten, 2008, Martinsen, 2005) Videre presenteres det opplevelsesmessige i veiledningen, relasjonskvaliteter og samtalebetingelser i lys av Rogers (1980, 1951, 1961, 1992). Til slutt har jeg presentert endringsperspektivet i lys Antonovsky (1993, 2003). Jeg vil nå vise mine metodiske valg og hvordan metoden har hjulpet meg til mine resultater, før jeg presenterer resultatene og drøfting.

⁷ En nasjonal spørreundersøkelse fra Israel viser at det er høy korrelasjon mellom de tre begrepene, men at den dynamiske sammenhengen ikke er konstant (Antonovsky, 2003, s. 38).

3 METODE

Over har jeg presentert veiledningsteori, personsentrert tilnærming og mestringskomponenten OAS, og belyst hvordan disse tre på hver sin måte setter sitt søkelys på hvordan livserfaringer kan forstås, hvordan mennesket opplever å mestre sine utfordringer, og hvordan vekst kan fremmes i en veiledningsrelasjon. Jeg vil her presentere hvordan jeg har valgt å vandre i det metodiske landskap etter søken på en dypere forståelse av hvordan tre veisøkere opplevde å skape en positiv endring i sin hverdag gjennom en veiledningsprosess.

«Den opprinnelige betydningen av ordet metode, er veien til målet» (Kvale, 1997, s. 52).

Målet for denne avhandlingen er å utforske veisøkers opplevelse av et veiledningstilbud.

Gjennom forskningsdeltagers beskrivelse av sin opplevelse av fenomenet «veiledning», ønsker jeg å få tak i hvordan hun opplever at veiledningsprosessen har bidratt til en positiv endring.

Kvalitativ tilnærming egner seg godt som veiviser for å nå dette målet, da denne tilnærming har til hensikt å belyse forskningsdeltagers opplevelse, tanker og følelser. Det finnes ulike tilnærminger innenfor kvalitativ forskning som kan gi innsikt i en slik forståelse (Kvale, 1997).

Min problemstilling søker å komme så nær opplevelsen av fenomenet som mulig. For å forsøke å få tak i veisøkers opplevelse og dypere mening i forhold til endring i veiledning, som et erfart fenomen, er fenomenologisk tilnærming et naturlig valg (Kvale, 1997). Dette kapittelet vil først redegjøre for kvalitativ tilnærming generelt, deretter den fenomenologiske tilnærmingen spesielt og min anvendelse av den i møtet med forskningsfeltet.

3.1 KVALITATIV METODE OG FORTOLKENDE FENOMENOLOGI

Kvalitative studier har som formål å utforske meningsinnholdet i sosiale fenomener, i sin kontekst, slik det oppleves for de involverte selv. Noen kvalitative tilnærminger har tatt i bruk postmodernismen og sosialkonstruksjonismen i sitt verdenssyn (Kvale, 1997). Ut fra dette verdenssynet finnes det ikke en sannhet, men ulike perspektiver på hva som er sannhet (Guba & Lincoln, 2005). Forskeren ansees som en aktiv deltaker i en kunnskapsutvikling som aldri kan bli fullstendig, men som handler mer om nye spørsmål enn om universelle sannheter. En kvalitativ tilnærming kan bidra til å presentere mangfold og nyanser (Thagaard, 2009). Å forske kvalitativt innebærer at forskeren har forskningsdeltagerens stemme i fokus, gjennom å lytte til hans fortellinger og beskrivelser av tanker, følelser og mening. Dette kalles et emisk perspektiv (Postholm, 2010). Det teoretiske perspektivet har blitt utviklet på grunnlag av dataanalysen, og studien har da en induktiv tilnærming. Siden forskeren entrer forskningsfeltet med sine subjektive teorier og sin forforståelse vil det være et dialektisk forhold mellom teori og data. Kvalitative studier er ofte preget av dette samspillet, mellom induksjon og deduksjon (Thagaard,

2009). Kvalitativ tilnærming handler om å sette søkelys på menneskelige prosesser eller utfordringer i det virkelige liv. Målet er at forståelsen kan brukes i en lignende situasjon. I dette tilfellet vil det altså si at kunnskapen kan ha overføringsverdi til veiledere som opplever lignende veiledningsrelasjoner. Dette kalles naturalistisk generalisering (Kvale & Brinkmann, 2010). Den kunnskapen som fremkommer gjennom samtalen med disse tre veisøkerne er lokal og kontekstuell og kan ikke løsrives fra den aktuelle situasjonen. Veilederne har derfor blitt intervjuet slik at leseren kan få et innblikk i hva slags ideologi veiledningen skjer på bakgrunn av, og hva slags metodikk som blir benyttet (vedlegg 5). Gjennom å gi tykke beskrivelser, gjør jeg det mulig for leseren å oppfatte eventuelle parallelle erfaringer og overføre det til egen situasjon. En tykk beskrivelse gir hendelsen en kontekst den kan forstås ut i fra (Geertz, 1973; Postholm, 2010).

Min avhandling søker en dypere forståelse av hvordan veiledningsprosessen har blitt opplevd hos veisøker, og valget faller derfor naturlig på en fenomenologisk tilnærmingen. Slik kan veiledningen som disse veisøkerne har erfart, beskrives ut fra hvilken mening og forståelse den enkelte veisøker legger i fenomenet.

3.1.2 FORTOLKENDE FENOMENOLOGISK TILNÆRMING

Jeg ønsker å forstå din verden fra ditt ståsted. Jeg vil vite det du vet, på din måte. Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i ditt sted, føle det du føler, og forklare ting slik du forklarer dem. Vil du være læreren min og hjelpe meg med det?» (Spradley, 1979; Kvale, 1997, s. 73).

Den fenomenologiske tilnærmingen består av flere ulike tradisjoner og retninger. Felles for det fenomenologiske perspektivet, er vektleggingen av den individuelle erfaringen som et selvstendig erkjennelsesgrunnlag (Karlsson, 2010). Som sitatet over illustrerer, hevder fenomenologien at hvis vi ønsker å forstå en persons erfaring med et erkjent fenomen, må vi lytte til forskningsdeltagers subjektive erfaring. Det er fenomenet og omverden slik forskningsdeltager oppfatter det som skal stå i sentrum, og ikke forskerens tolkning av deltagerens opplevelse (Kvale & Brinkmann, 2010). Jeg er opptatt av at jeg som forsker utforsker fenomenet uten å presse min forforståelse eller forventninger på veisøkers erfaring. Samtidig har jeg vært bevisst at jeg er en deltager i forskningsfeltet, og det vil oppstå et gjensidig påvirkningsforhold mellom forskningsdeltageren og meg. Jeg som forsker vil kunne påvirke mine resultater, fordi jeg trer inn i forskningsfeltet med et syn på verden som vil påvirke min forskning. Det har derfor vært viktig at jeg er min forforståelse bevisst, og gjennom denne avhandlingen er tydelig på mine veivalg.

I en fenomenologisk tilnærming søker forskeren å innhente beskrivelser av menneskets livsverden og belyse denne meningen ved hjelp av teori. Husserl beskriver livsverden som en "verden av umiddelbare erfaringer" (Bengtsson, 1993). Fenomenologi er en beskrivende metode, fordi den forsøker å autentisk gjengi ting slik de fremstår, ved å la ting fortelle for dem selv. Det er også en fortolkende metode, fordi ingen fenomen er ufortolkede, verken for deltager eller forsker (van Manen, 1997). Min tilnærming til feltet vil derfor være preget av en fortolkende fenomenologisk tilnærming. Fenomenologisk tilnærming blir ofte grovinn delt i sosial-fenomenologi og psykologisk-fenomenologi, hvor den førstnevnte studerer grupper av individer og hvordan mening utvikles i sosial interaksjon. Den sistnevnte forsøker å beskrive individets opplevelse samtidig som man ser på flere individers opplevelse av samme fenomen (Creswell, 2007). Det er sistnevnte tilnærming jeg mener at mitt prosjekt hører hjemme, fordi jeg ønsker å få en dypere forståelse av de tre veisøkernes erfaringer.

Fenomenologien bygger på Husserls filosofiske perspektiver, og hans tanker om at den objektive virkelighet er en subjektiv virkelighet. Fordi når vi betrakter et objekt vil vår subjektive erfaring påvirke hvordan vi betrakter objektet (Creswell, 2007). Husserls arbeid har blitt videreutviklet av blant annet Heidegger, Merleau-Ponty og Sartre. Sammen bidrar de til en kompleks forståelse av at erfaringen er en del av en levd prosess, som åpner opp for perspektiver og mening, som er unikt for den enkelte individ (Bengtsson, 1993). Fenomenologien hevder at menneskets bevissthet er intensjonal, det vil si at bevisstheten er rettet mot "noe". Med det menes at hvordan vi opplever og gir et fenomen mening, vil være farget av våre erfaringer. Alle som opplever samme fenomen kan se noe ulikt på bakgrunn av sin forforståelse og sine forutsetninger. Denne bevisstheten vil stadig være i endring ettersom nye erfaringer skapes. Mennesket vil stadig være i utvikling mellom sin bevissthet og den livsverden det lever og handler i. Nye erfaringer endrer og farger vår opplevelse (van Manen, 1997). Siden fenomenet som skal undersøkes i denne avhandlingen er erfart for en tid tilbake vil friskheten i fortellingen være borte, men avstanden i tid vil allikevel gi nye erfaringer ettersom opplevelsen er reflektert over og fortolket. Den fortellingen som kommer fra forskningsdeltagerne vil være annerledes enn hvis intervjuet hadde funnet sted underveis eller rett i etterkant av veiledningsprosessen.

3.2 DEN KVALITATIVE INTERVJUSAMTALEN

I fenomenologiske tilnærminger er det forskningsdeltagerens erfarte fenomen som forskeren ønsker å få en forståelse av, og intervju er en måte å få tak i denne forståelsen (Thagaard, 2009). Som forsker er jeg en deltager med min forforståelse og min livsverden, og dette vil være med å prege intervjusamtalen. Samtidig er det viktig at forskeren setter sin subjektive teori i parentes

for å oppdage noe nytt, utover det som er kjent. Husserl kaller dette *epoche* (Creswell, 2007). Dette er avgjørende for å få et godt datamateriale gjennom samtalen med forskningsdeltageren. Et kjennetegn ved forskerposisjonen i intervjusamtalen er den erklærte «ikke-vitende» posisjonen. Denne posisjonen uttrykker anerkjennelse av at den andre er ekspert på sitt liv, at forskeren legger sin forforståelse til side og spør, selv om han tror han vet svaret (Andersen, 2008). En slik «ikke-vitende» posisjon er også sentral i veiledningsrollen. Min kunnskap fra veiledningsteorien og erfaring fra veiledningspraksis kan jeg dra nytte av i forskningsintervjuet. Jeg har på en og samme tid erfart utfordringen med å innta den ikke-vitende posisjonen, samtidig erfart hvor viktig det er for at forskningsdeltageren skal få beskrive sin opplevelse.

For å få tak i den individuelle opplevelsen av hvordan endring i veiledning har skjedd har jeg benyttet det semistrukturerte livsverdenintervjuet. Denne formen søker å få tak i forskningsdeltagerens beskrivelser av sin livsverden, samt fortolkninger av meningen med fenomenene som blir utdypet (Kvale & Brinkmann, 2010). Det semistrukturerte livsverdenintervjuet gir meg i større grad mulighet til å tilpasse intervjuet til forskningsdeltagerens beskrivelser, gjennom å være tro til det som blir sagt fremfor en slavisk følge av intervjuguiden. Samtidig vil intervjuguiden minne meg på hvilke temaer eller spørsmål jeg ønsker å få undersøkt. Dette er også viktig for å få et datamateriale som gir grunnlag for å se etter likheter og forskjeller hos deltagerne (Thagaard, 2009).

3.2.1 VALG AV FORSKNINGSDELTAJERE

Kvale (1997) sier at man skal intervju så mange som nødvendig for å få svar på forskningsspørsmålet. I en mindre forskningsstudie er det mest tjenlige i forhold tidsperspektiv og omfang å intervju lavest anbefalte antall personer. Jeg valgte tre deltagere, da dette gir meg større mulighet til å kunne gå i dybden av deres opplevelse av fenomenet, med tanke på de elementer som spiller inn i et mindre prosjekt, som tid og oppgavens sidebegrensning. De tre deltagerne er kvinner i alderen 30 – 60 år. Veien frem til disse forskningsdeltagerne har gått via veiledningsbedriften de fikk veiledning i. I førsteomgang tok jeg kontakt med veilederne, som stilte seg positive til å undersøke hva som skjer i veiledning når veiledningen er vellykket. Utvalgsriteriene var at veisøkerne hadde opplevd en positivt endring gjennom veiledningsprosessen, at de var reflekterte og stilte seg positive til å snakke om sin erfaring. Deltagerne i prosjektet ble med andre ord valgt gjennom et strategisk og kriteriebasert utvalg (Kvale, 1997).

At disse kriteriene er satt gjør at utvalget kan være skjevt i forhold til den ”gjennomsnittlige” veisøker, da undersøkelsen ikke vil fange opp de som ikke har opplevd

endring, og lærdommen om hvorfor endring *ikke* skjedde, uteblir. Forskningsdeltagerne kan derfor betraktes som *positive avvik* (Antonovsky, 2005), fordi det er ikke et spørsmål om hvorvidt endring skjedde, men et ønske om å forstå og lære av deres opplevelse av *hvordan* endring skjedde.

3.2.2 INTERVJUGUIDE OG PRØVEINTERVJU

I forkant av et intervjustudie blir forskeren anbefalt å utføre pilotintervju, både for å teste ut intervjuguiden og seg selv som intervjuer (Dalen, 2004). Jeg valgte å utføre pilotintervju på en medstudent, og tilnærmet meg derfor intervjuet ved å bruke rollespill. Pilotintervjuet gjorde meg bevisst på hvordan min rolle påvirker samtalen og hvordan dette igjen påvirker datamaterialet.

Det har vært viktig for meg under utformingen av intervjuguiden at jeg har vært bevisst hva jeg velger å ta med og hvorfor. Jeg ønsket å gi deltagerne mulighet til å fortelle fritt, fra sin erfaring med endringen som skjedde i veiledningsprosessen. Fordi jeg var uerfaren forsker hadde jeg allikevel behov for å ha en intervjuguide i bakhånd (vedlegg 1). Intervjuguiden ble lagd ut fra traktprinsippet (Dalen, 2004). Spørsmålene jeg benyttet var for å få tak i endringen som har skjedd, mens oppfølgingsspørsmålene tok sikte på å få tak deltagerens forståelse av hvorfor endring hadde skjedd. Spørsmålene kan deles inn i tre kategorier. De innledende spørsmål hadde til hensikt at forskningsdeltageren kunne få muligheten til å tenke tilbake på veiledningsprosessen og «tune inn» på opplevelsen de hadde da de startet i veiledning. Samtidig som jeg ikke skulle åpne med følelsesladede spørsmål. Jeg ønsket også at de innledende spørsmålene åpnet opp for at deltageren ville fortelle sin historie om veiledningsprosessen, slik at hovedfokus ble på oppfølgingsspørsmål for å besvare forskningsspørsmålet. Hovedspørsmålene hadde fokus på relasjon, prosess og endring. De avsluttende spørsmålene åpnet opp trakten mot mer generelle spørsmål. Slik ønsket jeg at intervjuet skulle være preget av åpenhet med hovedfokus på fortellingen som deltageren vektla.

3.2.3 GJENNOMFØRING AV INTERVJU OG TRANSKRIBERING

”Spontaniteten, den alminnelige medmenneskelige kontakt, empatien og det utvungne i en samtale er alt sammen kvaliteter, som ikke er særlig synlige, så lenge de fungerer” (Fog, 2004, s. 19). Jeg opplevde at hvert enkelt intervju ble enestående. To av intervjuene skjedde hjemme hos den enkelte forskningsdeltager, og samtalen ble derfor preget av lite struktur og kontroll. Jeg var intervjuer men også en besøkende på deltagerens arena, og samtalen fant sted under koking av kaffe og kakespising. Jeg opplevde likevel dette som positivt fordi jeg tror at intervjuene ble dypere og mer personlige fordi de følte seg trygge i sitt miljø. Det tredje intervjuet fant sted på

deltagerens arbeidsplass og dette intervjuet fikk en annen karakter. Om det var fordi hun gikk rett fra arbeid til samtale, eller fordi vi kunne høre den hektiske jobbhverdagen utspille seg i korridoren vet jeg ikke. Jeg opplevde at jeg i større grad forholdt meg til intervjuguiden, enn i de to andre intervjuene. Hver av de tre samtaler hadde med andre ord engangskarakter, slik Løgstrup beskriver det (Fog, 2004). Intervjuets forløp avhenger ikke bare av intervjuerens tekniske intervjuferdigheter, men hvordan intervjueren forholder seg til den andre som en person, samtidig som hun får deltageren til å åpne seg og fortelle sin historie relatert til fenomenet som undersøkes (Fog, 2004).

Kvaliteten på samtalen ble preget av kvaliteten på vårt møte, og min evne til å møte den andre. Forskerens praktiske kunnskap kan også være med på å skape en atmosfære som gjør at forskningsdeltageren føler seg trygg nok til å snakke fritt om sine følelser (Kvale, 1997). Min erfaring fra samtaler med veisøkere og pasienter gjorde at jeg kjente meg ganske trygg i intervjusituasjonen. Jeg hadde tidligere erfart hvor betydningsfulle de stille pausene er for å få ro til ta frem igjen tanker, opplevelser og følelser. Det førte til at jeg ikke ble utrygg når det oppstod stille øyeblikk. Jeg følte meg avslappet og kunne bruke min oppmerksomhet og fokus på forskningsdeltageren. Denne erfaringen gjorde også at jeg kjente til betydningen av å være bevisst naiv⁸ Jeg brukte aktivt min nysgjerrighet og stilte oppfølgingsspørsmål for å komme mer i dybden av det som ble fortalt. Dette opplevde jeg som avgjørende for at datamaterialet skulle bli rikt og fyldig.

”Analysematerialet er utskrifter av intervju og i en viss forstand en stivnet prosess. Det er transformasjonen fra en levende, mellommenneskelig kommunikasjon til en tekst.(..)
Intervjueren blir til forsker og intervjupersonene blir til bokstaver på papir”(Fog, 2004, s. 22)

Intervjuet ble tatt opp på lydbånd, slik at jeg kunne konsentrere meg om å være tilstede i samtalen. I det transkribering startet ble det tydelig for meg at teksten hadde et annet innhold enn lydopptaket. Med det mener jeg at den skrevne teksten ble løsrevet fra konteksten og personene som var en del av teksten. Jeg valgte derfor å notere det jeg husket fra intervjusituasjonen, de opplevelser, tanker og inntrykk som kom til meg når jeg transkriberte. Siden jeg transkriberte i etterkant av hvert intervju var disse tankene og følelsene fortsatt ferskvare. Slik kunne jeg forsøke å ivareta min informasjon om kroppsspråk, de fysiske forhold under intervjuet og den sosiale atmosfæren. Det å forsøke å ivareta opplevelsen fra selve intervjuet gjorde at det var

⁸ Bevisst naivitet vil si at intervjueren viser åpenhet for nye og uventede fenomener, i stedet for å ha ferdige kategorier og fortolkningsskjemaer. I stedet for at man stiller noen forhåndsoppsatte spørsmål og arbeider ut fra ferdige analysekategorier vil en bevisst naivitet åpne opp for nye og uventede fenomener. Intervjueren bør være nysgjerrig og lydhør for det som sies, så vel som for det som ikke sies. Dessuten bør intervjueren være kritisk overfor sine egne forutsetninger og hypoteser under intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2010)

lettere for meg å beholde engasjement og interessen for teksten i ettertid. Samtidig fikk jeg skrevet av meg disse tankene og nullstille til neste intervju (Kvale & Brinkmann, 2010).

3.3 INTERPRETATIV PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Analyseprosessen er ingen lineær avgrenset prosess, fordi analyse og tolkning vil foregå under hele forskningsprosessen. På den annen side kommer dataanalysen mer i fokus når datainnsamling er avsluttet. Det er derfor vanlig å sette et skille mellom analyser som foregår underveis i forskningsarbeidet og analyser som foregår på det ferdige innsamlede datamaterielt (Creswell, 2007). For å tilnærme meg datamaterialet valgte jeg å støtte meg til Interpretativ phenomenological analysis (IPA) eller fortolkende fenomenologisk analyse som det heter på norsk. Det er ulike måter å utføre IPA, og den vil her bli tilpasset mitt spesielle arbeid. Analysen har mange likhetstrekk med fenomenologisk analyse og grounded theory. Tilnærmingen er fenomenologisk fordi den involverer en detaljert undersøkelse av deltagerens livsverden. Den forsøker å utforske erfaringer og er opptatt av å beskrive hvordan deltageren oppfatter og tar innover seg et fenomen, til forskjell fra å forsøke å produsere en objektiv forklaring på fenomenet. Samtidig er IPA fortolkende, ved at den anerkjenner den dynamiske prosessen hvor forskeren er i en aktiv rolle med sin forforståelse og sin livsverden. Forskeren forsøker å få et innside-perspektiv på deltagerens livsverden. Forskerens tilgang til innside-perspektivet avhenger av hans egen kjennskap til fenomenet det forskes på, samtidig som denne forforståelsen vil komplisere det. Forskeren må ha evnen til å forstå eller sanse den andres personlige verden gjennom en fortolkende prosess (Smith & Osborn, 2008). Slik jeg forstår dette, anerkjenner IPA at forskeren ikke kan komme til eller formidle forståelse om deltagerens verden uten å bruke en viss grad av tolkning eller fortolkning, samtidig som han skal tilstrebe å sette den i parentes (epoche). Det er derfor en tostegs-fortolkningsprosess eller en dobbelt-hermeneutikk. På den ene siden forsøker deltageren å forstå sin verden og forskeren forsøker å forstå deltagerens forsøk på å forstå hans verden. Samtidig som forskeren forsøker å oppfatte og rettfærdiggjøre deltagerens meninger ved å lære om deres mentale og sosiale verden, er ikke dette umiddelbart tilgjengelig, men de må bringes frem gjennom et engasjement til teksten og en fortolkende prosess (Smith & Osborn, 2008).

Analyseprosessen foregikk i 5 trinn. De to første trinnene går ut på å lese transkripsjonen for så å notere interessante og signifikante utsagn i venstre marg, som man merker seg ved. Disse to trinnene gjorde jeg samtidig da jeg fikk mange tanker underveis som jeg ønsket å ta vare på. Denne prosessen gjentok jeg mange ganger til jeg ikke oppdaget noe nytt. Det er ingen regler for hva man skal gjøre seg notater om, det er heller ingen anbefalinger (Smith & Osborn, 2008).

Notatene var assosiasjoner, sammendrag av teksten eller foreløpige tolkninger, motsetninger, likheter og forskjeller (Smith & Osborn, 2008).

I tredje trinnet i analysen gikk jeg tilbake til begynnelsen av teksten, og i margin på høyre side noterte jeg fremtredende temaer. I dette trinnet forsøker man å redusere datamengden, samtidig som man ivaretar kompleksiteten. Smith, Flowers & Larkin (2009) bemerker at for hvert trinn i analysen fjerner forskeren seg mer fra deltageren og inkluderer mer av seg selv, samtidig som forskeren er nært knyttet til deltagerens erfaring, og resultatet vil bli et produkt av samarbeidet mellom disse to. Et eksempel her er når den ene deltageren vektlegger at det var mye latter og glede i veiledningstimene. Min forståelse av dette er at fordi gjensidig tillit er tilstede tillater relasjonen nettopp bruk av latter og humor. Selv om deltageren ikke brukte ordet tillit er det en assosiasjon jeg fikk ved gjennomlesning. I dette trinnet utvikles konsise setninger som presenterer tekstens essens til faguttrykk, samtidig som det skulle reflektere innholdet fra den opprinnelige teksten (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

I trinnet over har temaer blitt etablert i kronologisk rekkefølge, altså i den rekkefølge de dukket opp, og alle temaer har blitt behandlet likeverdig. Det fjerde trinnet består i å organisere temaer etter hvordan forskeren mener de henger sammen. På bakgrunn av prosessen i forkant hadde jeg identifisert grupper med temaer som fanget sterkest opp deltagerens tanker om endringsprosessen. I denne prosessen utelates visse temaer, de som av ulike grunner ikke passer inn i den nye strukturen eller ikke har rikt nok innhold i transkripsjonen. Noen av temaene passet sammen, mens andre måtte stå alene. I denne fasen er det viktig at det er en nær interaksjon mellom forsker og tekst, slik at forskeren sjekker sin forståelse opp mot hva personen faktisk sa (Smith & Osborn, 2008). Jeg brukte da notatene jeg hadde gjort meg under intervjuet og transkribering for å sette meg tilbake i situasjonen for å få best mulig forståelse. Jeg gikk så tilbake til sitatene som representerte hvert tema jeg satt tilbake med, printet de ut og limte de opp på veggen på store ark, under hver sitt tema eller kategori. Det ble da tydeligere for meg hvordan temaene hang sammen og påvirket hverandre. Her ble det klart for meg at tillit, veilederen som nær og personlig og anerkjennelse alle kunne settes under navnet «relasjonen til veileder». Samtidig som jeg opplevde at tillit var den kategoriene som måtte være tilstede for at de andre kategoriene kunne ta plass.

Det femte og siste trinnet fant sted når den overnevnte prosessen hadde blitt utført på alle tre intervjuene. Forskeren leter da etter mønster på tvers av intervjuene. Det er en utfordrende prosess å finne hvilke temaer som skal prioriteres, og redusere disse (Smith & Osborn, 2008). Jeg fortsatte da på «utklippveggen» og satte temaene sammen fra hvert intervju. Jeg oppdaget at

temaer som tilsynelatende hadde ulikt navn allikevel hadde felles essens, men at de trengte nye navnelapper.

Denne analyseprosessen gav meg en ny oversikt på det totale datamaterialet. Fordi jeg oppdaget i analysen at det var vanskelig å finne konkrete situasjoner eller hendelser som hadde skapt endring, fikk jeg i denne prosessen tatt et metaperspektiv og så i større grad hva som var selve endringen og hva som hadde skapt endringen. En kan ofte se sammenfallende tema på et høyere nivå, og slike utfordringer bidrar da til å løfte analysen ytterligere til et høyere nivå (Smith & Osborn, 2008). Ved å redusere datamaterialet og beholde de nyanserte temaer som opptrådte mer enn en gang, hos alle deltagerne endte jeg opp med følgende kategorier:

1) ”Forventninger til veiledning og motivasjon for endring” ”Relasjon til veileder”: 2) ”Tillit”, 3) ”Veileder nær og personlig” 4) ”Anerkjennelse” 5) ”Selvinnsikt” og 6) ”Refleksjon som bidrag til å skifte perspektiv og sette grenser”

3.4 MIN ROLLE SOM FORSKER

Når forskeren viser sin kunnskap, erfaringer og opplevelser, viser hun frem sin subjektive teori, og bidrar til at leseren kan vurdere studiens kvalitet (Postholm, 2010). I metodekapittelet har jeg vist hvordan jeg har vandret i det metodiske landskap. Når jeg valgte fenomenologi som tilnærming var det på bakgrunn av min nysgjerrighet for hvordan andre forstår verden, og med respekt for at den andres virkelighet er like virkelig som min. Selv om min erfaring fra det å veilede ikke er lang, har jeg gjort meg noen erfaringer både som veisøker og veileder. Noe av det viktigste jeg har lært er at tilstedeværelse og relasjon er mer betydningsfull enn metoden. Så i veiledning som i forskning, er metoden veien til målet og ikke middelet. Jeg har latt meg inspirere av fenomenologi og sosialkonstruksjonismen i møte med mennesker og deres historier. Det humanistiske menneskesynet har vært sentralt i min oppvekst og ungdom, og har blitt en viktig del av meg og i møte med andre. Jeg har gjennom livet sett og gjort erfaringer som har gjort meg kritisk til et såkalt deterministisk syn, fordi jeg har tro på at mennesket har evne til å endre sin egen kurs. Gjennom hele forskningsprosessen har jeg kjent på utfordringen med å sette til side min subjektive teori, og være åpen for andre opplevelser og forklaringer enn de som ligger meg nærmest. Jeg har forsøkt å være det bevisst ved å ikke la meg forblinde av min forutinntatte holdning om hva jeg mener fremmer eller hemmer. Slik ble oppfølgingsspørsmål der jeg trodde jeg visste svaret, rom for lange pauser og et varsomt blikk på min egen og deltageres reaksjoner en fin kilde som gav meg et rikere datamateriale enn hva jeg tror jeg hadde fått uten.

3.5 KVALITET I STUDIEN

Kvaliteten på det originale intervjuet er avgjørende for kvaliteten på analysering, verifisering og rapportering av empiri, og kvalitetssikring bør være en del av hele forskningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2010). Gjennom metodekapittelet har jeg muliggjort for leseren å vurdere kvaliteten på intervjuet, gjennom å redegjøre for hvordan jeg forberedte meg til intervjuet, hvordan intervjuet forløp og hvordan mine funn ble til. I det følgende vil jeg mer inngående redegjøre for denne avhandlingens pålitelighet, gyldighet og overførbarhet.

Studiens pålitelighet handler om det som skjer mellom forsker og forskningsdeltager. Som nevnt er intervjusamtalen en engangskarakter, og det er derfor ikke mulig å gjenta dataproduksjonen. Påliteligheten kan derimot vurderes ut fra hvordan forskeren har fungert som instrument. Hvert intervju var unikt, de tre deltagerne ble møtt på ulik måte (Fog, 2004). Evnen til å få kontakt med den andre er betinget av en åpenhet i møtet (Wifstad, 1994). Jeg var opptatt av at forskningsdeltageren ikke var et saksforhold, men at jeg var en person hun delte sin virkelighet med. Slik har jeg gjort det mulig for leseren å selv vurdere kvaliteten på de funn jeg presenterer, på bakgrunn av den virkelighet som har blitt undersøkt (Fog, 2004). Pålitelighet handler også om det som skjer mellom forskeren og hennes utskrifter (Fog, 2004). Jeg har redegjort for min subjektive teori og hvordan jeg som forsker entret feltet, og de veier jeg har valgt å gå. På den måten har jeg forsøkt å dokumentere mine valg. Ved å transkribere og notere i etterkant av hvert intervju fikk jeg i større grad nullstilt meg til neste intervju og på nytt satt min forforståelse i parentes (epoche).

Påliteligheten vender blikket i stor grad innover, mens en studies gyldighet dreier seg om dens forhold til virkeligheten. Gyldigheten ser på om det ferdige produktet sier noe holdbart om virkeligheten det er hentet fra. Det omhandler også om de konklusjoner som trekkes samsvarer med datamaterialet (Fog, 2004). I følge Fog (2004) dreier det seg både om hvordan empiri er skaffet frem, men også hvordan empirien er tolket og fortolket. Dette har jeg forsøkt ivaretatt gjennom gjentatte gjennomlesninger, gjennom å gå tilbake fra temaer til det opprinnelige materialet og gjennom og ta frem igjen lydopptaket for å sette meg tilbake i situasjonen. Guba & Lincoln (2005) vurderer membercheck-prosedyren som den viktigste for å skape en troverdig studie. Dette ble ivaretatt ved at deltagerne fikk mulighet til å lese intervjuet, se over sine svar, og vurdere om svaret fortsatt føltes riktig for dem. En av deltagerne gav tilbakemelding om at det var rart å lese det i ettertid, men at hun ikke ønsket å endre på det. Dette kunne oppfattes som en bekreftelse på at det var stabilitet og forutsigbarhet i svaret, og at deltageren ville svart det samme på et annet tidspunkt (Kvale & Brinkmann, 2010).

Ved at virkeligheten som har blitt undersøkt har blitt redegjort for, har forskningsfeltet blitt kontekstualisert, både ved å presentere forskningsdeltagerne og ved å presentere veiledernes ideologi og metodikk. Slik har jeg lagt til rette for at kunnskapen fra denne konteksten kan brukes i lignende kontekst, altså naturalistisk generalisering (Kvale, 1997). Ved å tydeliggjøre at forskningsdeltagerne er de positive avvik, kan det også argumenteres for at datamaterialet ikke har fremkommet under pressede omstendigheter, men deltagerne har alle tre hatt et ønske om å uttale seg som sin positive endring, samtidig som fokus har vært på deltagerens historie og ikke mine spørsmål. Slik har jeg stilt meg åpen for hva som måtte fremkomme.

3.6 ETISKE BETRAKTNINGER

Etiske overveielser bør gjøres kontinuerlig gjennom hele forløpet i et forskningsprosjekt, fra man velger tema til den endelige rapporten foreligger. Ved valg av tema er det en etisk fordring, å velge å undersøke noe som kan gagne samfunnet (Kvale & Brinkmann, 2010). Jeg mener mitt tema er aktuelt fordi det belyser de positive aspektene i profesjonelt veiledningsarbeid, og setter søkelyset på betydningen av å ha et slikt tilbud. Det søker å finne hvilke elementer som skaper en positiv endring, som kan være overførbar kunnskap til veiledere i lignende veiledningsrelasjoner.

I kvalitative intervjuer er det viktig å ivareta integriteten til de personene som intervjues både under selve intervjuet og i etterkant, når resultatene skal presenteres og fortolkes (Fangen, 2009). Deltagernes integritet har blant annet blitt forsøkt ivaretatt gjennom anonymisering av gjenkjennelige detaljer som sted, personer, dialekt. Sensitive opplysninger har blitt behandlet og oppbevart med varsomhet. Siden intervjuundersøkelsen omhandler sensitive temaer har det blitt søkt om tillatelse fra Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) (vedlegg 4). Det har også blitt innhentet informert samtykke fra deltagerne (vedlegg 3). Samtykket skjedde på bakgrunn av muntlig og skriftlig informasjon (vedlegg 2) om hensikten med forskningen og hvordan forskningen skal foregå. På grunn av mellomledd i kontaktprosessen var den tidkrevende, samtidig som dette var viktig for å ivareta at det informerte samtykke var fritt. At samtykket er fritt vil si at forskningsdeltagerne ikke er under noen form for press idet de gir sitt samtykke (Fangen, 2009).

Konsekvenser er den tredje etiske retningslinjen, som omhandler fordeler undersøkelsen kan medføre, men også ulemper (Kvale & Brinkmann, 2010). Flere av forskningsdeltagerne delte sterke og gripende historier, fordi det hadde vært en viktig del av deres veiledningsprosess. På den ene siden ønsket jeg i respekt for deltageren, men også av interesse og engasjement for historiene, å la deltageren fortelle sine historier. På den andre siden måtte jeg holde samtalen til

«tema», og forsøke å spore tilbake. Intervjusamtalen ble avsluttet på en slik måte at det var rom for deltagerne til å lukke den døra de hadde åpnet under intervjuet, om de ønsket det. Det var også av betydning å forsøke å finne en balanse mellom nærhet og avstand, gjennom å lytte til historien samtidig som jeg fokuserte på at min rolle var som intervjuer og ikke veileder. Jeg opplevde at de ble mer bevisst gjennom samtalen, på hva veiledningsprosessen hadde bidratt til, og at dette var en positiv opplevelse for dem.

4 PRESENTASJON AV RESULTATER OG DRØFTING

Først vil jeg presentere forskningsdeltagerne og hvilke endringer de beskriver å ha opplevd gjennom veiledningsprosessen, for å gi leseren et innblikk i hva den positive endringen består av. Videre vil jeg presentere de resultater jeg har kommet frem til, *hvordan* den enkelte veisøker opplever å ha skapt en positiv endring i sitt liv. Den første kategorien har jeg valgt å kalle *”Forventninger til veiledning og motivasjon for endring”*. Den belyser med hvilken utgangspunkt den enkelte veisøker gikk inn i veiledningen med, og hvordan motivasjonen for å endre noe i eget liv var. Disse to aspektene blir belyst mot hverandre, for å vise hva slags betydning dette hadde for at endring kunne skje.

Andre, tredje og fjerde kategori er subkategorier til ”relasjonen mellom veileder og veisøker”. Den andre har jeg valgt å kalle *”Tillit”*. Den belyser hvordan tillit og trygghet ble etablert i møte med veileder, og hvordan den har utviklet seg i relasjonen. Den tredje heter *”Veileder som nær og personlig”*, og belyser hvordan tilliten videreutvikles på grunn av veileders væremåte, og hvilken betydningen det har hatt for endring. Den fjerde kategorien har jeg valgt å kalle *”Anerkjennelse”*, og presenterer hvordan veisøkerne opplevde å bli møtt av veileder.

Femte kategori har jeg valgt å kalle *”Selvinnsikt”*. Den viser hvordan veisøkerne har skapt endring gjennom å bli bedre kjent med seg selv. Siste kategori retter veisøkerne fokus utover fra seg selv, og viser hvordan de opplever å ha skapt endring gjennom å se omverden i et nytt perspektiv. Denne kategorien har jeg valgt å kalle *”Refleksjon som bidrag til å skifte perspektiv og sette grenser”*. Kategoriene er presentert i stigende rekkefølge, i den betydning at enhver kategori bygger på forutsetningen av at forholdene i forrige kategori er tilstede. Etter hver kategori foreligger drøftingen. Utsagnene er gjengitt med noen språklige redigeringer for å gjøre teksten mer lesbar.

4.1 OPPLEVD ENDRING HOS SILJE, KATHRINE OG INGER

”Et ords betydning er dets anvendelse i språket” (Wittgenstein, 1997, s. 43). I problemstillingen kommer det frem at alle deltagerne har opplevd *”positiv endring”*. Hva den enkelte veisøker

legger i begrepet ”positiv endring” er individuelt og har nødvendigvis ikke samme innhold. Jeg vil derfor i det følgende presentere hva de tre har opplevd av positiv endring og videre presentere hvordan den enkelte veisøker forklarer denne endringen innenfor hver sin kategori.

Inger er leder i en institusjon og søkte veiledning fordi hun hadde et ønske om å mestre sin rolle som leder i større grad. Hun opplevde ansvaret for de ansatte som krevende og utfordrende, og hadde store forventninger til seg selv. Blant annet følte hun at sykmeldinger hos ansatte var hennes feil, fordi hun ikke hadde vært motiverende nok som leder. Hun opplevde å ha for mange arbeidsoppgaver og at strukturen på hennes rolle som leder var i oppløsning.

Jeg hadde en tendens til å avlaste de hele tiden, for jeg syntes de hadde så mye. Så jeg fikk mer og mer, og til slutt greide jeg ikke mine egne oppgaver, fordi jeg gjorde deres oppgaver.

Inger opplevde sin situasjon så utfordrende at hun mener hun hadde blitt sykmeldt om hun ikke hadde tatt initiativ til å gå i veiledning. Etter veiledningsprosessen var Inger mer bevisst og tydelig på hva som var hennes oppgaver og hva som var medarbeidernes oppgaver. Hun hadde ikke lenger dårlig samvittighet for forhold rundt henne, og lot ikke ansatte «stjele energi» fra henne. Hun opplevde å anerkjenne sin egen jobb og rolle i større grad, og sier at hun nå opplever å jobbe i team med sine kolleger og ikke sitter med alt ansvaret alene. Hun sier at hun ikke lenger tar på seg alle oppgaver, at hun våger å si nei og ta de upopulære avgjørelsene. Hun merker fortsatt at det kan bli kritikk, men hun er nå stolt av at hun evner å si nei, fordi hun da opplever seg selv som en tydeligere leder.

Inger forteller at hun har blitt tryggere på seg selv og har større tro på at ting går bra. Hun forteller at det har påvirket andre arenaer i livet enn bare jobben, blant annet i forhold til familien. I forhold til sin eksmann forteller hun

Jeg greide å holde det på avstand, jeg kan ikke bli sånn stakkars deg. Hvis jeg ikke hadde vært så trygg på meg selv tror jeg at jeg hadde åpnet for at han, skulle kunne bruke meg, og beklage seg til meg. Jeg sa, nei jeg ser du har det vanskelig, men det er ikke mitt bord.

Silje ble henvist til veiledning som del av et arbeidsrettet tiltak gjennom NAV. Hun har vært yrkesaktiv i hele sitt voksne liv, og mistet jobben som følge av nedbemanning. Silje hadde siden hun var ung et ønske om å utvikle sin kreative side, men hadde bortprioritert dette fremfor familie, hjem og jobb. Da hun ble arbeidsledig tillot hun seg å tenke på hva hun egentlig ønsket. Hun skaffet seg et sted å praktisere sine kunstneriske evner, og var da et skritt nærmere drømmen. Samtidig var hun jobbsøker, og opplevde å bli innstilt som nr. 2 på de fleste jobber. Hun var skeptisk til veiledningstilbudet og var redd dette var ”nok en tvangstrøye hvor NAV

skulle tvinge henne ut i et tiltak hun ikke følte seg komfortabel med”. Første møtet oppstod det god kjemi mellom Kari og Silje, og hun forteller

Det var da starten på nesten et år med veiledning.. Som gjorde at jeg realiserte en drøm, og nådde et mål som vi satte, som ble til underveis, som vi satte underveis. Så det ble det satt, planer, og så satte jeg et konkret mål, at jeg skulle ha en utstilling. Og den datoen hadde jeg min første utstilling. Jeg solgte mye, masse folk, og jeg hadde nesten ei halvside i avisa.

Silje gikk fra å drømme om å bruke sine kreative ferdigheter i større grad til i dag å leve av drømmen, og er nå kunster på heltid. Det var ikke bare i forhold til jobb at hun opplevde endringer. Silje hadde opplevd store svik i livet både som barn og voksen. Disse opplevelsene hadde gitt henne følelse av skam og et behov for å måtte bevise noe for andre. Silje sier:

For når du blir rammet av slike ting, da føler du at samfunnet dømmer deg litt. Det må jo være noe galt når du blir utsatt for slike ting.

Hun sier at hun fortsatt stiller høye krav til seg selv, men at nå er det for sin egen del. Hun forteller at hun nå er mye tryggere på seg selv, og er mer opptatt av å ha det bra enn å gjøre andre fornøyde. Hun forteller også at hun har en større fremtidsoptimisme, og er ikke lenger destruktiv i tankegangen. Hun oppsummerer med å si

Jeg ser på meg selv som en person som endelig har funnet plassen sin.

I likhet med Silje ble også **Kathrine** henvist til veiledning av NAV, som del av et arbeidsrettet tiltak. Kathrine hadde fått diagnosen ME og ble sykmeldt da hun var under utdanning. Kathrine sier det skjedde store endringer i livet etter at hun begynte i veiledning. Hun kom seg tilbake på skolebenken og holder nå på å fullføre sin bachelorutdanning. Hun greide også å kutte ut sin ekskjæreste som hun hadde hatt et turbulent forhold til i mange år. Kathrine hadde tidligere tenkt ”som man reder ligger man”, og mente hun kunne takke seg selv for den situasjonen hun var i. Nå så hun at hun hadde muligheter til å skape sin egen hverdag, uavhengig av hva som hadde skjedd tidligere. Hun beskriver en del av endringen slik etter hun ble syk:

Og de to første åra syntes jeg bare var forferdelig. Jeg hadde ikke lyst til å treffe noen, for jeg var ikke verd det, for jeg gjorde ingenting, jeg var jo ingenting. Og den følelsen har hun Anne vært med på å, å få tilbake selvrespekt og gleden over livet.

Hun forteller at hennes livskvalitet har endret seg i den forstand at hun har større glede i livet, hun opplever at hun er mer våken og tilstede i eget liv.

Jeg ser ting som jeg kanskje ikke så før, bare det å se ut av vinduet og se at det blir vår eller høst, eller hva som helst, mer våken, mer tilstede i eget liv.

I tillegg sier hun at hun setter mer pris på folk, er mer glad i folk. Kathrine har også fått større tro på en kreativ side ved seg selv:

Jeg har drevet med musikk i mange år, fra jeg var tjue, men jeg har ikke hatt trua på det. Det jeg har gjort er å skrive musikk og jeg har lagd et par plater, men jeg har aldri tørt å gå ut med det eller si at dette er fint, eller at dette bør dere høre på eller noe sånt. Men nå er jeg ikke så redd for det lenger.

For å oppsummere disse endringene kort unngikk Inger sykmelding, Kathrine kom tilbake på skolebenken, og Silje ble sin egen arbeidsgiver. Alle tre opplevde å få en mer positiv selvoppfattelse, økt livskvalitet og livsglede i forhold til mange arenaer i livet.

4.2 FORVENTNINGER TIL VEILEDNINGSTILBUDET OG MOTIVASJON FOR ENDRING

Denne kategorien handler om hvilke forventninger deltagerne gikk inn i veiledningen med, og hvordan deres motivasjon for å motta veiledning var. I datamaterialet kom det frem at veisøkerne hadde litt ulike forventninger til veiledningstilbudet. Silje og Kathrine ble begge tilbudt veiledning som ledd i arbeidsrettet tiltak, gjennom NAV. De var begge skeptiske til tilbudet. Silje forteller om sin reaksjon da hun fikk brevet fra NAV om at hun ble tilbudt veiledning:

Jeg visste jo ikke.. jeg hadde alle piggene ute. Jeg tenkte at dette her gidder jeg virkelig ikke, sitte å prate med noen som skal prøve å snakke om ting. Jeg er et voksent erfarent menneske, jeg har opplevd mange ting, jeg vet hva jeg vil. Jeg gidder ikke dette her.

Kathrine hadde litt blandede forventninger til veiledningstilbudet. Hun fortalte at hun på en og samme tid var takknemlig for å få et slikt tilbud samtidig som hun var bekymret for hva det egentlig dreide seg om:

Og tenkte vel egentlig, jeg fikk litt hetta. Nå skal de sikkert virkelig kaste meg ut igjen i livet, holdt jeg på å si. Sånn uten at jeg er klar for det. Egentlig hadde jeg et positivt syn på det å gå i veiledning, fordi jeg tenkte det kunne hjelpe, men jeg var redd for at det skulle være noe jeg måtte, at folk skulle fortelle meg hva jeg skulle gjøre.

I motsetning til Silje og Kathrine hadde Inger positive forventninger til veiledningstilbudet. Inger kjente til hvordan Anne (veilederen) jobbet og hadde et positivt inntrykk av henne fra før. Inger tok også selv initiativ til å få veiledningen i forhold til sin lederstilling:

Området i jobben min er ganske vid, ganske omfattende, samtidig som jeg har sett viktigheten av hvordan de andre ser på meg, hvor stor betydning jeg faktisk har.. for alle de andre her.. som jeg fikk midt i fleisen egentlig.. Det vart litt sånn stort.. samtidig som du skal motivere, være den samlende, den som alle ser på som en salgs mentor da.. Som jeg kjente at ble litt for stort for meg, så det var der det begynte. For hun som da var styreleder hadde en bekjent, ja Anne, så hun på en måte støttet meg videre.

Selv om forventningene til tilbudet er ulikt, vektlegger alle tre betydningen av å ha gjennomgått en prosess i forkant av veiledningen. Tidspunktet veiledningen startet opp på hadde derfor betydning for deres motivasjon for å skape en endring. Silje forteller:

Jeg tror at hvis det hadde vært før, så kan det hende at det hadde vært for tidlig. Det kan hende jeg ikke da hadde kommet så langt i egen tankeprosess på at jeg virkelig likte dette. For det var jo liksom i 2008, et år før jeg møtte Kari, mens jeg fortsatt var i ulike jobbsammenhenger og sånn, at jeg begynte å kjenne på at jeg hentet frem noe av, ett litt sånn talent. At andre begynte å gi tilbakemeldinger til meg at andre sa at jeg var så flink med farger, jeg fikk sånne små hint om at du burde drive med kunsten.

I likhet med Silje mener Kathrine at tidspunktet veiledningen startet opp var av betydning. Hun hadde da kommet til det stadiet hvor hun var veldig motivert for å få hjelp, men også fordi det ikke var i starten av hennes sykdom:

Fordi hadde jeg vært helt i begynnelsen for når jeg ble syk, så tror jeg det hadde vært litt for tidlig, med å begynne å tenke., jeg vet ikke (..) For nå tenker jeg bare at da var jeg så sliten, da ville det blitt en for stor jobb, så jeg tror egentlig tidspunktet var riktig, at jeg var klar for å komme i gang med noe.. men at jeg ikke så veien holdt på jeg å si.

Alle tre vektlegger betydningen av å ha kommet langt nok i egen prosess til å være bevisst hva de ønsket og motivasjon og krefter til å skape endring. Dette viser også utsagnet fra Inger:

Det har jeg tenkt på selv, om jeg var så innmari motivert og innstilt på å klare det, for jeg ville ikke bort herfra.. enten så må jeg få ordentlig hjelp, eller så klarer jeg ikke det her, for da blir lysten til denne jobben borte, og det vil jeg jo ikke, for jeg trives jo kjempegodt her.. hadde aldri orket å ha en sånn jobb om jeg ikke trivdes her.. jeg var veldig motivert..

DRØFTING AV FORVENTNINGER TIL VEILEDNINGSTILBUDET OG MOTIVASJON FOR ENDRING

Fra utsagnene ovenfor kommer det frem at Silje og Kathrine ikke hadde like positive forventninger til veiledningstilbudet som Inger. Det kan tenkes at forskjellen ligger i at Inger ønsket tilbudet selv, mens Silje og Kathrine måtte ta imot tilbudet som ledd i arbeidsrettede tiltak fra NAV. I følge Antonovskys modell for ”Opplevelse av sammenheng” utgjør medbestemmelse grunnlaget for meningsfullhet (Antonovsky, 2003). Inger på sin side ønsket selv veiledning på bakgrunn av ønsket om å stå i jobb. Hun hadde kjennskap både til det å gå i veiledning og til veilederen Anne. Hun trodde hun visste hva hun kunne forvente. Kathrine og Silje «fikk et brev i posten» hvor de ble henvist til veiledning, og var usikre på hva de gikk til. Kathrine på sin side uttrykte en usikkerhet på hva tilbudet ville gi henne, og var redd for å bli «kastet ut i noe hun ikke var klar for». Silje ønsket ikke tilbudet, hun var et erfarent menneske som ønsket å mestre dette på egenhånd. Ut fra utsagnene til både Silje og Kathrine kan det tenkes at på bakgrunn av manglende informasjon om hva de gikk til, var de redd for at de skulle bli ”overkjørt”, og gå inn i en prosess på vegne av andre, og ikke seg selv. Det ser ut til at autonomien ikke ble ivaretatt.

De ikke fikk ikke velge om de ville delta, samtidig som de trolig hadde lite informasjon om hva veiledningen ville innebære. Å være autonom betyr *«to act in accord with oneself- it means feeling free and volitional in one`s actions* (Deci, 1995, s.2) Autonomi eller selvbestemmelse vil si handle på bakgrunn av egen vilje og oppleve at man har et valg (Deci, 1995). I følge Tveiten (2008) er det viktig for veiledningsprosessen at veisøker er godt informert om tilbudet, og får en invitasjon hun har mulighet til å takke både ja og nei til. Det kan tenkes at det ha kjennskap til veiledningstilbudet og frivillig deltagelse er avgjørende for forventningene til veiledningstilbudet. Slik kunne også autonomien til både Silje og Kathrine blitt ivaretatt i den innledende fasen, og situasjonen blitt mer meningsfull. Veiledning er ikke behandling, men en praksis som ivaretar veisøkers interesser, og fokuserer på hennes ressurser. Veisøker blir sett på som et ressurssterkt menneske som er likestilt med veileder. Det er hun som har svaret, og endringspotensialet finnes i henne (Rogers, 1961) Dette er informasjon som kunne gjort at veisøkerne hadde gått inn i prosessen med en visshet om at de ville bli ivaretatt som de unike individene de er. Det kunne også skapt en viss grad av trygghet, forut for møtet med veileder. Det ville kanskje gjort tilbudet mer forutsigbart, samtidig som slik informasjon kunne gitt veisøkerne innsikt i at ingen kom til å ”kaste de ut i noe de ikke var klare for”.

Dette kan også sees i lys av begripelighetskomponenten i OAS (Antonovsky, 2003). Jeg får tanker om at mangel på informasjon og medbestemmelse ikke førte til at Silje og Kathrine opplevde situasjonen som begripelig. Tilbudet ble trolig uforutsigbart, og dermed var ikke forutsetningene tilstede for å kunne forstå situasjonen. I følge Antonovsky (2003) må forhold i livet være forutsigbart, for at det skal være begripelig.

Det kan også se ut til at håndterbarhetskomponenten heller ikke var tilstede. Når noe er håndterbart opplever personen at hun har de ressurser hun trenger for å møte de krav hun bli stilt ovenfor. Disse ressursene kan aktiveres av et menneske som hun føler hun kan stole på. Når noe er håndterbart opplever personen at hun ikke er et offer, eller blir behandlet urettferdig (Antonovsky, 2003). På den ene siden kan det ut fra deres selvoppfattelse i forkant av veiledning, tenkes at de ikke opplevde å ha de ressursene de trengte for å imøtegå veiledningsprosessen. De hadde heller ingen grunn til å forvente at deres iboende ressurser kunne bli utløst av veileder, fordi de ikke hadde informasjonsgrunnlag for å kunne forvente et slikt tillitsforhold.

Selv om ikke alle tre veisøkerne hadde positive forventninger til veiledningstilbudet, og ”Opplevelsen av Sammenheng” ikke så ut til å være sterk på dette stadiet i prosessen, ser det ut til at dette ikke hadde noe å si for den videre prosessen. Det som ser ut til å være mer sentralt enn både fri invitasjon til veiledningen og god informasjon, er deres motivasjon for å skape endring.

På hver sin måte opplevde alle tre betydningen av å ha kommet et stykke i sin egen prosess, før de gikk inn i veiledningen. Kathrine trodde ikke hun hadde krefter til å inngå i en veiledningsprosess på et tidligere tidspunkt på grunn av sin ME-diagnose. Silje mente også at hun trengte modningsprosessen i forkant av veiledningen. Hun forteller at hun måtte gjennom en tankeprosessen, hvor hun både fikk tid til å bli bevisst på og få tilbakemelding på at det var verdt å satse på sitt kunstneriske talent. Inger mente at på den ene siden kunne veiledningen startet opp før, fordi hun opplevde at hun var nære ved å bli sykmeldt. På den andre siden mente hun at det var vesentlig at hun nådde ett nullpunkt, slik at hun ble bevisst at hun trengte en utenforstående å snakke med. Det kan med andre ord virke som om motivasjonen for endringsprosessen avhenger av hvor veisøkerne er i sin egen prosess, mer enn forventningene til veiledningstilbudet. Selv om to av de var negativt innstilt til veiledningstilbudet hadde de en sterk motivasjon og ønske om å endre sin livskurs og styrke sin mestringssevne. Dette kan sees lys av meningskomponenten i OAS . Antonovsky (2003) mener nemlig at dette er den mest sentrale komponenten, og at selv om det er fravær av de to andre komponentene, kan likevel veisøker skape både forståelse og håndterbarhet i situasjonen, så lenge hun finner mening med den. Selv om medbestemmelsen ikke var tilstede, hadde de alle tre et ønske om endring og gjennom dette kunne de finne mening i det å jobbe mot endring. I følge Rogers (1980) har ethvert menneske behov for og en iboende tendens til å søke å utnytte sine ressurser og utvikle sitt potensial. Sett i lys av Rogers (1980) humanistiske menneskesyn kan det tenkes at forventningene til tilbudet ikke er avgjørende for hvordan veiledningsprosessen forløper, fordi veisøkerne uavhengig av medbestemmelse har et iboende ønske om vekst og å aktualisere sitt selv. Det kan tenkes at dette behovet faktisk er større en den umiddelbare medbestemmelsesretten. Jeg får tanker om at selv om motivasjonen for endring var mer tungtveiende enn forventningene til veiledningen i den innledende fasen var det trolig livreddende for den videre prosessen hvordan veisøkerne opplevde å bli møtt av sine veiledere, og hvordan medbestemmelsen ble ivaretatt i det første møtet. Dette bringer meg over på neste kategori, som vil presentere veisøkernes opplevelse av møtet med veileder.

4.3 RELASJONEN MELLOM VEILEDER OG VEISØKER

Kategorien ”relasjon mellom veileder og veisøker” består av tre subkategorier: 1) ”*Tillit*” 2) ”*Veilederen som nær og personlig*” og 3) ”*Anerkjennelse*”. Jeg har valgt å presentere de under samme overskrift da de er nært knyttet til hverandre. Rekkefølgen de er presentert i er på bakgrunn av hvordan jeg oppfatter at forholdene i hver kategori avhenger av hverandre.

4.3.1 TILLIT

Alle tre vektlegger opplevelsen av det første møtet med sin veileder. Dette datamaterialet presenterer hvordan de på ulike måter opplevde å få tillit til sin veileder gjennom det første møtet, men også etter hvert som de ble bedre kjent:

For det første så har a jo et blidt blikk, hun har jo et blidt ansikt, hun er åpen, hun har et kroppsspråk som kommuniserer ”Jeg gleder meg til å se deg, jeg har gått å ventet, jeg er spent på å møte deg”. Jeg kjente at hun hadde forventninger til det.

Inger vektlegger også betydningen av å ha tillit til sin veileder. Hun hadde tidligere hatt gruppeveiledning sammen med andre ledere, og opplevde at hun der ikke hadde tryggheten til å ta opp sine mer personlige utfordringer, men at fokuset var mer på det praktiske. Hun hadde nå behov for å kunne være ærlig, og å kunne åpne seg opp. Hun opplevde raskt at hun fikk en slik tillit til veilederen. Hvordan denne tilliten oppstod forklarer hun på følgende måte:

Jeg tror vi har likt syn på mange ting, lik innstilling til livet, også humor, vi var på en måte på samme bølgelengde. Jeg greier ikke forklare det på en annen måte. Men jeg følte respekt med en gang, henne kan jeg ha tillit til.

Kathrine var i likhet med Silje skeptisk til veiledningstilbudet og det var derfor viktig at hun fikk tillit til at veileder ville henne vel. Første møtet med veileder beskriver hun som følger:

Jeg tenkte her var det jammen stusselig, de hadde hvite lokaler, ingen bilder på veggene, jeg tenkte faktisk det. En pult og en stol her og en stol der. Det var ikke noe personlig preg på det. Men det gjorde ingenting, hadde ingenting å si, kanskje var det en fordel, fordi det ikke tok noe oppmerksomhet, så jeg følte at hun var 100% tilstede fra første stund.

Tilliten som Silje hadde til Kari ble viktig for den kommende prosessen. På bakgrunn av livserfaringer og utfordringer hun har møtt på, stilte Silje store krav til seg selv. Det at veileder viste henne tillit ved at hun trodde på hennes evner og ferdigheter var av stor betydning.

Det må jo være noe gærent, når du blir utsatt for sånne ting. Så derfor så var hele den prosessen, med å møte noen som, virkelig viste at hun hadde tro på det jeg hadde lyst til å gjøre, det var veldig stort. Herregud, ting er jo mulig! Bare det å få den tilliten, det at hun viste at hun faktisk hadde tro på meg. Hun hadde jo sett noe av det jeg hadde gjort. Bare det at hun viste meg den tilliten, det var veldig spesielt. Jeg er nok ikke en person som har vært så veldig flink til å ta imot, den type tillit, for jeg har vært veldig skeptisk.

Silje legger til at det å bli vist en slik tillit virket både utfordrende og forpliktende. Hun forteller at hun i større grad opplevde at de målene hun hadde satt seg, skulle leveres. Silje tror tilliten ble etablert blant annet på måten veileder kommuniserte, både verbalt og non-verbalt. Og fordi veileder viste Silje tillit, så kunne hun også vise tillit tilbake. Silje forteller at hun raskt kjente at de hadde en god kjemi, men hun forteller også at hun tror de kjente seg igjen i hverandre, i

hverandres holdninger og ønsket om å være selvstendige mennesker. Inger opplevde også at hun og veileder hadde likt syn på mange sider ved livet, og at kjemien mellom dem var god. Hun var usikker på om hun hadde klart å jobbe seg gjennom de utfordringer hun hadde hatt, sammen med noen andre. Det var viktig for henne at forholdet mellom dem bar preg av humor og latter:

Tror det hadde veldig mye med all den humoren som vi delte.. det var jo ikke så veldig trist og sørgelig egentlig, selv om det var alvorlig og ting var vanskelig, så var det ikke sørgelig. Vi bagatelliserte problemene også, fordi vi lo så fælt. Hun kunne si, hva er det som er så ille i dag da, også kunne jeg begynne å fortelle, så å jeg det komiske i situasjonen også lo vi. Det tror jeg er innmari bra. Humor er undervurdert.

Kathrine opplevde at veilederen var interessert i hele henne, hvem hun er, hva hun kan og hva slags evner hun har. Hun opplevde at veilederen ønsket å se hennes beste sider og potensialer. Hun hadde tillit til at det veileder formidlet var ekte og ærlig.

(..) man kan være veldig flink i jobben sin, og kunne masse om å være veileder, eller om å være noe annet, men ikke sant, det skinner igjennom hva slags menneske du er. Noen har lært at de skal være tolerante, hvis jeg oppfører meg sånn eller sånn, så er jeg tolerant, har noen lært. Mens for andre så ligger det, det bor i dem, det er iboende. Jeg tror det er det med Anne (veileder), at hun har det, det bor i henne det er ikke tillært, det er ikke en tekstbok egenskap. Hun har det som egenskap på en måte, som gjør at hun blir troverdig for den som kommer som klient. Det tror jeg er med på å gjør at det blir ekte, da blir ordene hennes ekte, og da føler du deg verdifull bare ved at de lytter på deg og hører på deg.

De tre deltagerne beskriver kvaliteten på relasjonen som betydningsfullt for den videre prosessen. Silje beskriver det slik:

(..) det ble bygd opp en tillit, jeg stolte på a, det var veldig viktig for fremdriften, i hele prosessen. At jeg kunne stole på den jenta, at hun ærlig og oppriktig ønsket å lede meg dit jeg ville. (..) Og den som skal ha kreditt for å ha hjulpet meg å gå denne vegen det er jo henne. Og det er jo, hun som veileder, for uten henne hadde jeg bare blitt, da tror jeg at det hadde vært mye destruktivt underveis. For da hadde jeg måttet forholde meg til alle disse saksbehandlerne underveis, som jeg hvertfall ikke hadde tillit til.

DRØFTING AV TILLIT

Det finnes to former for tillit, den ene er umiddelbar og spontan, mens den andre utvikler seg og vokser frem over tid. Den spontane tilliten baserer seg på det umiddelbare møtet. I de fleste forhold er det en implisitt spontan tillit i det første møtet. Den erfarne tilliten handler om de erfaringene en gjør med hverandre. Det kan være opplevelser som viser at den andre er til å stole på, og tar ansvar. Det er også en risiko knyttet til det å vise tillit. Fordi vi investerer i noe som er verdifullt for oss, gjør det oss sårbare. Det er også en risiko fordi vi ikke har oversikt over den andres tanker og holdninger. Et tillitsforhold er utgangspunktet for at man tørr å slippe noe av kontrollen og vise sin sårbarhet for den andre (Eide, Grelland, Kristiansen, Sævareid & Aasland,

2005). Den første kategorien viste at forventningene til veisøkerne var blandet, mens motivasjonen for endring var tilstede hos alle tre. Hvis man ser møtet med veileder som en fortsettelse av og en mulighet for å snu negative forventninger til en positiv relasjon, er det naturlig å tro at det første møtet med veileder var av stor betydning. Da kan det tenkes at for både Silje og Kathrine var ikke den spontane tilliten implisitt i det første møtet. Alle tre opplevde likevel at tillit ble etablert til veileder, uavhengig av hvordan forventningene i forkant var.

Hvordan tilliten ble etablert forklares litt ulikt. Inger vektlegger at hun oppfattet at det var god kjemi mellom henne og veileder, hun opplevde at hun ble respektert fordi de var ”bølgelengde” og at de hadde likt verdenssyn. Kathrine vektla betydningen av at veileder var hundre prosent tilstede i veiledningstimen, og viste interesse for hele henne. Silje vektlegger betydningen av hvordan veileder møtte henne og opplevelsen av at veileder gledet seg til å se henne. Dette kan sees i lys av empati, ubetinget positiv aktelse og kongruens, som Rogers (1961) mener er grunnleggende relasjonskvaliteter som må være tilstede for å muliggjøre vekst i en veiledningsrelasjon. Gjennom måten veisøkerne ble møtt på, kan det tenkes at allerede i det første møtet ble det etablert betingelser for at veisøker skulle få mulighet til å finne frem og utvikle sine personlige ressurser. Å være empatisk vil si å være åpen, varm, vennlig, interessert og omsorgsfull (Eide, et.al. 2005). Å bli møtt på en slik måte vil trolig etablere tillit i relasjonen, fordi veisøker får opplevelsen av å bli forstått. Når veisøkerne i tillegg oppfatter at dette ikke bare en holdning veileder har, men et ekte ønske om å være tilstede for og forsøke å forstå den andre, er veileder i tillegg genuin og ekte. Både Kathrine og Silje uttrykker dette i sine utsagn. Kathrine opplevde at veilederen var ekte, fordi det ikke var en ”tekstbokegenskap”, men en iboende holdning hos veileder som viste at hun var tolerant. Silje opplevde at veileder gjennom kroppsspråket kommuniserte at hun gledet seg til å møte Silje. Veileder fremsto som ekte i møte, fordi hun viste at sine følelser samsvarte med hva hun signaliserte gjennom kroppsspråket. Når en person er kongruent er det samsvar mellom det han sier og det han tenker (Rogers, 1992). Kroppens språk og uttrykk er implisitt i personens væremåte, og det hjelper lite å lære seg teknikker. Hvis kroppens språk skal formidle en mening må den være ekte, både for personen selv og den andre (Aubert & Bakke, 2008).

Å være kongruent vil si at veileder er seg selv bevisst og er seg selv som menneske også i den profesjonelle kontekst (Rogers, 1992). Inger opplevde at veileder på en humoristisk måte sa ”hva er det som er så galt nå”. Da hun begynte å fortelle så hun selv det komiske i situasjonen. For det første kan dette tolkes som et uttrykk for at det var tillit i relasjonen, siden slike utsagn blir tatt godt i mot. Samtidig kommuniserte veileder sin opplevelse av humoren i situasjonen og på den måten var hun ekte. At rommet og relasjonen tillater bruk av humor kan også tas som et

tegn på at det var en gjensidig tillit mellom veisøker og veileder, fordi veileder stoler på at veisøker tåler bruken av humor, og veisøker stoler på at veileder bruker humoren i god hensikt. Gjensidig tillit vil i følge Eide, et al. (2003) si at vi våger å møte den andre fordi vi har tillit til at vi blir møtt på en god måte. Når gjensvaret er positivt og den andre viser tillit tilbake, kan møtet og relasjonen utvikle seg. Samtidig kan bruk av humor lage nye innramminger, hvor veisøker kan få muligheten å se situasjonen i et annet lys, fordi enhver alvorlig sak har også komiske sider. Samtalen kan da bli mer avslappet og gledesfylt (Johannessen, Kokkersvold & Vedeler, 2010).

Det kan også virke som om kongruens her er en betingelse for ubetinget positiv aktelse. Ubetinget positiv aktelse vil si at veileder har en varm, positiv og aksepterende holdning overfor det som bor i veisøker (Rogers, 1992). En aksepterende holdning vil trolig ikke fremme vekst hvis det ikke er ekte, fordi det vil skinne gjennom hvis det ikke samsvarer med det veileder sier og det veileder signaliserer. Kathrine opplevde at veileder var tolerant, fordi hun ikke bare viste at hun er tolerant, men Kathrine oppfattet at det var en ekte egenskap hos veileder. Silje vektlegger det å bli vist tillit av veileder overfor hennes kunstneriske evner, og knytter det sammen med behovet for denne tilliten på bakgrunn av vanskelig opplevelser tidligere i livet. Samtidig som hun opplevde at veilederen oppriktig ønsket å lede henne dit hun selv ville. Her kan det å få tillit knyttes sammen med den positive aksepterende holdningen fra veileder. Silje uttrykker at dette var stort, og den anerkjennelsen som hun her fikk, kan tenkes var avgjørende for den videre relasjonen. Jeg får tanker om at når veisøkerne opplevde å bli akseptert og forstått på en ekte måte, våget de å ta del i det vågestykket som veiledning kan være. Slik kunne klimaet i veiledningsrommet gjøre det mulig for veisøkerne å åpne seg, og vise sin sårbarhet overfor veileder, og dermed muliggjøre vekst og endring gjennom ærlige samtaler.

Buber (1978) hevder at tillit ikke etableres ved at man strever for å få eller gi tillit, men gjennom at man påtar seg ansvaret som deltagelse i andres liv fordrer, og at det slik åpner seg et fellesskap. Ved at de grunnleggende relasjonskvalitetene naturlig var tilstede i disse veiledningsrelasjonene, virker det som om både den spontane og erfarne tilliten ble etablert. Det kan også virke som om disse tre kvalitetene er uløselig forbundet på vei mot å skape tillit, fordi fravær av en av kvalitetene trolig ikke ville gitt det samme opplevelsen hos veisøkerne. Løgstrup (1975) hevder at når tilliten seirer i mellommenneskelige relasjoner, vil man kunne se menneske bak og dermed være i stand til å bidra til å skape noe nytt. Dette bringer meg over på neste kategori, hvor videreutviklingen av relasjonen kan sees i lys av veiledernes bruk av seg selv.

4.3.2 VEILEDEREN SOM NÆR OG PERSONLIG

Drøftingen over viser hvordan veisøkers tillit til veileder ble etablert i relasjonen, og hvilken betydning det hadde for at endring kunne skje. Denne kategorien viser hva slags betydning det hadde at veileder var personlig og privat, og hvordan dette utviklet relasjonen ytterligere.

Inger sier at det var en god kjemi mellom henne og veileder. På spørsmål om hun kan utdype hva det vil si å ha god kjemi, svarer hun at det er vanskelig å sette fingeren på. Hun forteller hvordan hvert møte med veileder begynner.

Ellers begynner vi alltid seansen med en diger kopp med kaffe og litt oppdatering siden sist.. Det blir litt personlig også siden vi har fått så godt kontakt.. Også innhenter vi med det vi prata om sist.

Silje sier også at kjemien var så god at kommunikasjonen bar preg av personlige betroelser:

Jeg kjente på en måte at det var noe felles, det ble jo bekreftet underveis, vi hadde felles interesser, pluss at hun, tillot seg, fordi vi ble så trygge på hverandre, å komme med litt små personlige historier, og betroelser, sånn at jeg fikk på en måte bekreftelser på at mye av det jeg tenkte og sa, det var normalt. Det var ikke meg det var noe galt med. Hun gav meg stadig bekreftelser, og det er klart at det gjør bare en som du har kjemi med. Og..så vi er jo i dag, venner.

Kathrine sier også at hun opplevde relasjonen med veileder som nær. Kathrine kan blant annet fortelle at hun har blitt fulgt opp av veileder til tross for at hun ikke lenger får betalt fra NAV.

Hun vil følge opp uansett. Og hvem er det som gjør det a? Fordi hun bryr seg såpass. Hun sender meg fortsatt meldinger, for eksempel på fredag kveld, da var det en gledesmelding for hennes del.

I motsetning til Silje og Inger har Kathrine på grunn av den nære relasjonen, kjent på en ekstra forpliktelse overfor veileder, en redsel for å skuffe hvis hun setter mål hun ikke når.

Selv om man ikke vanligvis har en nær relasjon til en veileder, holdt jeg på å si, så føler man jo på det, og jeg tenker også på det, for jeg vil ikke skuffe henne. Og jeg vet jo at hun ville bare fnyst av meg, hvis jeg sa det, så jeg skal hvertfall ikke tenke på hva hun tenker. Det vet jeg at hun ikke ville sagt.

DRØFTING AV VEILEDER SOM NÆR OG PERSONLIG

Kategorien viser hvordan relasjonen videreutvikles gjennom at veileder inkluderer sitt personlige «jeg» i veiledningssamtalen. De tre veisøkerne opplever at de har en nær relasjon til veileder.

Det ser ut til at relasjonen mellom dem karakteriseres som noe mer enn hva de forventer et profesjonelt forhold skal være. Det private, personlige og profesjonelle er ikke adskilte rom, og i arbeid med mennesker er det ikke mulig å utvikle en etisk forsvarlig praksis uten å inkludere noe av det personlige (Skau, 2003). Profesjonalitet må ikke forveksles med at forholdet skal være upersonlig. I "den gode" profesjonalitet, som omfatter både solid teoretisk kunnskap og

nødvendige profesjonsspesifikke ferdigheter, er det å bry seg om andre en integrert bestanddel og en viktig drivkraft” (Skau, 2003, s. 40). Både opplevelsen av omsorg og omtanke fra veileder ser ut til å fremme den varme relasjonen. Alle tre vektlegger også betydningen av at kommunikasjonen dem i mellom er personlig. Det virker som om de alle tre opplever at kontakten er god og varm. Den nære relasjonens betydning kan sees i lys av Rogers (1980) selvaktelsesbegrep. Selvaktelse er individets opplevelse av å ha en verdi i seg selv, en trygghet om at hun er verdt noe sammen med den andre. På det språklige stadiet er selvaktelsen forbundet med å bli verdsatt gjennom ord, men også holdningen bak ordene som blir sagt. Det avgjørende er da kanskje hva veileder egentlig føler overfor den andre, og ikke det hun sier (Schibbye, 2002). Det kan tenkes at den varme og nære relasjonen gav veisøkerne en opplevelse av å være noe mer enn en klient, noe mer enn ett kasus. Veisøkerne blir ikke krenket, men betraktet som en person av interesse og av verdi. I den taltes tone er det, i følge Løgstrup (1975), en implisitt forventning om at vi blir mottatt på en god måte. Allikevel kan en person mottas i omsorg eller i ødeleggelse, i varetakelse eller i utnyttelse, men en person kan aldri mottas nøytralt. Når de blir møtt med ivaretagelse og omsorg kan de se ut til at veisøkerne opplever å ha en verdi i seg selv, og at hun er verdt noe sammen med den andre, og at en slik relasjon er med på å utvikle personens selvaktelse. Samtidig illustrerer dette maktaspektet i veiledning, fordi det er den andre som kan velge hvordan han ønsker å ta imot personen.

Utvikling av veisøkers selvaktelse kan også knyttes til to av de grunnleggende relasjonskvalitetene, kongruens og empati. I følge Rogers (1980) skjer ethvert individs utvikling i interaksjon med andre mennesker, og miljøet rundt. Det er spesielt den vurderende samhandling, både fra en selv og andre som former selvet. Silje vektlegger også betydningen av at veileder deler noe fra sitt eget liv. Hvis veileder bringer inn noe fra eget liv i samspill med veisøker, skal det være i den hensikt å hjelpe veisøker, og ikke tilfredsstillende egne behov (Skau, 2003). Når veileder deler noe personlig eller privat for å signalisere at hun forstår veisøker, kan dette bidra til at relasjonen mellom veisøker og veileder utvikler seg ytterligere. En slik meddelelse fra veileder kalles selvavsløring («self-disclosure») (Ivey, et.al. 2006). Rogers (1961) hevder at når veileder bruker seg selv i den terapeutiske rollen kan dette bidra til at relasjonen mellom veileder og veisøker blir preget av større ærlighet, forståelse, tillit og åpenhet mellom dem. Selvavsløring kan også bidra til å minske det psykiske og sosiale presset veisøker kan føle på når hun står med sin livshistorie overfor en profesjonell. Det kan også bidra til å avdramatisere veisøkers utfordringer eller problemer (Skau, 2003). Kvalsund (2006) sier at hensikten med slike meddelelser er å skape et følelsesfellesskap og en støtte gjennom å vise at veileder forstår den andre. Dette kan sees i sammenheng med Silje sitt utsagn om at betroelsene

fra veileder gjorde at hun fikk en bekreftelse på at hun var normal. Ut fra utsagnene over virker det som om veisøkerne opplevde at den personlige nærheten mellom dem gjorde at relasjonen ble sterkere og enda mer tillitsfull. Det kan også tenkes at avstanden mellom veileder og veisøker ble mindre, fordi veisøker på den måten får en opplevelse av at det vanskelig ikke er ”unormalt”. Dette kan bidra til at det ikke blir så utfordrende å skulle blottstille seg overfor den «profesjonelle». Dette kan også sees i lys av relasjonskvaliteten empati, som vil si at veilederen ser verden gjennom veisøkers øyne, og kjenner de personlige følelsene og meningene som veisøker erfarer (Rogers, 1992). Da kan selvavsløring være en måte for veileder å kommunisere sin empatiske forståelse. Slik kan det også skape en ny forståelse hos veisøker. Det var kanskje nettopp det som skjedde for Silje også. I lys av veileders betroelser fikk hun bekreftelse på at hun var «normal». Veileders forståelse av egen erfaring ble her brukt til hjelp for veisøker, uten at den tok for mye plass. Kunsten i den empatiske forståelsen er å føle den andres følelser uten at ens egne følelser tar overhånd (Rogers, 1992).

Utvikling av selvaktelse kan også sees i sammenheng med kongruens og ubetinget positiv aktelse. Gjennom å ta tak i sin egen berørthet av veisøkers historie, oppleves tilbakemelding trolig som ekte, og kan da føre til at veisøker opplever at hun blir akseptert. Samtidig virker det som at når veileder bruker egen opplevelse som bekreftelse, gir hun veisøker frihet til å være den hun er. Jeg opplever at de da får en felles forståelseshorisont, fordi veisøkers historie skapte en følelse hos veileder som igjen skapte en følelse hos veisøker når det ble kommunisert. En slik bruk av egne opplevelser fra veileder krever at hun har bearbeidet sine erfaringer. Derimot hvis opplevelsen er ubearbeidet er ikke lenger erfaringen en ressurs, men en trussel (Skau, 2003) Det ser ut til at veilederne i denne konteksten var bevisst sine erfaringer, og hva de betydde for dem, slik at følelsen ikke tok overhånd, men ble brukt som hjelp til å forstå veisøker.

Kathrine opplever at den nære relasjonen også virker litt forpliktende, i den forstand at hun ikke ønsker å skuffe veileder. Samtidig er hun bevisst at veilederen ikke hadde blitt skuffet, om hun ikke nådde sine mål. Ut fra dette utsagnet kan det tenkes at det er en hårfin balanse mellom den profesjonelle og personlige balansen. Jeg opplever at i dette tilfellet virket det personlige engasjementet fra veileder forpliktende på en positiv måte. Fordi Kathrine opplevde å bli «investert i», så ønsket hun å bevise både for seg selv og veileder at hun kunne nå sine mål. Jeg tolker det dithen at fordi målsetningen skjedde i samarbeid med veileder og ikke på vegne av veileder, opplevdes forpliktelsen som positiv og ikke som noe påtvunget. Opplevelsen ble trolig positiv fordi veileder evnet å sette veisøker i førersetet. Kathrine var tydelig på at det ikke ville vært tilfellet at veileder hadde blitt skuffet. Jeg får da tanker om at de kanskje har gjort dette til

gjenstand for metakommunikasjon, for å tydeliggjøre hvem som er eier av fremdriften. Det kan også hende at veisøker opplever å kjenne veilederen så godt at hun visste at det ikke var tilfelle. Uansett årsak er det trolig viktig at slike situasjoner gjøres til gjenstand for samtale, og at veileder er tydelig på at mål skal settes ut fra egne ønsker og behov, og ikke ut fra en ”burde” eller ”skulle” mentalitet. Da kan det trolig bli en kilde til dårlig samvittighet, enn til glede og selvtillit. I følge Kvalsund (2008) er det først når målene baseres på egne ønsker og behov at veisøker finner energi og drivkraft til å jobbe mot de.

Det har nå blitt belyst hvordan den personlige og nære relasjonen kan være med på å videreutvikler relasjonen, og hvordan slik kommunikasjon kan bidra til en endring hos veisøker. Den siste kategorien under ”relasjon til veileder”, handler om hvordan veisøkerne opplevde å bli anerkjent.

4.3.3 ANERKJENNELSE

Alle tre veisøkerne vektlegger betydningen av at veileder møtte dem på en slik måte at alle sider ved dem fikk plass i veiledningen, uavhengig av hva målsetningen for veiledningen var. De opplevde å bli sett for alle sine kvaliteter, egenskaper og ønsker, og at deres fortid, nåtid og fremtid ble inkludert. Kathrine opplevde noe vesentlig for hele prosessen det første møtet med veileder. Målsetningen for Kathrines veiledning var å komme tilbake i jobb. Hun hadde i utgangspunktet ikke forventet at en av hennes livsfortellinger kunne få ta plass. Denne historien var allikevel en stor del av henne, og hun hadde behov for å fortelle den til veileder. Hun forteller om sin opplevelse av dette:

For jeg følte at når jeg var der første gangen, så kom jo hele historien min seilende på ei fjøl, som jeg sikkert har fortalt tusen ganger til psykologer før. Men jeg er fortsatt ikke ferdig med den ikke sant. Og det jeg har opplevd hos psykologer er at de sier at nå må vi gå forbi der liksom. Mens hun sa, ”dette er jo en del av deg”, og det var fint å få lov til å fortelle. Men ikke sant, skal man bære med seg den hele tiden? ”Det er ditt, du har lov til å føle det sånn, du har lov til å..” Jeg vet ikke, det var noe der også, som hun gjorde første timen faktisk, ja en anerkjennelse på en måte, av noe som var viktig for meg, min historie.

Både Silje og Kathrine har hvert sitt kreative talent. Kathrine skriver tekster og synger sine egne sanger. Dette var noe hun ikke hadde tiltatt seg selv å tenke på som en seriøs aktivitet. Samtidig tenkte hun at det hadde vært en viktig del av henne i mange år. Hun stilte spørsmål til hvorfor hun ikke skulle ta det på alvor. Hun reagerte veldig overrasket i det veileder lot hennes musikkinteresse få ta plass i veiledningen. Silje var også henvist fra NAV, hvis mål var å komme tilbake i jobb. Silje var opptatt av at veileders jobb var å få henne ut i noe slik at hun ikke lenger var avhengig av penger fra NAV. Silje forteller at underveis skjønnte veileder at hun hadde en

drøm om å fortsette med, og kunne leve av kunsten. Utsagnene under beskriver deres opplevelse av måten veileder møtte dem på dette:

Kathrine: Det var ikke forventet for det første at hun skulle legge vekt på ting ved meg som ikke hadde noe med vanlig fornuftig arbeid å gjøre. Hun så hele meg..

Silje: Det var vel avgjørende for utviklingen i hele prosessen, at jeg ble forstått av henne slik som hun, sånn som jeg ble forstått. For det handler noe om at hun, hun så jo virkelig hva det var jeg ville. Og hun synliggjorde tro på det jeg ville.

Kathrine opplevde at hun fikk være seg selv, at hun ikke trengte å late som. Hun fikk bekreftelse når hun lyktes med noe, men også bekreftelse på at det var lov å kunne mislykkes. Gjennom veiledning kom Kathrine frem til at hun skulle fortsette sin utdanning, selv om det ikke var samme utdanning hun først startet på, var det en som var i forlengelse av den hun hadde avsluttet. I den forbindelse hadde veileder søkt veiledning selv, fordi hun var redd hun skulle hindre Kathrines mulighet til å vektlegge sin musikalske interesse. Veileder fortalte dette til Kathrine:

Hun tok den biten så på alvor, at hun var redd for at hun skulle ødelegge for meg, ved å hjelpe meg å gå i en retning i stedet for å gå i en annen retning. Det syntes jeg var så.. Det hjalp altså, i mitt hodet! At hun tok det så på alvor! (..) Det var ikke det at hun sa «Hurra- så fin musikk du lager», men at hun skjønnte at det var en stor del av meg.

Det Silje vektlegger som sitt vendepunkt i veiledningen, og den situasjonen hun husker best var når veileder konkretiserte hennes ønske gjennom å stille et spørsmål og gi henne et tilbud:

”Ja er det dette du vil. Vil du male og vil du male mot en utstilling?” ”Ja”, sier jeg. ”Jammen da gjør du det sier hun” ”Ja går det a”, sier jeg?” Ja det går, det gjør vi”. Og da kjente jeg. Herregud, ting er jo mulig! Bare det å få den tilliten, det at hun viste, at hun faktisk hadde tro meg. På at jeg kunne male såpass bra. (..). Hun gav meg ett tilbud, og da var det der og da, take it or leave it.

For Inger var det viktig at hun ble tildelt førerretet i veiledningen. Hun opplevde med en gang at veiledningen skulle foregå på hennes premisser, og at det var opp til henne hva tiden i veiledningen skulle brukes til. Inger hadde ved en tidligere anledning vært i individuell veiledning og erfarte da det motsatte.

Jeg var jo i en kontakt med en veileder før henne, som jeg kjente at det her vil jeg ikke, for der var kjemien noe helt annet.. bare den første kontakten, hvordan han henvendte seg til meg, fortalte meg hva jeg måtte gjøre og, hvordan løpet vi skulle legge opp var. Spurte meg ikke i det hele tatt. Da sa jeg bare at.. jaja. jeg tar kontakt.. Han var veldig sånn, på hva jeg måtte gjør, og når jeg måtte komme, her skulle vi gjøre sånn, og sånn. uten å i det hele tatt spørre meg om hva jeg ville. Men det gjorde Anne med en gang, hun sa nå er jeg her, hva vil du bruke meg til?

I likhet med Kathrine vektlegger Inger betydningen av å ha en person som fokuserer på det hun mestret og som kunne gi henne bekreftelser på at det var ”godt gjort”. I forkant av en veiledningstime hadde Inger hatt en ”nedtur”. Hun hadde fått noen ubehagelige kommentarer på jobb og følte at situasjonen ikke var til å holde ut. Etter å ha vært hos veileder og snakket om sin opplevelse i to timer, gikk hun ut igjen som et annet menneske. Hun forklarer det slik:

Jeg tror det handler om at hun kom på min side. Det er det jeg tror jeg kan forklare det som. Jeg følte at hun så på meg som noe annet enn en pasient. Et menneske, likeverdig, jeg var ikke noen som hun skulle høre på og bedømme, men hun var interessert i hva som skjedde rundt meg. Jeg tror det var den følelsen av at hun interesserte seg og syntes det var artig å prate med meg. Det var ikke sånn at jeg måtte ligge på benken og fortalte om alle mine traumer.

DRØFTING AV ANERKJENNELSE

Når tilliten er tilstede er det etablert et fundament i relasjonen som gjør at veisøker kan åpne seg. Samtidig kan det å bli sett og hørt bidra til at flere åpner seg i tillit av at de blir mottatt på en god måte (Aubert&Bakke, 2008). Når veisøker kommer med fortellinger, er trolig opplevelsen av hvordan disse fortellingene blir mottatt av veileder viktig. Som nevnt kan selvavsløring fra veileder være en måte veisøker opplever å bli forstått. Ut fra utsagnene fra kategorien over opplever de det verdifullt å bli tatt på alvor i forhold til sine ønsker og behov. Det kommer frem at veisøkerne får lov å ha regien for innholdet i veiledningen. Det de vektlegger som viktig for seg, er det som blir vektlagt i veiledningen. Jeg får tanker om at veileder er en medpassasjer, som forsøker å se det veisøker ser, på hennes måte. Rogers (1980) hevder at empati fører til anerkjennelse, fordi det hindrer at noe blir fremmedgjort, og fører til at veisøkers historie blir anerkjent som noe akseptabelt fordi noen andre forstår det hun mener. Kathrine opplevde at hun den første timen med veileder ble tatt på alvor i forhold til behovet for å fortelle sin historie. Hun sier at ved å la hennes historie få ta plass, så anerkjente veileder at dette var viktig for henne. Det kan tenkes at når Kathrine ble anerkjent av veileder, brakte det noe frem i henne, fordi veileder gav henne rett til å ha sin egen opplevelse av det. I følge Scihbbie (2002) er det retten til å få ha sin egen opplevelse som gjør det mulig å forandre opplevelsen. Ut fra Kathrines utsagn kan det virke som om at det ikke er veileders forståelse av historien som er vesentlig, men veileders forståelse av at den er viktig for Kathrine. Veileder evnet å ta Kathrines perspektiv, og fikk forståelse for at denne historien var viktig å få fortalt, for at Kathrine kunne komme seg videre, for å skape en endring. Å være anerkjennende handler om ”å fange opp den andres bevissthet og gi den tilbake som anerkjent av min bevissthet” (Schibbye, 2002, s. 248).

Denne opplevelsen av å bli tatt på alvor kan også sees i lys av holdningen *ubetinget positiv aktelse*. I følge Rogers (1961) har veileder en slik holdning når hun møter veisøker på en

fordomsfri og uforbeholden måte, slik at veisøker opplever en frihet til å få være den hun er. Holdningen har nær sammenheng med opplevelsen av å bli anerkjent. Når tilliten er tilstede i relasjonen, våger veisøker å fortelle ting om seg selv og sitt liv som hun selv ikke har akseptert. Når veisøker opplever at veileder fortsetter å ha en uforbeholden og positiv holdning overfor henne, uansett hva hun meddeler, kan en konsekvens av det å ikke bli dømt være at hun begynner å se på seg selv som mer normal eller mindre ond enn hun først gjorde. Når denne holdningen fra veileder overfor veisøkers historie er vedvarende vil trolig veisøker adoptere denne holdningen og etterhvert kan hun akseptere seg selv i større grad (Rogers, 1951). Ut fra denne teorien kan det tenkes at opplevelsen av å bli tatt på alvor i forhold til egne ressurser, ønsker og behov medførte at de tok seg selv på alvor i større grad. Jeg opplever at det som var viktig for veisøker fikk mulighet til å ta plass i veiledningen, uten at det ble vurdert av veileder. Slik fikk alle tre lov til å eie sin historie og prosess i veiledningen, og det kan virke som om det fungerte som en legitimering av deres ønsker og behov. Å vise ubetinget positiv aktelse er en betingelse for å kunne vise empati, fordi empatisk forståelse er en ikke-dømmende kvalitet. Det høyeste nivået av empati er å være ikke-dømmende og aksepterende, fordi det umulig å være fullstendig observerende av den andres innerste verden hvis man allerede har dannet seg et bilde, eller vurdering av hvordan det er på forhånd (Rogers, 1980).

Det kan være viktig å skille mellom en bekreftelse på den umiddelbare opplevelsen og det å gi bekreftelse i form av ”utenfra-kunnskap”, som gjør at veilederen hever seg over veisøker (Schibbye, 2002). Slik jeg oppfatter det, er det når bekreftelsen kommer som en umiddelbar reaksjon, og ikke i den hensikt å bekrefte den andre, at veisøkers autonomi blir ivaretatt og opplevelsen av likeverd er tilstede. Når Inger bruker det å ha noen på sin side, velger jeg å tolke det som at hun ble forstått, lyttet til og vist interesse for uten å bli bedømt, og at hun da opplevde å bli anerkjent. Hos Kathrine og Silje blir bekreftelsen særlig tydelig gjennom at de blir tatt på alvor i forhold til sine kreative sider. Kathrine vektlegger at anerkjennelsen ikke handler om å få ros for sine ferdigheter, men betydningen av å bli tatt på alvor i forhold til egne ønsker og interesse. Inger vektlegger betydningen av å bli tildelt «førersetet», ved at hun fikk ansvaret for hva det skulle brukes tid på i veiledning. Slik blir hun ble sett på som en likeverdig, som menneske og ikke pasient. Slik jeg ser det blir veileders empatiske forståelsen og den positive aksepten brukt til å anerkjenne veisøker, i stedet for at veileder presser sine synspunkter eller løsninger på veisøker. I motsatt fall, ville det i følge Høiland & Juul (2005), skjedd en krenkelse. Menneskets evne til fungere som et sosialt vellykket individ er avhengig av anerkjennelse som bekreftelse av autonomi og individualitet. Det er slik menneskelig oppblomstring kan finne sted, fordi veisøker får mulighet til å ha en egen selvforståelse som utvikler en identitet, som er bygget

på selvtillit, selvaktelse og selvverd. Dermed blir anerkjennelse er en forutsetning for en slik menneskelig oppblomstring (Høiland & Juul, 2005)

Honneth støtter seg til Hegel når han betegner anerkjennelseskampen som en kamp om anerkjennelse av den verdi individet tilskriver seg i forhold til verden rundt. Med kamp menes at anerkjennelse ikke på forhånd er gitt, men noe som det skal kjempes for. Honneth mener at individet ikke kan utvikle personlig identitet uten anerkjennelse, fordi uten anerkjennelse blir det vanskelig for individet og besvare hvem hun er (Willig, 2003). Hegel mener at den egentlige anerkjennelse bygger på gjensidighet, fordi ekte anerkjennelse kun kan oppnås fra et menneskes som «jeget» selv anerkjenner (Høiland & Juul, 2005). Det kan med andre ord se ut til at anerkjennelsen fra veileder var betydningsfull fordi veisøkerne selv anerkjente veilederen. Dette er en tolkning jeg gjør ut fra utsagnene som viser at forholdet var preget av tillit, og at tonen mellom dem var nær og personlig. Når veisøkerne opplever å bli anerkjent, er dette på bakgrunn av en gjensidig anerkjennelse. Ut fra utsagnene over opplever veisøkerne å bli sett og respektert for alle de kvaliteter og egenskaper de har, og jeg opplever at dette er en forutsetning og et bidrag til å skape endring og menneskelig oppblomstring. Dette bringer meg over på neste kategori, som omhandler menneskelig oppblomstring i form av en ny selvinnsett.

4.4 SELVINNSIKT

Alle tre veisøkerne gir uttrykk for at deres selvoppfattelse har endret seg gjennom veiledningsprosessen. Gjennom å fokusere på egne behov i stedet for andres, og ved å fokusere det de mestrer, har dette gradvis endret seg. Det har også vært av betydning at de har satt seg mål. Silje forteller at hun har vokst opp med en syk far og at hun i ung alder ble enke. Hun hadde derfor et behov for å bli oppfattet som klok, for å synliggjøre at det ikke var henne det var noe det var noe feil med. Nå er hun mer opptatt av å ha det mentalt bra, enn å bevise noe for andre. Hun er opptatt av at de valg hun tar, gjør at hun selv får det godt, både fysisk og psykisk. Da opplever hun å være en ressurs for de rundt seg. Hun forteller at hun nå bærer valget om å bli kunster ,og den endringen i livet det har medført, med stolthet. Hun mener det også henger sammen med at hun ikke setter de samme kravene til seg selv lenger.

Alle disse tingene endret seg etter veiledningsprosessen, det som går på krav, behov for å bli oppfattet som flink eller dum, det betyr ikke noe lenger. Jeg har alltid hatt store krav til meg selv, jeg har vært veldig opptatt av å vise frem det på en måte. Nå bærer jeg valget og endringen med stolthet.

Inger opplevde også at hun senket sine krav, i forhold til lederrollen. Hun fikk et mer realistisk syn på seg selv og sin rolle, i den forstand at hun innså at arbeidsplassen og hennes kollegers ve

og vel ikke henger sammen med hva hun gjorde eller sa. Hun fikk da en økt trygghet på sin egen rolle, og at hun ikke må prestere 100% hele tiden.

Hun greide å ta disse andre sine perspektiver, hva tror du faktisk de forventer av deg, hvordan tror du de egentlig ser på deg. Dra dette mer ned på et realistisk nivå. Også klarte jeg å overbevise om at jeg faktisk klarte dette her fint, selv om jeg ikke gjorde alt.

Kathrine forteller også at hun ikke lenger er så streng mot seg selv, og at hun har lært seg å tenke at hun fortjener å ha det bra. Før tenkte hun ”som man reder ligger man”, både i forhold til samliv, jobb og familie. Nå har hun i lys av fornyet tro på seg selv, lært seg å stille spørsmål til sin destruktive tankegang:

Nei jeg tror hele greia, sånn som jeg sa, at det har skjedd så mye siden jeg begynte i veiledning, med tanke på egenverdi, selvrespekt, jeg fortjener ikke sant. Hvorfor skal du slå den (hammeren) i hodet når du opplever noe godt, hva er grunnen til det? Kan jeg gi en saklig forklaring på hvorfor jeg slår meg selv i hodet da? Det kan jeg ikke!

Veisøkerne forteller alle om det å få la livshistorien få ta plass i veiledning, for å kunne skape en endring og gå videre. Silje beskriver hver samtale med veileder som en form for terapi, fordi hun opplevde å kunne snakke åpent og ærlig om sin livshistorie og hvordan den hadde påvirket henne. Hun opplevde at ved å snakke om sine personlige ting, hva som hemmet og hva som fremmet, ble det satt i gang prosesser i veiledningen som gjorde at hun fikk konkrete tanker å jobbe med, også utenfor veiledningsrommet. Det at det ble fokusert i veiledningstimen på de underliggende årsakene til at hun ønsket å realisere sine ønsker og kjenne på hvor hennes plass i livet var, er noe Silje mener spilte en stor rolle for videre fremgang.

Både Silje og Kathrine endret sin holdning til seg selv og sin kreative side. Kathrine hadde jobbet med musikk i nesten 20 år, men aldri hatt tro på sine egne evner på dette området. Hun opplevde en endring da veileder tok henne på alvor i forhold til dette. I tillegg så opplevde hun at hun at hun fikk et nytt perspektiv på sine egne ferdigheter og mestringsevne.

Kanskje det er det viktigste som har skjedd, gjennom veiledningsprosjektet? At jeg rett og slett har utvidet grensene mine for hva jeg tror jeg kan? Nå er det mer åpent, på alle kanter. Eller ikke alle kanter, for jeg vet jo også bedre hva jeg vil, og det skjedde ganske fort, etter jeg begynte i veiledning, at jeg så hva jeg ikke ville også. Det kom av det hun satte opp et kart, at jeg var i midten. Hva var det jeg gjorde, hva var det jeg ikke ville, hvem ville jeg være og hvem ville jeg ikke være.

Inger vektlegger betydningen av å ha et rom hvor hun kunne fortelle om det hun følte hun mestret, et rom hvor hun kunne fokusere på sine positive sider. Det å måtte si høyt hva hun gjorde bra, gjorde at hun ble bevisst det i større grad selv også.

Jeg har jo innsett at jeg faktisk gjør en god del som er riktig og (..) Det å innse at okay, selv om ikke alle er fornøyd så er det faktisk en riktig avgjørelse.. så det å bli trygg på at

jeg må faktisk kunne ta den avgjørelsen selv om den og den blir sur så er det demmes problem. Men jeg har tenkt at det faktisk er min rett..

Målprosesser har vært viktig for alle tre veisøkerne på veien mot å endre holdning til seg selv, men på litt ulik måte. For Silje var det en viktig del i det å utvikle tro på det hun gjorde, og en del av prosessen mot et endret selvbilde. Hun satte et hovedmål om å ha en utstilling et år frem i tid. Samtidig var opplevelsen av måloppnåelse, det at hun hadde en utstilling og ble tatt godt i mot av sitt publikum, en bekreftelse på hennes ferdigheter og evner.

Slik tror jeg at jeg på en måte legaliserte min egen hverdag. Jeg hadde gitt meg selv aksept for å gjøre noe jeg hadde lyst til å gjøre. Jeg sa til andre når de spurte hva jeg drev med nå, at jeg maler til en utstilling. Gradvis bygde jeg nok opp et godt selvbilde og ble sterkere og sterkere i troen på hva jeg skulle oppnå.

I likhet med Silje satte også Inger seg noen konkrete mål. Hun opplevde at hun hadde mange arbeidsoppgaver som hun ikke fikk systematisert, og opplevde situasjonen som pressende. Gjennom veiledning ble et av tiltakene å pusse opp kontoret slik at hun kunne organisere sitt arbeidsrom, for å få mer struktur i hverdagen. Det var også et positivt tiltak at Inger opplevde det godt å sette av tid til seg selv, bruke penger på egne behov og gjøre noe for sin egen del.

(..) også var det også en prosess at jeg fikk pusset opp kontoret mitt. Bare sånn helt praktisk konsekvens. For dette her med å mestre alle arbeidsoppgaver, jeg følte alt hang over hodet mitt, greide ikke ta tak i noe, strukturen var litt sånn i oppløsning. Så det jeg da endte opp med, var at jeg malte hele rommet i en helt annen farge, kjøpte nye møbler, omorganiserte. Alt ble som jeg ville ha det. Da falt ting på plass, i forhold til at jeg mestret ting mye bedre. Jeg hadde oversikt igjen. Jeg brukte tid på å rydde i permer, og satte av ei uke. Da skal du gjøre det, Anne var veldig streng. Da har du bestemt sånn og sånn, og i august skal du gjøre det. Og hun fulgte opp- Har du gjort det?

Kathrine vektlegger ikke målene i seg selv, men det at hun har lært at selv om hun ikke når et mål så finnes det andre muligheter. Tidligere ville hun gitt opp dersom hun hadde startet på en vei hun ikke kunne nå målstreken på:

Hvis jeg ikke hadde fått dette veiledningstilbudet, da hadde jeg tenkt at da gir jeg opp. Da blir jeg ufør, eller da gir jeg opp og orker ikke mer. For det som har skjedd, det å få muligheten til å gå hos veileder, er at jeg kan si at jaja, så klarte jeg ikke det heller, men da er det noe annet, ikke sant. Så det er forskjellen på det å få veileder og det å ikke få veileder (..) Og sånn har jeg begynt å tenke, ergo så blir hele framtidsutsiktene og fremtidsgleden mye lysere.

DRØFTING AV SELVINNSIKT

Jeg vil her drøfte hvordan de tre veisøkerne opplevde å endre sitt syn på seg selv gjennom veiledningsprosessen. De tre veisøkerne hadde alle tre en utfordring i hvordan de vurderte seg selv og egen mestringssevne. I lys av Rogers (1980) teori om vekstfremmende klima har det over

blitt drøftet hvordan det enkelte veiledningsklima er, og blitt argumentert for at klimaet rundt den enkelte veisøker innehar de vekstfremmende faktorene; ubetinget positiv aktelse, empati og kongruens. Rogers (1980) hevder at mennesker i et vekstfremmende klima vil kunne bevege seg fra å leve i forsvar mot å akseptere seg selv. Når veileder innehar de overnevnte holdningene, vil veisøker i større grad kunne fremme sin egen vekst. Johannessen etl.al. (2010) hevder at vekstprosessen i den personsentrerte tilnærmingen kan deles inn i tre trinn. Når en veileder betingelsesløst aksepterer og gjenspeiler veisøkers følelser på en empatisk og ekte måte kan hun hjelpe veisøker til 1) selvutforskning, 2) til å forstå hvor hun er og hvor hun ønsker å være, 3) og til å legge en plan for hvordan hun ønsker å komme seg dit. Veisøkerne opplevde alle tre å senke sine krav til seg selv, og det kan virke som dette bidro til at de aksepterte seg selv i større grad. For Inger og Silje var kravene tidligere knyttet opp mot å tilfredsstille andre, mens Kathrine tenkte at hun ikke fortjente å ha det bra. Silje forteller at hun nå ikke i så stor grad bryr seg om hva andre mener eller forventer, men ønsker å ha det godt selv, og posisjonerer seg nå slik at hun har det fysisk og mentalt godt. Kathrine innså at hun var streng med seg selv, og at hun fortjente at hun behandlet seg selv bra. Inger fikk et nytt syn på seg selv ved at veileder tok ”de andre” sine perspektiver. Hun fikk da et nytt syn på seg selv gjennom veileders øyne. Silje og Kathrine uttrykker betydningen av å fokusere på de underliggende årsakene til at de ikke skulle sette sine ønsker og behov i fokus, og dermed fikk ett nytt perspektiv på hvorfor de satte disse kravene til seg selv. Slik jeg ser det fikk veisøkerne mulighet til å utforske de følelser og tanker som lå bak utfordringen, ved at de fikk et rom til å reflektere over hvorfor ting var som det var. Det virker som om fokuset da ble flyttet fra hva andre måtte tenke om dem og tilbake på hva de tenker om seg selv. De gir alle tre uttrykk for at de nå har en styrket tro på egen mestringsevne og at dette har bidratt til at de en mer positiv selvoppfattelse.

Rogers (1961) er opptatt av å korrigere forholdet mellom en persons ”ideal-jeg”, og personens ”ekte-jeg”. Jeg oppfatter at veisøkernes ideelle jeg ikke samsvarer med deres ekte jeg. Med det mener jeg at det virker som om de hadde svært høye krav til seg selv, som førte til at deres ekte- jeg aldri nådde opp til det ideelle jeg. Som en følge av det kan det tenkes at de ikke hadde særlig positiv selvoppfattelse. I følge Rogers kan selvoppfattelsen endres ved at veisøker får en mer positiv erkjennelse av sitt ekte jeg, ved å fokusere mindre på andres behov, og mer på sine egne positive opplevelser. Veisøkernes opplevelse av egen evne til å strekke til var negativ, men gjennom veiledningsprosessen endret dette seg til en mer positiv opplevelse. Som nevnt er veiledningens hovedform er dialog. Gjennom samtale blir ”jeget” gjenstand for refleksjon i en prosess hvor veisøker kan få mulighet til å seg selv gjennom veileders øyne (Schibbye, 2002). Ved at veileder stilte spørsmål som ” hva er grunnen til at du ikke fortjener å ha det godt”, eller

”hva tror du egentlig han tenkte om deg da” fikk de mulighet til å se flere sider ved situasjonen enn hva de først gjorde. Samtidig som det kan se ut til at dette bidro til en bevisstgjøring av deres egen selvvurdering. I følge Johannessen, et.al. (2010) er første skritt i endringsprosessen å utforske seg selv. Rogers (1951) hevder at selvoppfattelsen skapes i interaksjon med andre mennesker og miljøet rundt, og at det spesielt er vurderinger, både fra en selv og andre som bidrar til en person selvoppfattelse. Ut fra utsagnene virker det som om den negative selvoppfattelsen har oppstått på bakgrunn av de negative vurderingene de selv gir seg, mer enn vurderingen fra andre. Samtidig får jeg tanker om at kravene de har satt er på bakgrunn av fokus på andres antatte vurderinger. Slik kan opplevelsen av utilstrekkelighet ha blitt fremtredende, fordi deres ”ekte jeg” aldri vil kunne matche deres ”ideelle jeg”. Gjennom samtale får de mulighet til å bli bevisst hvilke tanker som fører til hvilke følelser, og når det blir satt ord på kan det bli vanskelig å argumentere for hvorfor vurderingene er som de er. Dette er også i pakt med sosialkonstruksjonistisk teori, der selvet sees som relasjonelt, som noe som er konstruert i kontakt med andre (Lundby, 1998). Med det tenker jeg at det å være i relasjon med en veileder som stiller seg undrende til veisøkers fortelling, kan veisøker bevege seg i egen opplevelsesverden og ta forskjellige perspektiver. Som Silje uttrykker det, ble hun bevisst at kravene om å være flink og pliktoppfyllende var krav hun la på seg selv, og ikke krav andre fremmet. Dette er også i tråd med både reflekterende samtaler (Andersen, 2008) som vektlegger betydningen av å undersøke en hendelse for å få tak i hvilke følelser og tanker som representerer hendelsen. Gjennom samtale med veileder ser det ut til at en det ble skapt flere virkelighetsoppfatninger, og en alternativ historie. Hvis det kun finnes en beskrivelse av problemet, har man kun en forklaring, og dermed kun en mening å tillegge opplevelsen, og endring blir da vanskelig (Andersen, 2005). Endring ut fra denne teorien kan kun skapes i samtale mellom to eller flere. Veisøkerne vektlegger også betydningen av at veileder etterspurte handlinger de følte de mestret. Dette bidro trolig til at veisøker kunne finne igjen tillit til seg selv, fordi hun ble mer bevisst det hun er god på, ikke bare det hun opplever å ikke mestre. Slik kan det også tenkes at det ”ekte-jeg” kom nærmere det ”ideelle-jeg” fordi selvoppfattelsen ble mer positiv enn den i utgangspunktet var. Samtidig som det ble rom for å skape et nytt ”ideelt-jeg” som var basert på egne verdier, ønsker og behov i stedet for andres. Jeg oppfatter at at selvutforskning gjorde det mulig for veisøkerne å forstå hvor de var, for så å finne ut hvor de ønsket å være, som er trinn to i endringsprosessen.

Dette kan belyses av Antonovskys begrep ”Opplevelse av Sammenheng”.

Meningskomponenten sees som nevnt på som den viktigste, og en forutsetning for de to andre komponentene. Når livet er meningsfullt opplever veisøker at ting er forståelig, og at

utfordringer i livet er verdt å investere engasjement i. Medbestemmelse utgjør grunnlaget for å oppleve meningsfullhet, fordi veisøker opplever å være den som lager spillereglene for eget liv, og innser at hun er den som også kan styre utfallet (Antonovsky, 2003). Jeg opplever at det å få mulighet til å snakke om de følelser og tanker som er med å forme en erfaring kan forstås som et bidrag til at livet blir mer meningsfullt, fordi veisøker får mulighet til å se sin historie i nytt lys, og tillegge den en *ny* mening. Samtidig kan det tenkes at de gjennom samtale ble bevisst at de selv satt i førersetet. Slik ble de gjort ansvarlige og opplevde at de valg de tar i livet er opp til dem, og ingen andre.

Det tredje trinnet i endringsprosessen handler om å sette seg en plan for hvordan man skal komme seg dit man ønsker å være (Johannessen, et.al., 2008). Jeg velger da å se målet som ensbetydende med ”ideal-selvet”. I lys av coachingteori er det å sette seg mål er en forutsetning for vekst og utvikling, fordi det tydeliggjør hva som skal vokse og utvikle seg, og i hvilken hensikt. Mål bidrar også til at veisøker fokuserer på det som skal utvikle seg, og hva en kan forvente av utvikling. Mestringsforventningen skapes i møtet mellom hva en ønsker seg på den ene siden og hva en kan mestre på den andre siden. Slik oppstår motivasjon og en opplevelse av kontroll i situasjonen. Når mål skal settes må en utforske egne intensjoner, avklare hvilke verdier man har, og for hvem verdiene er viktig (Kvalsund, 2008). Silje gikk fra å være opptatt av å vise for andre at hun hadde kunnskap og ferdigheter og valgte derfor jobber som signaliserte dette. Gjennom veiledningsprosessen ble hun bevisst at det hun ønsket for egen del var å utvikle seg som kunstner. Gjennom å sette mål, å bli bevisst hva hun trengte for å nå målene, legaliserte hun gradvis sin hverdag som kunstner, og en stolthet overfor det valget. Når Silje uttrykker at hun gradvis legaliserte sin hverdag som kunstner, tenker jeg at det kan handle om at hun fikk tid til å bli mentalt klar for sin nye hverdag, hun fikk tid til å tilegne seg kunnskap og til å praktisere. På den måten måtte hun ikke ”hoppe” ut i noe før hun ble klar for det. Gjennom samtalen med den enkelte veisøker kan det virke som om de alle hadde mer eller mindre fravær av de to siste komponentene i OAS (Antonovsky, 2003) begripelighet og håndterbarhet, da de begynte i veiledning. Begripelighet omhandler hvorvidt veisøker oppfatter å kognitivt kunne beherske en situasjon. Håndterbarheten omhandler hvorvidt veisøker oppfatter at hun har de ressursene hun trenger for å hankses med situasjonen. Jeg opplever at tidsaspektet for veiledningen blir viktig her, fordi de fikk tid til å bli bevisst hvilke ressurser deres livsutfordringer krevde, og ikke minst tid til å finne ressursene eller trene på å ta de i bruk. Slik fikk de tid til å bli klar til å mestre situasjonen. I motsatt fall, om de hadde blitt ”kastet ut” i noe nytt før de var klare, kunne dette ført til ytterligere nedsatt opplevelse av egen mestringsevne. I lys av OAS teorien kan det dermed se ut til at målprosessen også var et viktig bidrag til å skape en opplevelse av at de hadde

de ressursene de trengte for å håndtere situasjonen, og at livet dermed ble mer forutsigbart og forståelig. Det kan virke som om det å sette mål, både delmål og hovedmål har bidratt til at den enkelte veisøker i større grad vet hvor hun skal, og hva hun trenger for å komme dit. Hos Kathrine ble målprosessen også viktig fordi hun lærte å tenke at selv om hun ikke kom i mål på det ene området var det ingen grunn til å gi opp. En forklaring på dette kan være nettopp det at hun allikevel opplevde at hun hadde de ressursene hun trengte for å håndtere også den utfordringen, og dermed var klar for å sette nye mål, og fortsette veien videre.

I følge Antonovsky (2003) er ”Opplevelse av Sammenheng” en global innstilling, en grunninnstilling til verden, og ikke en reaksjon på en bestemt situasjon. Det vil si at det ikke går an å ha en sterk opplevelse av sammenheng på kun ett område. Når veisøker er gitt forutsetningene for å forstå, håndtere og skape mening kan et problem omdefineres til en utfordring, og man har da kommet langt på vei i forhold til mestring. Ser man disse tre komponentene i lys av Rogers (1980) teori om at selvbildet blant annet skapes av egne og andres vurderinger, kan det tenkes at å oppleve at livet har sammenheng og kan mestres bidrar til at ens egne selvvurderinger blir mer positive, som i sin tur kan påvirke selvpoppfattelsen.

I denne drøftingen har det blitt argumentert for at Silje, Kathrine og Inger endret sin egen selvpoppfattelse og igangsatte en vekstprosess fordi de fikk mulighet til å utforske seg selv, finne ut hvor de var og hvor de ville, for deretter å legge en plan for hvordan de skulle komme dit. Slik skapte de et mindre gap mellom ideal-selvet og det ekte-selvet, og de fikk dermed en økt ”Opplevelse av Sammenheng”. Slik jeg ser det har de blitt gitt forutsetningen for å bli klare for å ta et blikk utover for å se hvordan de påvirker og lar seg påvirke av omgivelsene og andre mennesker rundt seg. Det bringer meg over på neste kategori, som presenterer hvordan de tre vektla betydningen av å få mulighet til å se ting i et nytt perspektiv og det å sette grenser.

4.5 REFLEKSJON SOM BIDRAG TIL Å SKIFTE PERSPEKTIV OG SETTE GRENSER

Å bli bevisst hvilke mennesker i livet som fremmer vekst og hvem som av ulike grunner ser ut til å hemme vekst har vært en viktig del av veiledningsprosessen for alle tre veisøkerne.

De sier de har lært mye av å fokusere på det de beskriver som energityver. Dette skjedde gjennom samtaler som fokuserte på hva de tenkte i forhold til ulike personer i livet. Slik lærte de seg å bli bevisst egne reaksjoner i møtet med disse, men også hvordan de kunne håndtere det annerledes. De sier de har lært seg å tørre å si nei, og ha mer fokus på hvordan de selv ønsker å disponere sin tid. Silje beskriver det slik:

Og vi brukte mye tid på å snakke om den type mennesker. Det var også lærerikt på flere måter, det var ikke bare hun ene spesifikke, men hun representerte jo mennesketyper, som jeg hadde vært omgitt av ellers i livet, som tappet meg for alle disse ressursene, eller som

gjorde at jeg krevde mer av meg sjøl enn hva jeg behøvde å gjøre. Men det endte jo opp med at jeg greide å endre synet mitt, til å forstå vedkommende, og har i dag et veldig bra forhold til det mennesket. (...)da fikk jeg på en måte lært det og, ja litt sånn trening i empati, prøve å sette meg inn i hennes verden, forstå henne, skjønne hvordan hun hadde det, på en litt annen måte.

Inger ble bevisst at det var hennes valg å la personer rundt henne slite henne ut, eller bruke henne som ”søppelbøtte”. Dette var en viktig erfaring for Inger både i forhold til sin rolle som leder, men også i forhold til sin eksmann. Hun sier at fordi hun hadde blitt så trygg på seg selv, greide hun å sette grenser også på hjemmebane:

Nei, jeg tror jeg prøvde å ikke problematisere det mer enn jeg trengte. Samtidig som jeg greide å skape en sånn avstand til han, at jeg kan ikke involvere meg, det der er hans. Jeg kan ikke bli noe sånn der stakkars deg. Jeg greide å holde det på avstand. Hvis jeg ikke hadde vært så trygg på meg selv tror jeg at hadde åpnet for at han, skulle kunne på en måte bruke meg og beklage seg til meg og bruke meg som en sånn. Ja jeg var såpass sterk, at jeg sa at, nei, jeg ser at du har det vanskelig men det er ikke mitt bord.

Alle tre vektlegger betydningen av å ha fått muligheten til å sette ord på sine tanker og følelser. De har erfart at svarene sitter de ofte med selv, og at gjennom refleksjon får de mulighet til å se situasjonen i et nytt perspektiv. Inger forteller at veileder satte lupen på enkelthendelser og stilte spørsmål til følelser og tanker som oppstod i situasjonen. Inger ble blant annet bevisst at selv om to av hennes ansatte var misfornøyde med en avgjørelse hun tok, holdt hun fokuset på de 23 som var fornøyde. Gjennom refleksjon med veileder fikk hun mulighet til å se situasjonen fra andre vinkler. Hun ble også bevisst følelser hun tilla andre:

Det å sette ord på ting, beskrive situasjoner for henne, så har hun hjulpet meg å se den situasjonen fra litt andre vinkler. Jeg beskriver det jo fra min side ikke sant, så hun har hjulpet meg til å.. Så spør hun meg, hva tror du det handlet om? Hva tror du han mente da? Sette ord på de følelsene jeg gikk med som jeg ubevisst tilla andre, også hørte jeg egentlig noen ganger hvor dumt det var.

For Kathrine førte slike samtaler til at hun blant annet ble bevisst forhold som ikke nødvendigvis tilførte henne noe positivt. I forhold til sin ekskjæreste og eks-svigermor greide hun å ta et oppgjør som både ganget henne selv, hennes sønn, og svigerfamilien. Inntil denne episoden hadde hun tenkt at dette var noe hun måtte finne seg i. Hun hadde selv rotet seg inn i det, og derfor måtte hun holde ut forholdet også. Blant annet ble hun bevisst at det forholdet eks-svigermoren hadde til henne, ikke hadde noe med kjærlighet eller omsorg å gjøre.

Jeg merket det spesielt i forhold til det at jeg greide å stenge ute eks `n, det var et sånn veldig tydelig tegn på at noe hadde skjedd med meg altså, og det mener jeg kommer som et direkte resultat av samtaler som vi hadde, og tanker som vokste i meg(...) Jeg behøvde ikke å finne meg i, jeg behøvde ikke være bindeledd mellom min eks-svigermor og min

eks, for det var jeg. Det handlet om at veileder stilte spørsmål om det kanskje kunne være noe jeg ikke hadde så godt av. Og den tanken hadde jeg ikke tenkt..

Grensesetting ble en viktig del av endringsprosessen for alle tre. For Inger var det en konkret fysisk handling som førte til at hennes arbeidsdag ble mer ryddig. Inger var frustrert over at hun hadde mange arbeidsoppgaver som hun ikke fikk tid til. Gjennom veiledningen ble bevisst at hun i liten grad tillot seg å skjerme seg fra omgivelsene for å få et godt arbeidsklima inne på kontoret.

Jeg lokker døra, jeg har lagd et opptatt-skilt.. det blir respektert.. det er en mye større aksept for at døra i er lukket.. det er sånne småting, sånne praktiske ting, det er faktisk en av de første tingene jeg gjorde, som Kari lurte på.. gjør du deg tilgjengelig alltid? Er det sånn at andres tid går foran din tid? Det var jo det..

Når Inger greide å sette grenser overfor sine kolleger, opplevde hun også at hun ble tydeligere som leder, og tryggere på at hun tok riktige valg. Hun opplever å i større grad ha blitt bevisst hva som er viktig for henne, og ikke bare fokusere på andres behov. Det har også hjulpet henne til å takle utfordringer i privatlivet i større grad.

Nei altså jeg er trygg på meg selv, på at det jeg er og det som er verdt noe for meg er viktig for meg. Jeg skal ikke la andre på en måte bestemme hva som er viktig for meg og hva jeg skal gjør.. Blitt sånn bestemt på at, ja jeg hører du vil det.. du ønsker det, men jeg sier nei, det ønsker ikke jeg.. Behøver ikke bortforklare det eller ha noen unnskyldning for det liksom, nei, jeg har ikke lyst, sånn er det.

Kathrine opplevde at den tryggheten hun nå har fått har bidratt til at hun greier å plassere ansvar der det hører hjemme. Hun forteller om hvordan hun tidligere analyserte egen rolle i sosiale lag:

Og før kunne jeg gå hjem, og plage meg selv hele kvelden med hva har jeg sagt. Tok jeg for mye plass, gjorde jeg for mye? Mens det har jeg skjönt, eller nå overlater jeg det som er mitt ansvar og det som er andres ansvar. Og det og har skjedd, at jeg tenker at andre må ta ansvar for seg og jeg må ta ansvar for meg. Og da håper jeg at folk sier fra om det blir for mye. Men i hvertfall er jeg ikke så redd for å være synlig. Nei jeg er sikkert litt mer glad i meg selv enn jeg har vært.

DRØFTING AV REFLEKSJON SOM BIDRAG TIL Å SKIFTE PERSPEKTIV OG SETTE GRENSER

Fra utsagnene kan det virke som om de tre veisøkerne vektlegger betydningen av å ha fått en mer positiv selvoppfattelse, som grunnlag for å skape endringer i forhold utenfor seg selv. Med endringer utenfor seg selv, mener jeg hendelser eller andre personer som påvirker dem.

Refleksjon og samtaler om disse forholdene virker som er av avgjørende betydning for at de kan ta et annet perspektiv og skape en ny virkelighetsforståelse enn de først hadde. Det virker også som dette er av betydning for at de ble bevisst på at de selv kan ta kontroll over forhold i livet i større grad. Det er opp til dem å sette grenser. På den ene siden kan det forstås i lys av

Antonovskys salutogene modell om hva som bidrar til en opplevelse av mestring, nemlig de tre komponentene, begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. OAS er en ressurs som setter folk i stand til å håndtere spenning, reflektere over sine eksterne og interne ressurser, til å identifisere og mobilisere ressursene for å fremme effektiv mestring ved å finne løsninger og løse spenninger på en helsefremmende måte (Antonovsky 2003). Den forrige kategoriene kan sees på som bidrag til at hver av veisøkerne har endret sin selvoppfattelse og blitt bevisst sine iboende ressurser, og dermed opplever livet som håndterbart. Ut fra utsagnene over opplever jeg at refleksjoner er det som bidrar til at de har fått sortert situasjonen og fått plassert de ulike elementer som tidligere opplevdes ustrukturert og forvirrende. Slik at livet nå oppleves begripelig og de situasjoner som skjer ikke er utenfor deres kontroll. Refleksjon er sentralt i Rogers (1951) teori, og fremhever betydningen av at individet får sette ord på det som opplevdes i situasjonen. Veisøkerne forteller at de ofte opplever å selv finne svarene, i det de får mulighet til å beskrive situasjonen. Samtidig sier de at de får mulighet til å se situasjonen i et nytt lys, ved at veilederen tar de andres perspektiv. Slik jeg oppfatter det skapes refleksjonen både ved at veisøker får fortelle fritt, men også i møtet mellom veileder og veisøkers forståelse av situasjonen. Når veileder på en empatisk lyttende måte, forsøker å forstå veisøkers situasjon uten å dømme, og gir en ærlig tilbakemelding på sin forståelse av det, får veisøker mulighet til å se situasjonen med nye ”briller”. Det er dette jeg opplever skjer når Kathrine forteller at veileder satte spørsmålsteget til om forholdet hun hadde med svigermoren egentlig hadde noe med omsorg å gjøre. Eller når Inger får spørsmålet om hva hun tror kollegaen tenkte, og når Silje opplever å få en annen forståelse av sin venninne. Rogers (1961) har blitt kritisert for at hans teori er for enkel, virkelighetsfjern og har for optimistisk syn på mennesket (Johannessen, et.al. 2010) fordi han fremhever at mennesket selv evner å fremme sin endring bare ved å være i et vekstfremmende klima, hvor veileder innehar de tre holdningene empati, ubetinget positiv aktelse og kongruens. Ut i fra disse uttalelsene kan det se ut til at Rogers får medhold av de tre veisøkerne, fordi de opplevde nettopp å sitte med sine egne svar. Samtidig som de vektlegger betydningen av at veileder går inn i veisøkers uttalelser og spør etter følelsene som hendelsen representerte. Slik jeg oppfatter Rogers (1961) er speiling og undring en del av veileders kongruente væremåte, fordi hun i form av kommentar eller spørsmål gir tilbake sin ekte forståelse av situasjonen. På en og samme tid opplever de å sitte med svarene selv, samtidig som de undrende spørsmålene fra veileder muliggjør det å se situasjonen fra andre vinkler. Flage (2010) bruker metaforen dans på samspillet mellom veileder og veisøker. I en dans må man være nær nok dansepartnern til at man holder samme rytme, samtidig som man må være fjern nok til at man fornemmer motstanden og kan være med å påvirke bevegelsene. Slik kan det tenkes at

samspeilet i denne konteksten også var. Veisøkerne opplevde å bli forstått og akseptert på en ekte måte, samtidig som veileder evnet å ta et skritt tilbake slik at de sammen kunne se, det som var utenfor ”spotlighten”. Slik opplever jeg at veisøkerne evnet å oppdage at samspeilet mellom dem og de andre rundt ikke var upåvirkelig fra deres side, og veisøkerne ble aktive aktører i eget liv. I følge Rogers (1961) kan selvaktualisering finne sted når individet blir bevisst sine erfaringer og får mulighet til å uttrykke sin opplevelse. Dermed får de mulighet til å ta egne valg på bakgrunn av egne behov. Slik jeg oppfatter det ble grensesettingen et viktig skritt på veien mot å aktualisere seg selv, som et autonomt og autentisk individ. Det kan virke som om grensesetting medførte at de fikk satt egne behov foran andres, i situasjoner hvor det var nødvendig, og dermed greide å ta tilbake kontrollen over eget liv. Schibbye (2002) vektlegger dialektikken som finnes i alle relasjoner, nemlig det faktum at begge parter i en relasjon er i et gjensidig forhold til hverandre. Det kan tenkes at det var nettopp dette som skjedde hos de tre veisøkerne, at de gjennom refleksjon ble bevisst hvordan de ble påvirket av andre, men også hvordan de selv kunne ta grep og påvirke situasjonen tilbake. Schibbye (2002) bruker begrepet gjensidig anerkjennelse, og hevder at det innebærer at man kan ta hverandres synspunkt og bytte perspektiv. Når Silje forteller om sin venninne som hun greide å få et annet forhold til gjennom at hun fikk en empatisk forståelse for hennes situasjon, evnet hun trolig å ta hennes synspunkt. Det er vanskelig ut fra mitt datamateriale å si noe om hvordan ”de andre” som veisøkerne stod i relasjon til opptrådte tilbake, men det kan tenkes at de også fikk forståelse for veisøkers situasjon ved at hun ble tydelig på sine egne grenser og hvordan hun selv ønsket å bli behandlet.

Vi har nå sett hvordan refleksjon har bidratt til å kunne skifte perspektiv og sette grenser, og at dette i sin tur bidro ytterligere selvaktualisering og positiv endring for den enkelte veisøker. I lys av Antonovskys (2003) teori oppfatter jeg at disse to grepene bidro til en økt ”opplevelse av sammenheng”. Med det mener jeg at gjennom å oppleve at de ble aktive deltagere i eget liv, med mulighet til å forme sine egne erfaringer, kan det tenkes at opplevelsen av meningsfullhet ble sterkere. De ble bevisst hvordan de kunne bruke sine egne ressurser til ikke bare påvirke, men håndtere de krav de ble stilt ovenfor. Sist men ikke minst ble de i stand til å begripe og forstå situasjonen. Ser man dette i lys av veiledningens mål, at veisøker blir i stand til å ta økt kontroll over faktorer som påvirker eget liv og helse (Tveiten, 2008), kan det påstås at veisøkerne sammen med veilederne kom i mål.

5 AVSLUTNING

Denne studien har vært en fenomenologisk tilnærming av hvordan veiledning over tid har bidratt til å skape positiv endring i veisøkers liv, sett fra veisøkers perspektiv. Ved å sette søkelyset på veiledningens endringspotensial har jeg forsøkt å bidra med ny kunnskap og refleksjoner om hva som fremmer endring i en gitt veiledningskontekst. Resultatene kan sees i sammenheng med tidligere forskning på side 2, som forklarer endring hos klienter i psykoterapi innenfor 4 hovedkategorier. Kategoriene er klienten selv og ekstraterapeutiske faktorer, relasjon mellom klient og terapeut, håp og forventninger og terapeutisk modell. Klienten selv og relasjonen utgjør 70% av årsaksforklaringen. Funnene i den overnevnte undersøkelsen ser til å ha overføringsverdi til denne studien av hva som fremmer endring i en veiledningsprosess:

Min opplevelse av de tre forskningsdeltagerne var at de var svært ulike, både som personer og i forhold til sin livssituasjon. Et overraskende moment fra intervjuamtalene var at to av veisøkerne hadde negative forventninger til veiledningen. Med overraskende mener jeg at mine forventninger til personer som har skapt så store endringer i sitt liv, var at de gikk inn i veiledningen med stor tro på veiledningens endringspotensiale. De mer negative forventningene så ut til å være på grunnlag av lite informasjon om tilbudet og at de ikke frivillig gikk inn i veiledningsprosessen. Det som så ut til å være ”livreddende” for den videre prosessen var at hver enkelt veisøker opplevde å bli møtt på en god måte av de respektive veilederne.

Til tross for sine ulikheter vektla de mye av de samme forholdene når de fortalte om sin endringsprosess, og alle så ut til å være svært motiverte for å skape en endring i eget liv. Jeg har argumentert for at hvert enkelt møte var preget av en anerkjennende holdning, hvor veisøkerne ble ivaretatt som unike, ressurssterke og autonome individer. Ved at veilederne hadde de tre grunnholdningene empati, ubetinget positiv aktelse og kongruens i møte med veisøker, kan de se ut til at ble det etablert et trygt og godt miljø. Det førte til at den enkelte veisøker så seg selv i et nytt lys, og våget å åpne seg med sine følelser og tanker. Jeg opplever at motivasjon, tillit og anerkjennelse, samt veileders evne til å være nær og personlig, er byggesteinene som former grunnmuren som endringsprosessen kan bygges videre på. På grunn av dette klimaet kan de se ut til at det ble bygd rom som gjorde det mulig for veisøker å utforske seg selv, sine egne erfaringer, følelser og opplevelser, i et aksepterende og ekte klima. Endringsprosessen gjorde det mulig for veisøker å finne ut hvem hun er og hvem hun ønsket å være, og på den måten kunne hun korrigere både sitt ”ekte-jeg” og sitt ”ideal-jeg”, og skape mer kongruens mellom disse. Slik kom hver av veisøkerne hele tiden nærmere målet om å utnytte sine iboende ressurser og potensiale. Når veisøkerne hadde utforsket seg selv, og skapt et nytt bilde av sitt ”ekte-jeg” og

etablert et nytt bilde av sitt ”ideal-jeg” på bakgrunn av egne verdier og behov, var det bygd nok et reisverk som gav rom for den enkelte veisøker til å betrakte verden utenfor seg selv, og ta et nytt perspektiv på seg selv i samhandling med andre. Da våget de å sette grenser og ta kontroll over eget liv, slik at de aktivt ble deltager i alle de prosesser som formet deres daglige erfaringer. Gjennom at veileder stilte spørsmål og ga sin tilbakemelding på deres fortellinger la hun til rette for en refleksjonsprosess hvor veisøker fikk mulighet se virkeligheten fra flere perspektiver. Slik fikk den enkelte veisøker oversikt over situasjonen og mulighet til å velge hvilken rolle hun ønsket å ha. Min opplevelse er at alle de overnevnte elementene sammen gjorde det mulig for veisøker å skape en positiv endring i eget liv.

5.1 STUDIENS BEGRENSNINGER OG IMPLIKASJONER FOR VIDERE FORSKNING

Denne studien beskriver hvordan tre veisøkere har opplevd sin endringsprosess. Utvalget i denne undersøkelsen er kriteriebasert og er som tidligere nevnt ”positive avvik”, i den forstand at det ikke er et spørsmål om hvorvidt endring skjedde, men hva som bidro til endring. Dette var et valg jeg tok på bakgrunn av ønsket om å få en forståelse av hva som fremmer endring når veiledning lykkes. Jeg har forsøkt å komme med en detaljert beskrivelse av den kontekst veiledningen har foregått i, på den måten har jeg gjort det mulig for leseren å overføre denne kunnskapen til lignende kontekst. Samtidig fanger ikke undersøkelsen opp de veisøkerne som eventuelt ikke har opplevd en endring. Det ville derfor vært interessant å foretatt et tilfeldig utvalg, for å se om andre veisøkere hadde vektlagt de samme betingelsene som muliggjør endring, og hvorvidt de samme forholdene hadde vært tilstede hos de som eventuelt ikke opplevde endring. Slik kunne man fått et bedre bilde på hva som fremmer vekst men også hva som hemmer vekst, og eventuelt hvorfor.

Med tanke på de positive resultatene hos de tre veisøkerne ville det også vært interessant å undersøke veiledningens potensial for å forebygge sykefravær i jobb. Veilederne stilte spørsmålet om veiledning kunne bidra til å forebygge sykefravær om det hadde vært et tilbud i primærhelsetjenesten. Slik kunne pasienter hos fastlegen få mulighet til å komme i samtale med denne type profesjon ved førstegangskontakt, og fått mulighet til å endre psykiske eller sosiale problemer til en utfordring i en tidlig fase. En måte å få kartlagt dette på ville vært å foretatt gjentatte tverrsnittsundersøkelser hvor sykefravær blir målt i samme befolkning på to tidspunkt.

LITTERATURLISTE

Andersen, T. (2005) *Reflekterende processer. Samtaler og samtaler om samtalerne* (3.utg.)
Denmark: Psykologisk Forlag A/S

Andersen, T. (2008) Vegskifte *Nordisk sosialt arbeid (1)* s. 15-25 lastet ned 01.03.2011 fra
<http://www.idunn.no/ts/nsa/2008/01/vegskifte>

Antonovsky, A. (1993) The structure and properties of the sense of coherence scale *Social
Science and medicine* 36 (6) 725-733

Antonovsky, A (2003) *Helbredets mysterium* (3.utg)

Antonovsky, A. (2005). *Hälsens mysterium*. (2. Utg.) Stockholm: Natur och Kultur

Aubert, A.M. & Bakke, I. (2008). *Utvikling av relasjonskompetanse. Nøkler til forståelse og rom
for læring*. Oslo: Gyldendal akademisk

Bauman, Z. (2000) *Savnet fellesskap* Oslo: Cappelen Akademiske Forlag s. 33-53

Bengtsson, J. (1993) *Samanflätningar : Husserl och Merleau-Pontys fenomenologi* (2.utg.)
Göteborg: Daidalos

Buber, M. (1978) *Between Man and man* New York: Macmillan Publishing Co.

Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2001) (1.utg) *Endringsfokusert rådgivning* Oslo: Gyldedal
Akademisk

Becker, C.M., Glascoff, M.A. & Felts, M.W. (2010) Salutogenesis 30 years later: Where do we
go from here? *International Electronic Journal of Health Education* 13 25-32 lastet ned
01.05.2011 fra http://www.aahperd.org/aahe/publications/iejhe/upload/10_C_Becker.pdf

Creswell, J.W. (2007). *Qualitative inquiry & Research design. Choosing among five approaches*
(2.utg.) California: Sage Publications

- Dalen, M. (2004) *Intervju som forskningsmetode- en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget
- Deci, E.L. (1995) *Why we do what we do. Understanding Self-Motivation* London: Penguin Books Ltd
- Eide, S.B., Grelland, H.H., Kristiansen, A., Sævareid, H.I. & Aasland, D.G. (2005) *Fordi vi er mennesker En bok om samarbeidets etikk* (2.utg) Bergen: Fagbokforlaget
- Eide, S.B., Grelland, H.H., Kristiansen, A., Sævareid, H.I., Aasland, D.G., Sævareid, H.I. & Aasland, D.G (2008) *Til den andres beste En bok om veiledningens etikk* (1.utg) Oslo: Gyldendal Akademisk
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2006) Antonovsky`s sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review *Journal of epidemiology and community health* 60 376-381
- Fangen, K. (2009). *Kvalitativ metode*. Forskningsetisk bibliotek. Lastet ned 11.03.11 fra <http://www.etikkom.no/no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Kvalitativ-metode/>
- Flage, B.K. (2010) Selvavgrensning i veiledning i B. Karlsson & F. Oterholt (red) *Fenomener i faglig veiledning* (1.utg. s. 117-132) Oslo: Universitetsforlaget
- Fog, J. (2004) *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview* (2.utg.) København: Akademisk forlag
- Fuggeli, P. & Ingstad, B. (2009). *Helse på norsk. God helse slik folk ser det*. (1.utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. (2005) Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences i N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (red) *The sage Handbook of Qualitative Research* (3.utg. s. 191-216) California: Sage publications

HL Senteret -Senter for studier av Holocaust og livssynsminoriteter Lastet ned 01.05.2011 fra
<http://www.hlsenteret.no/kunnskapsbasen/folkemord/holocaust/218>

Hubble, M.A., Duncan, B.L. & Miller, S.D. (1999) *Qualitative Inquiry in psychotherapy: research on the common factors* i B.L. Duncan *The heart and soul of change* (1.utg. s. 57-88)
Washington DC: American Psychological Associations

Høilund, P. & Juul, S. (2005) *Anerkendelse og dømmekraft i sosialt arbeid* (1.utg.) København:
Hans Reitzels Forlag

Ivey, E. A., D`Andrea, M. Ivey, M.B. & Simek-Morgan, L. (2006) *Theories of counseling and psychotherapy. A multicultural perspective* (6.utg.) United States of America: Pearson Education, Inc.

Johannessen, E., Kokkersvold, E., & Vedeler, L. (2010) *Rådgivning Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis* (3.utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk

Karlsson, B (2010) *Fenomennær faglig veiledning I B. Karlsson & F. Oterholt (red) Fenomener i faglig veiledning* (1.utg., s. 13-25) Oslo: Universitetsforlaget AS

Kvale, S. (1997) *Det kvalitative forskningsintervju* (1. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010) *Det kvalitative forskningsintervju* (2.utg.) Oslo: Gyldendal

Kvalsund, R. (2005) *Coaching metode: prosess: relasjon* (1.utg.) Finland: Synergy Publishing

Kvalsund, R. (2006) *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter* Trondheim: Tapir akademiske forlag

Lien, T. (2006) *Veiledningens hemmelighet Læring og relasjoner* (1.utg.) Bergen:
Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke

Lundby, G. (2000) *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskrivning av historier* (2.utg.) Oslo: Tano Aschehoug

Løgstrup, K.E. (1975) *Den etiske fordring* (1.utg.) København: Gyldendal

Martinsen, K. (2005). *Samtalen, evidensen og skjønnheten* (1.utg) Oslo: Akribes

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row

Moustakas, C. (1994) *Phenomenological research methods* (1.utg.) California: Sage Publications

Postholm, M.B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnometodologi og kassstudier*.(2.utgave) Oslo: Universitetsforlaget

Rogers, C. R. (1951) *Client-Centered Therapy. Its current practice, implications and theory* (1.utg.) Boston: Houghton Mifflin Company

Rogers, C.R. (1961) *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy* Boston: Houghton Mifflin

Rogers, C.R. (1980) *A way of being* (sentry ed. 88) Boston: Houghton Mifflin

Rogers, C. R. (1992) The necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. (2.utg) *Journal of consulting and Clinical Psychology*. 60 (6) 827-832.

Schibbye, L.A-L (2002) *En dialektisk relasjonsforståelse. I psykoterapi med individ, par og familie* (1.utg.) Oslo: Universitetsforlaget

Skau, G.M. (2003) *Mellom makt og hjelp. Om det flertydlige forholdet mellom klient og hjelper*. (3.utg.) Oslo: Universitetsforlaget AS

- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research* (1.utg) London: SAGE Publications Ltd
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2008) Interpretativ Phenomenological Analysis i J.A. Smith (red) *Qualitative Psychology A practical guide to research methods* (2.utg. s. 53-80) London: Sage publications
- Sørensen, B. A. & Grimsmo, A. (2001) *Varme og kalde konflikter i det nye arbeidslivet* (1.utg.) Oslo: Tiden
- Statistisk Sentralbyrå (2009) Lastet ned 10.05.2011 fra <http://www.ssb.no/helsetilstand/>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode.* (3.utgave) Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS
- Tveiten, S. (2008). *Veiledning- mer enn ord...* (3.utg) Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS
- Van Manen, M. (1997) *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy.* London : The Althouse Press.
- Wifstad, Å. (1994) *Møtet med Den Andre. Om ekspertkunnskapens grenser. Tidsskrift Norske Lægeforening. nr.30*
- Willig, R. (red) (2003) *Axel Honneth Behovet for anerkjennelse En tekstsamling* København: Hans Reitzels Forlag
- Wittgenstein, L. (1997) *Filosofiske undersøkelser.* Oslo: Pax Forlag A/S

VEDLEGG

VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE

Intervjuguide

Innledningsvis:

Forklare hensikten med intervjuet og bruk av lydopptager

Forklare at det ikke er rett/feil svar, at det er det forskningsdeltageren ønsker å vektlegge som er viktig. At det er hennes opplevelse jeg ønsker å få vite noe om

Åpne opp for oppklarende spørsmål fra forskningsdeltager

Nevne anonymitet og at hun kan trekke seg fra intervjuet og forskningen når som helst i prosessen

Innledende spørsmål

Hvor lenge er det siden du tok kontakt med veiledningsbedriften?

Hvor lenge varte veiledningsforholdet?

Kan du si litt om hva som din motivasjon for å ta kontakt?

Vil du si noe om dine forventninger i forkant av det første møtet?

Kan du beskrive hvordan du opplevde å komme inn på kontoret til veileder den første gang?

Veiledning

Hvilke tanker hadde du om det å gå i veiledning?

Hvilke tanker har du nå om det å gå i veiledning?

Hva tenker du om betydningen av et slikt veiledningstilbud?

Hvor lang tid etter utfordringene oppstod tok det før du tok kontakt?

Relasjon

Hvordan opplevde du å bli møtt av veileder?

Hvilken betydning fikk dette for deg i den videre prosessen?

Hva var viktig for deg i det du etablerte kontakt med veileder? Og hvordan ble dette innfridd?

Hva var det viktigste for deg i den relasjonen du hadde til veileder?

Hvilken betydning hadde relasjonen dere imellom for hvordan samtalen utviklet seg?

Hvordan opplevde du å bli forstått? Hva tror du gjorde at du følte at du ble forstått?

Utvikling

Hvordan opplevde du din utfordringen i forkant av at kontakten ble opprettet? (Var den konstant tilstede, hadde den stor påvirkning på ditt hverdagsliv?)

Hvordan opplevde du at dette endret seg? (var det et turning-point eller var den en gravis endring?)

Kan du huske den dagen du merket at noe var positivt forandret?

Kan du fortelle om denne opplevelsen?

Hva er det du husker best fra denne prosessen? Hva gjør at du husker dette bedre enn andre ting?

Hvor viktig har den prosessen du har vært igjennom i veiledning vært for ditt liv/livskvalitet?

Kan du beskrive noen endringer som du nå opplever i ditt dagligliv etter at veiledningsprosessen er avsluttet, eller utfordringer som du i dag mestrer på en annen måte?

Hvordan vil du beskrive din situasjon i dag, sammenlignet med hvordan det var før veiledningsprosessen?

Avsluttende spørsmål

Hva slags tanker har du nå om hele veiledningsprosessen du har vært igjennom?

Har denne prosessen endret måten du ser på deg selv? I såfall på hvilken måte?

Hvis du skulle beskrive deg selv, før og nå?

Har du noen andre opplevelser eller tanker du ønsker å dele med meg, eller noe du sitter igjen og tenker på nå til slutt?

Er det greit for deg at jeg kontakter mens jeg arbeider med prosjektet (frem til juni 2011) hvis det er noe jeg tenker jeg skulle spurt deg om eller noe jeg ønsker å få klarhet i, som kommer opp i etterkant?

Oppfølgingsspørsmål

Kan du beskrive dette litt nærmere?

Du sier at.. ønsker du å fortelle litt mer om dette..?

Du bruker ordet ... hva legger du i det?

Kan du si litt mer om hva dette betyr for deg?

Når du sier Så tenker jeg.... Var det slik du mente det?

Du forteller at ønsker du å si noe om hva du følte/opplevde da?

Er det slik å forstå at ..(gjenta det deltageren sier med andre ord)

VEDLEGG 2 : INFORMASJONSSKRIV

Informasjonsbrev til forskningsdeltagere på masteroppgave våren 2011

Mitt navn er Jorunn Reinsvollsvveen, og jeg skal skrive masteroppgave i rådgivning på NTNU våren 2011. I den forbindelse ønsker jeg å få en samtale med tre personer som har gått i veiledning over tid, og som gjennom den veiledningsprosessen den enkelte har vært i, har opplevd en positivt endring i sitt liv.

Jeg vil gjennomføre et personlig samtaleintervju, individuelt med 3 personer, med en varighet på ca 1-1.5 time. Intervjuet vil trolig bli gjennomført i februar 2011. Å stille opp er frivillig, og selv om man undertegner samtykkeerklæringen kan man trekke seg når som helst uten at det får konsekvenser for den enkelte, og uten at dette må begrunnes. For at all informasjon som du deler med meg skal bli fanget opp, kommer jeg til å ta opp samtalen på en lydopptager, jeg kommer også til å notere underveis. Jeg vil deretter skrive inn lydopptaket, slik at jeg får det i tekstdata på min personlige datamaskin. All informasjon som du deler vil bli behandlet konfidensielt, slik at ingen andre enn meg vil få tilgang til intervjuet, og denne informasjonen vil bli anonymisert i den ferdigstilte avhandlingen. Verken du eller situasjonen skal kunne gjenkjennes. Jeg som samtaler med deg har taushetsplikt. Senest ved prosjektslutt, 30.06.2011, vil datamaterialet bli anonymisert ved at lydopptak, navn og kontaktopplysninger blir slettet. Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Hvis du har noen spørsmål eller noe du ønsker å ta opp, kan du kontakte meg på e-post adresse jorunn_r@hotmail.com eller mobil 41476896. Du kan også kontakte min veileder Eleanor Allgood ved NTNU på telefon 73598275.

Dersom du ønsker å delta, signerer du samtykkeerklæringen og sender den til meg i forhåndsfrankert og adressert konvolutt. Det er fint om du da legger ved din epostadresse og eventuelt telefonnummer slik at jeg kan kontakte deg for å avtale tid og sted for intervjusamtalen.

Jeg håper du har lyst til å dele din erfaring og kunnskap med meg.

Takk for at du tok deg tid til å lese dette brevet!

Med vennlig hilsen

Jorunn Reinsvollsvveen

VEDLEGG 3 : SAMTYKKEERKLÆRING

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har fått informasjon om hensikten med prosjektet og hva det vil kreve av meg i forhold til tid og deltagelse. Jeg har også fått informasjon om hva opplysningene vil bli brukt til. Jeg er informert om at alle opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, at lydbåndopptak vil bli slettet etter prosjektets slutt i juni 2011, og at alle opplysninger i forskningsrapporten vil være anonymisert. Jeg ønsker å stille opp i intervjuet, og jeg er innforstått med at jeg kan trekke meg når som helst, uten å måtte begrunne årsak til dette.

(Forskningsdeltagers signatur og dato)

(Forskers signatur og dato)

Takk for at du vil delta!

Med vennlig hilsen
Jorunn Reinsvollsvveen

VEDLEGG 4 :SCANNET KOPI AV GODKJENNELSE FRA NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Eleanor Allgood
Pedagogisk institutt
NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 19.01.2011

Vår ref: 25834 / 3 / JSL

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 06.12.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

25834	<i>Individuell veiledning. På hvilken måte har veiledning over tid bidratt til en positiv endring i veisøkers liv?</i>
Behandlingsansvarlig	<i>NTNU, ved institusjonens overste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Eleanor Allgood</i>
Student	<i>Jorunn Reinsvollsvveen</i>

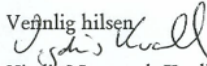
Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

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

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

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

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

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim


Juni Skjold Lexau

Kontaktperson: Juni Skjold Lexau tlf: 55 58 36 01

Vedlegg: Prosjektvurdering

✓ Kopi: Jorunn Reinsvollsvveen, Trenerysgate 7, 7042 TRONDHEIM

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

VEDLEGG 5: KONTEKSTBESKRIVELSE: PRESENTASJON AV VEILEDERNE OG DERES IDEOLOGI OG METODIKK

Kari 42 år, utdanning som sykepleier fra 1992. Videreutdanning i pedagogikk 2004-2005. 4 år på høyskolen samtidig som jeg tok 2 års videreutdanning i veiledning. Ferdig 2008. Høsten 2009 startet jeg eget foretak og satset 100 % på dette. Startet som gründer og fikk noe støtte fra ”Innovasjon Norge” til å gjøre markedsundersøkelse på et veiledningskonsept rettet mot instruktørene for de nye Helsefagarbeider-elevne. Har jobbet kun med veiledning og coaching siden 2008. Individuelt og i gruppe og på systemnivå. Vært leid inn av private og offentlige aktører. Mesteparten av tiden min har jeg jobbet på oppdrag for nav.

Når jeg jobber individuelt setter jeg gjerne av 1 1/2 til 2 timer. Det trengs litt tid for å kunne gå i dybden i prosessene. Med grupper er det 2 til 3 timer. Dette for at alle skal få mulighet til å bli sett og hørt. Rommet vi er i er lydtett og trivelig. Ingen forstyrrende elementer. Mobil er slått av. Jeg pleier å si at slike prosesser bør vare minst 1/2 år, helst 1 år. Det tar tid med endringer, og endringer skal testes ut og implementeres.

Anne, født i 1971, utdannet som førskolelærer og har mange års yrkeserfaring som pedagogisk leder i private og kommunale barnehager. Jeg er også utdannet Veileder/Coach fra Høgskolen. I tillegg er jeg sertifisert kursholder i PREP-kommunikasjonskurs gjennom Modum Bad, og kursleder for FamLab/Jesper Juul. I tillegg har jeg personlig erfaring i å leve med barn med spesielle behov.

Jeg jobber nå som veileder og kursholder i eget firma. Jeg tilbyr individuell veiledning, gruppeveiledning, PREP kurs, selvledelseskurs og kurs i forhold til foreldrerollen. Det finnes mange grunner til å søke veiledning. Noen står fast i en krevende livssituasjon. Andre søker å lære mer om seg selv og ønsker personlig utvikling og vekst. Noen vet ikke helt hva grunnen er.

Som veileder stiller jeg reflekterende spørsmål, som utfordrer veisøkers tanker og belyser hans ressurser og muligheter. Jeg coacher ut ifra en anerkjent metode og arbeider daglig med å avdekke menneskers kompetanse.

Kari og Annes ideologi og metodikk

Ideologi

Vi bygger vår tilnærming til veisøker på fenomenologi og hermeneutikk. Vi har tro på at mennesket selv har tilgang på sin opplevelse, og at læring er en uavsluttet arbeidsprosess. Visjonen vår og verdiene er humor, likeverd og vekst. Vi ønsker å møte den andre med en visshet om og en overbevisning om hun har de ressursene hun trenger for å løse sine egne utfordringer, men at hun trenger noen å spille ball med for å få tilgang på ressursene.

Antonovsky, og hans teori om «opplevelse av sammenheng» står sentralt i vår veiledningsprosess. For at folks skal komme seg videre må de få en forståelse av hvorfor en ikke kommer seg videre. Da må en se tilbake og finne hva som er grunnen til at man er der man er i dag. Først når man vet det kan man komme seg videre. Vi har også tro på at for å skape endringer må man inn i følelsen, inn i kjernen, inn i emosjonene. Godi Keller illustrerte et godt bilde på dette. Han er nederlender og steiner-pedagog. Han tegnet en blomst, og det som var over bakken, er det intellektuelle, det vi kan samtale om. Det som er under bakken, er løken, og det er der all næringen ligger til det som synes på overflaten, det er inn dit du må for å se det som synes. Der har vi det emosjonelle. Vi må tørre gå inn i det emosjonelle, ta den vanskelige samtalen, for å klare få til endringer.

Det er viktig å først bygge tillit. Så kan man komme inn på følelsen og deres opplevelse, som beskriver hvordan var å være vedkommende da det skjedde. Det ligger mye idet å møte en person. Det er viktig å være hundre prosent fokusert og gi personen all din tid. Det handler om å alltid møte den andre der den er, og å ha ydmykhet og respekt for den andres historie. Samtidig er det viktig å være bevisst på at man har en maktposisjon. For eksempel har vi aldri et bord i mellom oss, og vi sitter alltid på siden av den andre, også at vi sjekker ut, om det er greit at vi sitter sånn. Veiledningens kunst er å utvikle en varhet overfor hva som skjer i rommet, å tune inn på den andre. Vi handler ofte instinktivt, intuitivt, men sørger alltid på å få en bekreftelse på at det er riktig. Det er jo rett og slett menneskekunnskap. Som typer er vi begge omsorgspersoner, og det gjenspeiles jo i møte med den andre. Samtidig så er det viktig å kutte «navlestrengen». Det er viktig å være tydelig på at innen en viss periode «trenger ikke du meg lenger». Også er vi opptatt av at vi er verktøyet, og det er viktig at vi ser opplagt ut, vi møter dem på gangen når de kommer, sitter aldri på kontoret. Vi tar de i hånda og ønsker velkommen. Det er jo slik vi selv ønsker å bli møtt, og det er sli vi møter folk hjemme. Det er viktig å huske at de som tar kontakt, føler ofte at de står fast. De fleste har prøvd noe annet uten hell, og det er klart de sårbare. Tillit er det vesentlige for å få god kontakt, uten tillit kommer vi ingen vei. Det

handler om hvordan man møter mennesker. Det er jo et grunnleggende behov vi har, det å bli sett og anerkjent. Og førsteinntrykket er jo viktig. Og for all del, ikke innta en ekspertrolle.

Mestring selvhjelp og nettverk er stikkordene for vårt fokus. Derfor blir det brukt tid på hvem den enkelte ønsker å ha med seg, og hvem de ikke ha på lag. Vi hjelper også til på møter, blir med ut og er støttespiller for vedkommende, og representerer sammen far, mor, foresatte, klient hos advokat osv. Det handler om å få støtte i en periode, for å se kunne mestre det alene senere. Vi har også fokus på hvem i nettverket de kan bruke, også kan vi være med å trekke i tråder, i det offentlige, i NAV ol.

Metodikk

Vi har alltid med en verktøykasse inn i enhver veiledningssituasjon, og velger metode i etterkant. Fokuser er «her og nå». Vi tar utgangspunkt i hvordan den enkelte har det i øyeblikket. En av verdiene er jo vekst, og metodikken føre til vekst. For eksempel bruker vi SØT-modellen. SØT- Situasjon, Ønske, Tiltak, altså coaching. Selvfølgelig er vi opptatt av å være mer enn omsorgspersoner, fordi det må være en progresjon, hvis vedkommende ønsker det.

Derfor skal fremdriften skje på dens premisser.. Vi har tro på variasjon, på bare det å sitte annerledes. Ofte har det å bare bytte plass, for å se situasjon fra et annet perspektiv vært effektivt. Ellers bruker vi rollespill, speiling, situasjonsanalyse, spørsmålsstillinger, coaching, pedagogisk sol, mye flip-over for å skrive ned tankene eller situasjonen. Vi bruker nettverksanalyse- for å se på hvordan andre mennesker er mot vedkommende. For å se hvem som er nære. Vi bruker også collage, musikk, her og nå- øvelser (oppmerksomhetsøvelser) pusteøvelser. Også kan vi gå tur, for å være i det åpne landskapet.