



“Vandrende veiledning” akvarell av Kristin Hartveit Hansen

“Veiledning blir til mens du går”

Forord

For et år siden sa jeg til meg selv: “Neste år, når jeg ser på løvetannblomstringen, så er jeg ferdig med min masteroppgave”. Nå blomstrer løvetannen igjen og jeg er der jeg visualiserte at jeg skulle være, glad og takknemlig for å ha gjort det til virkelighet. Min kjære John Egil forstod hvor mye jeg ønsket dette, og la til rette og for at jeg kunne være heltidsstudent ved NTNU. Han har støttet meg, oppmuntret meg, trodd på meg og tatt unna oppgaver i hverdagen, slik at jeg kunne flytte til Trondheim og konsentrere meg om studiet. Det har vært mange gode hjelpere gjennom dette året. Tusen takk til mine kjære barn Eirik, Live og Gaute som alle har vist forståelse og overbærenhet med sin studerende mamma og gitt meg oppmuntringer som har gjort det lett for meg å være student. En varm takk til mor og far som har hatt en urokkelig tro på meg og gitt god støtte på alle måter. Takk for alle middagene, lufting av hunder og alt vaktmesterarbeid dere har stått for denne perioden. Det har vært til uvurderlig stor hjelp.

Jeg vil rette en stor takk til min hovedveileder Eleanor Allgood og biveileder Torbjørn Herlof Andersen. Dere har trodd på prosjektet mitt og veiledet meg med gode og konstruktive tilbakemeldinger som har ført meg videre i arbeidet. Takk til veilederne Liv Skjerven og Bjarne Strøm som engasjert har deltatt med sin positive energi og delt gavmildt sin kunnskap med meg i gruppeveiledningen ved Høgskolen i Gjøvik. En kjærlig takk vil jeg rette til min søster og medstudent Ingrid Hartveit Svendsen som med sin tålmodighet, godhet og entusiasme har inspirert meg gjennom hele dette studieåret. En takk går også til masterstudentene Jorunn Reinsvollsveen og Turid Narten Larsstuen som med sine bidrag i veiledningsgruppa har vært svært gode å ha. Takk for samtaler, diskusjoner og innspill dere har gitt meg. Min veileder fra første året på veiledningsstudiet ved HiG, Åse R. Velsand, oppmuntret meg den gangen til å utforske hva som skjedde når veiledningen foregikk ute mens vi gikk. Tusen takk for din modighet og evne til å se muligheter der jeg så begrensninger. Takk også for at du ville lese gjennom oppgaven og bidra med nyttige kommentarer. Tusen takk til min venn Mieke Punie som har lest korrektur.

Til sist en stor takk til informantene som så raust gav meg innsikt i sine tanker, refleksjoner og erfaringer med vandrende veiledning. Uten dere hadde ikke denne studien vært mulig.

Østsinni, juni 2011

Kristin Hartveit Hansen

Sammendrag

Da jeg som veiledningsstudent hadde min veiledningspraksis ute, mens vi gikk i naturen, på beina, med ski eller truger, var jeg svært usikker på om jeg holdt meg innenfor en profesjonell ramme. Beskrivelsene veisøker hadde og mine egne opplevelser med å ha veiledning i en slik kontekst gav inspirasjon til å undersøke dette nærmere. Jeg har kalt det for vandrende veiledning. Problemstillingen for oppgaven ble: *“På hvilken måte påvirket vandrende veiledning veisøkers opplevelse av veiledningssamtalen?”*

Det er gjort en kvalitativt forskningsstudie, der jeg har undersøkt hvilke opplevelser to personer har hatt med vandrende veiledning. Utvalget er gjort ut i fra et ønske om å få fram grundige beskrivelser av fenomenene. Det ble gjort et kvalitativt, halvåpent intervju med informantene. Videre brukte jeg grounded theory som metode til å analysere tekstene. Ufra de tre kodingsprosessene jeg gjennomførte, utkrystalliserte det seg tre kategorier: Opplevelsen av naturens påvirkning, opplevelsen av vandringens påvirkning og opplevelsen av veiledningssamtalen.

Fenomenologi og veiledningsteori er presentert i teori kapitlet for å vise min forståelse og mitt teorigrunnlag i møtet med forskningsfeltet. Teori som belyser empiri gav i tillegg behov for ny teori, som blir introdusert i drøftingsteksten.

Resultatene gav argumenter for å ta vandrende veiledning i bruk der det er praktisk mulig å gjennomføre dette. Leseren må selv bedømme om resultatene av forskningen har noen overføringsverdi eller nytte for egen situasjon.

Summary

As a student in a post-graduate program in counseling two years ago, I did my practice training outdoors. The counseling was going on while we were hiking in the countryside, on foot, skiing or with snowshoes. Doing this, I felt very unsure if I stayed within a professional framework. However, the way the person who was counseled described the experiences as well as my own experience of carrying out the practice in this context, inspired me to examine this more closely. I have called this migratory counseling. The problem to be addressed in this thesis was: *“In what way did migratory counseling affect how the receiver experienced the counseling?”*

The current study is a qualitative research project. I have examined the experiences of two persons being exposed to migratory counseling. Information was obtained through semi-structured interviews. The selection of informants was based on an intention to obtain thorough descriptions of the phenomena.

As a method to analyze the texts I used a grounded theory approach. On the basis of the three coding processes conducted, three categories emerged: The experience of nature’s influence, the experience of the migratory influence and the experience of the counseling conversation.

In the theory chapter I present my understanding and the theoretical basis on which I approached the field. This is mainly constituted by phenomenology and-counseling theory. Theory that sheds light on empirical data also brought forth the need for new theory, which is introduced in the discussion text.

The results gave arguments for the use of migratory counseling where it is feasible to implement this. It is for the reader to judge if the results of the research have any transfer value or benefit to their own situation.

Innhold

1: Innledning	1
1.1 Tidligere forskning:	4
1.2 Oppbygging av oppgaven:	4
Kapittel 2: Teori.....	5
2.1 Fenomenologi	5
2.2 Hermeneutikk.....	6
2.3 Kroppens fenomenologi	7
2.4 Veiledning	9
Kapittel 3: Metode	12
3.1 Situering av forskeren	12
3.2 Kvalitativ forskning.....	13
3.4 Valg av informanter	14
3.5 Gyldighet og pålitelighet	16
3.6 Informert samtykke og konfidensialitet.....	17
3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet	18
3.9 Grounded theory	20
Kapittel 4: Resultat og drøfting.	23
4.1. Framgangsmåten og framstilling.....	23
4.2 Empiri på opplevelsen av naturens påvirkning.	24
4.3 Opplevelsen av naturens betydning.....	26
4.3.1 Veiledning i det offentlige rom	28
4.3.2 Sanselig til stede i naturen.	30
4.3.3 Tidsopplevelsen.....	31
4.3.4 Naturen gav pauser og tankekraft.....	32
4.4 Empiri på opplevelsen av vandringen.	34
4.5 Opplevelsen av vandringen.....	36
4.5.1 Flyt.....	36
4.5.2 I takt og rytme	37
4.5.3 Frigjøring av tanker og gode følelser.....	38
4.6. Empiri på opplevelsen av veiledningssamtalen.....	41
4.7 Opplevelsen av veiledningssamtalen.	43
4.7.1 Rammen for en trygg veiledning.	45
4.7.2 Sette ord på	47

4.7.3 Pausene	48
Kapittel 5: Avslutning	50
Litteraturliste	53
Vedlegg A: Forespørsel om deltagelse i mitt forskningsprosjekt.....	57
Vedlegg B: Intervjuguide	58
Vedlegg C: Godkjenning fra NSD.....	59
Vedlegg D: Prosjektvurdering- kommentar fra NSD.....	60
Vedlegg E: Eksempel fra analysen	61
Vedlegg F: Beskrivelsen av forskningsprosessen.	63

1: Innledning

Som veiledningsstudent fikk jeg erfaring med å ha veiledningspraksis ute mens vi gikk tur. Det var veisøker som ønsket veiledning på denne måten. Hun var selvstendig næringsdrivende, hadde stort ønske og behov for veiledning, men liten tid til det i en hektisk hverdag. Hun ønsket en "kinderegg-versjon" på veiledningstimene; komme ut på tur, lufte bikkja og ha veiledning - tre ting på en gang. Vi gikk i skog og mark og brukte naturen som kontekst for veiledningen. Veiledningstimene foregikk på ski, med truger eller på beina helt etter som det passet og var praktisk gjennomførbart.

Veisøker beskrev hva hun opplevde når hun kunne bruke pusten og kroppen i rytmisk gange, mens hun reflekterte og samtalte med meg. Jeg kjente godt igjen de beskrivelsene som hun hadde og gjort mange av de samme erfaringene som veileder. Naturen, kroppen i bevegelse og pausene gav ro og tid til å tenke over hva vi snakket om i samtalene. Det føltes enkelt å ha veiledning på denne måten.

Det er allment erfart at det er fint å gå tur når man har behov for å få klarhet i tankene sine. For meg har det vært en selvfølge å ta seg en tur ut i naturen, gjerne sammen med en venn, for å få ryddet opp i egne tanker og ha en god prat.

Som psykiatrisk sykepleier har jeg opplevd, at det å gå en tur med pasienter, ofte har åpnet for dialog, der det i utgangspunktet ikke har vært enkelt for pasientene å sette ord på ting. Det har vært en selvfølgelig og naturlig ting å gjøre, uten at jeg har vært meg bevisst hva det er jeg har erfart.

Veisøkers erfaringsbeskrivelser i etterkant av våre vandrende veiledningstimer gjorde meg oppmerksom og nysgjerrig på sider ved denne veiledningskonteksten, som jeg ønsket å undersøke videre. Det var noe ved denne måten å ha veiledningssamtalen på som påvirket opplevelsen av veiledningen og gjorde at det ble annerledes enn å sitte i ro på en stol i et rom.

Jeg er svært klar over at dette ikke er noen ny oppdagelse. En filosofisk skole etter Aristoteles i det gamle Hellas ble kalt den Peripatetiske skole, som betydde "- en som går regelmessig og mye". Navnet kom av at de vandret til og fra mens de underviste (Martinsen et al., 2004).

Filosofen Thomas Hobbes hadde til og med en spaserstav med innebygget blekkhus, slik at han kunne notere ideer mens han gikk (Martinsen, et al., 2004)

Vi mennesker har nok gjennom alle tider vandret rundt og samtalt, for på den måten å få tilgang på tanker og refleksjoner hos oss selv og andre.

Søren Kierkegaard (1847) gikk også mye. Han sa i sin tid: “Men fremfor alt, tab ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag til det daglig velbefindende og går fra enhver sykdom. Jeg har gået mig til mine beste tanker, og kjender ingen tanke så tung at man ikke kan gå sig fra den” (i Martinsen, et al., 2004, s. 23)

Jeg har valgt å lage et begrep på veiledning som foregår i en slik kontekst og vil i resten av oppgaven bruke “vandrende veiledning” om å gå og ha veiledningssamtale (Oterholt & Karlsson, 2010).

Da jeg som veiledningsstudent begynte med vandrende veiledning var jeg svært usikker på om jeg holdt meg innenfor den profesjonelle rammen som veiledningspraksisen skulle være i. Jeg måtte derfor få veiledning på om denne formen for veiledning ble en fullverdig praksis i forhold til høgskolens krav. Jeg ble oppmuntret og utfordret av min veileder til å undersøke hva det var som ble annerledes når veiledning skjedde ute, vandrende i naturen med himmelen som tak i veiledningsrommet.

Jeg har inntrykk av at, mange velger å gå ut når de ønsker å få klarhet i tankene sine eller vil ha en god samtale. Jeg har ingen forskning å vise til her, men det er observasjoner i dagliglivet og yrkeslivet som jeg selv har gjort meg og som jeg tror jeg deler med mange. Kanskje er det så urmenneskelig og opplagt for oss å gå tur, reflektere og snakke sammen, at vi bare har slått oss til ro med at det er slik.

Hensikten med dette forskningsstudie er først og fremst et ønske om å løfte fram de erfaringene som er gjort med vandrende veiledning. Jeg ønsker å undersøke nærmere de erfaringsbeskrivelsene og fenomener som veisøkere med erfaring fra vandrende veiledning har hatt og med det bidra til mer kunnskap om hvordan en slik veiledningskontekst kan oppleves.

John Lundstøl er professor i vitenskapsfilosofi og snakker om kunnskapens hemmeligheter og refererer til at praktisk kunnskap er gyldig kunnskap (Lundstøl, 1999). Jeg ønsker å se på den praktiske erfaringskunnskapen veisøker hadde med vandrende veiledning og undersøke om det er fenomener her som kan underbygges teoretisk. Kanskje er det oppdagelser som vil tre fram og gi ny teori. Når jeg skal forske på noe som er så allment, blir det viktig for meg å

gjøre det som kan virker opplagt og selvfølgelig til gjenstand for nærmere undersøkelse. Inspirert av Gordon sine ord sitert i Handal og Lauvås: “Å gjøre det fremmede kjent - å gjøre det kjente fremmed” (Lauvås & Handal, 2000, s. 185) - vil jeg søke å bli kjent med det som virker fremmed og ha en naiv ikke-vitende tilnærming til det som virker opplagt.

Tittelen på oppgaven:

“Veiledning blir til mens du går”

Mitt forskningsspørsmål er:

“På hvilken måte påvirket vandrende veiledning veisøkers opplevelse av veiledningssamtalen?”

Jeg kommer til å bruke veiledning som begrep i min oppgave, da det er mest naturlig i forhold til min problemstilling. Jeg bruker veisøker når jeg omtaler den som får veiledning.

Veiledningsbegrepet har mange definisjoner. Jeg har i min oppgave valgt Sidsel Tveitens sin definisjon på veiledning: “Veiledning er en formell, relasjonell og pedagogisk istandsettingsprosess som har til hensikt at fokuspersonens mestringskompetanse styrkes gjennom en dialog basert på kunnskap og humanistiske verdier”(Tveiten, 2008, s. 19).

Bakgrunnen for mitt valg av definisjon ligger i det jeg selv har erfart gjennom mange års praksis. Betydningen av å formalisere og synliggjøre rollene og ansvaret den enkelte har i veiledningssamarbeidet, har vært en viktig faktor i å legge til rette for et felles utgangspunkt og skape forutsigbarhet i veiledningen. Avklaringer er nødvendig, for at relasjonen i veiledningen skal oppleves god og gi gode vilkår for en igangsettelsesprosess av ny innsikt og kompetanseheving hos veisøker, som Tveiten snakker om. Veisøker blir sett på som en unik, kreativ og skapende person med evne til å finne ut sitt eget beste. Veileders ansvar er å være med i og forløse denne iboende kompetansen hos veisøker.

Begrepet “vandrende veiledning” beskriver konteksten veiledningen skjer i. I denne oppgaven innebar det å gå på beina, med truger eller på ski. Som opphavskvinne for begrepet mener jeg også at det kan brukes i overført betydning (Oterholt & Karlsson, 2010).

1.1 Tidligere forskning:

Det har vært vanskelig å finne eksisterende forskning på vandrende veiledning.

Jeg finner teorier om fysisk aktivitet og om veiledning, men hva slags påvirkning disse to elementene har på hverandre, har jeg ikke funnet tross omfattende søk.

Jeg har brukt forskjellige søkeord i forskjellig kombinasjoner. Jeg har søkt på: vandring, vandre, gå, bevege seg og fysisk aktivitet satt sammen med: veiledning, coaching, samtale og rådgivning. Søkene er blant annet gjort i BIBSYS og de søkekilder som finnes tilgjengelige der, samt Google scholar. Jeg har også søkt på uttrykket “walking by talking” og “talk the walk”, uten å komme over noe forskningsmateriale eller relevant litteratur.

For å kunne gjennomføre gode intervjuer og ha gode spørsmål som kan gi nye oppdagelser med hensyn til kvalitativ forskning så trenger forskeren å få en oversikt over eventuelt tidligere forskning på området, men også at forskeren kjenner til det fenomenet det skal forskes på (Kvale, 1997). Siden jeg ikke kan benytte meg av allerede eksisterende forskning så vil jeg bruke mine egne erfaringer med vandrende veiledning som bakgrunn og inngang til forskningsfeltet. I feltarbeid der forskeren selv oppholder seg i de naturlige omgivelsene og prøver og delta i samhandlingen det fordrer, så mye som overhode mulig, kan det skapes et utgangspunkt for forskningen (Repstad, 2007).

1.2 Oppbygging av oppgaven:

Jeg har valgt et kvalitativt forskningsstudie for å belyse problemstillingen min. Med bakgrunn i at det finnes lite teori som går direkte på vandrende veiledning har jeg valgt grounded theory som metodisk tilnærming til tekstene, der teori skal stige fram fra empiri. I kapittel 2 tar jeg for meg hovedtrekkene av den teorien jeg går inn i forskningen med. Videre i kapittel 3 situerer jeg meg selv som forsker og gir en begrunnelse for de valgene jeg har tatt i forskningsprosessen. Jeg utleder om det kvalitative forskningsstudie og gir innsikt i hvordan jeg har gjort datainnsamlingen og om grounded theory som analysemodell. I kapittel 4 viser jeg hvilke kategorier jeg kom fram til. Videre tar jeg for meg empiri som belyser kategoriene og drøfter funnene i analysen sett i lyset av teorien som allerede er beskrevet, herunder kommer også introduksjon av ny teori. Oppgaven avsluttes med en oppsummerende drøfting der jeg prøver å finne sammenhenger og videre hva som kan være interessant å undersøke i framtidig forskning på området.

Kapittel 2: Teori

I dette kapittelet tar jeg for meg teori som jeg vil støtte meg til i møte med forskningen. For å kunne svare på forskningsspørsmålet, så er det opplevelsene i vandrende veiledning som skal løftes fram og gis en teoretisk forståelse. Opplevelsen blir det som oppstår i bevisstheten og er fenomenet slik det beskrives. Sentralt blir derfor fenomenologi og veiledningsteori. Jeg fant det hensiktsmessig og bruke teori som kunne gi oppgaven en filosofisk innramming i forhold til tema og være en inngangsport for møtet med forskningsfeltet.

2.1 Fenomenologi

Den danske filosofen Knud E. Løgstrup tar i sin fenomenologi utgangspunkt i det førvitenskaplige og førreligiøse i hverdagslivets erfaringer. Det er å forstå et fenomen i sin helhet, ureduert. Det er å beskrive et fenomen før all utskillelse og abstraksjon. Det er å få fram det mest betydningsfulle i situasjonen slik det viser seg i den, ikke bakom den (Martinsen, 2003). Fenomenologiens grunntanke er at mennesket ikke er noe i seg selv, men forholder seg alltid til noe, er rettet utover mot den andre og er vedt sammen med andre. Sentralt for Løgstrup står også aktelsen for den måten mennesker opplever, sanser og forstår sin livsverden på (Martinsen, 2003).

Videre er det den etiske fordring som ligger i vårt møte med den andre sier Løgstrup, og han beskriver også hvordan våre liv er viklet inn i hverandre og er prisgitt den omsorg vi har for den andre i dette møtet (Løgstrup, 1991). En slik ontologisk¹ posisjon, setter det som er forut for normer og konsekvenskalkyler som det primære i etikken. Grunnvilkåret er en væren i relasjoner og vi kan ikke løsrive eller distansere oss fra det (Eide, 2003).

Fenomenologien skal tyde det som kommer til uttrykk og utlegge og fortolke hvordan dette skaper inntrykk og gjøre det på en slik måte at de etiske dilemmaene blir synlige og gjennom dette vise hvilke vekstbetingelser som ligger til grunn for livsyttringene (Martinsen, 2003).

Forsker Eva Svenneby beskriver i en artikkel hvordan fenomenologiens budskap er å betrakte livet på andre måter, og å kunne gi andre beskrivelser av virkeligheten og de menneskelige relasjoner, enn det som allerede er gitt. Det er viktig å få troen på og gyldiggjøre det vi ser og opplever (Svenneby, 1990). Hun får støtte av Lundstøl som mener at menneskers erfaringskunnskap er gyldig kunnskap. Han nevner på dialektikken mellom det skjulte og det åpenbare som en viktig del av vår identitet og viser seg i vår væremåte og våre handlinger (Lundstøl, 1999).

¹ Ontologi er læren om tingenes eksistens og egenskaper og blir brukt synonymt med begrepet "metafysikk" og "førstefilosofi" (Eide, 2003)

² Relativt viser til samspillet mellom mennesker som gjør at absoluttheter ikke kan være

Den tyske filosofen Edmund Husserl sees på som “fenomenologiens far”. Han beskriver hvordan vi selv må bli klar over hvordan vi er påvirket av ulike oppfatninger og forståelser og at vår tolkning kan hindre oss i å se selve saken. Han beskriver betydningen av å sette seg selv og sin forforståelse i parentes og bruker begrepet epoché om dette (Husserl & Jakobsson, 2004). Han var opptatt av at mennesket måtte studeres ut i fra deres egne forutsetninger og omstendigheter, uavhengig av hvem forskeren var (Eide, 2003).

Løgstrup bygger sin tenkning på skapelsestanken og at måten vi forstår livet på henger sammen med at mennesker gir hverandre virkeligheten. Ut i fra en slik tanke så mener Løgstrup at livet er strukturert for å ta i mot den andre. Livet ytrer seg og skaper inntrykk. Han sier også at vi handler utfra de situasjoner som oppstår og vinner erfaringer som preger oss. Vi kan ikke tre ut av den verden og forståelsen vi har av den. “Vi er dømt til forståelse og handling i den” (Martinsen, 2003, s. 105).

Selv om målet i fenomenologien er å sette seg selv til side og være genuint opptatt av det som trer fram i møtet med den andre, så vil det som kommer til uttrykk skape inntrykk og bli tolket. (Løgstrup, 1972). Vi vil gjøre det som oppleves begripelig gjennom egen tolkning og vil, slik jeg forstår det, trekke hermeneutikken inn som en del av fenomenologien.

2.2 Hermeneutikk

Grunnbetydningen av det greske ordet hermeneutikk er “å føre til forståelse” (Kemp, 1972). Filosofen Martin Heidegger var opptatt av hvordan mennesker oppfattet sin tilværelse og la vekt på at vi som mennesker må kunne tilegne oss og bli en del av våre omgivelser. Heidegger forklarte dette med “den hermeneutiske sirkel” og beskriver betydningen av å ta seg inn i denne sirkelen på riktig måte og at det ikke handler om å komme ut av den (Heidegger, 2007). Vår fortolkning trekkes inn i en fortolkende sirkel som gir ny kunnskap og erfaring som vi tar i mot og tolker neste opplevelse med.

Innenfor hermeneutikken finnes det ingen egentlig sannhet, men fenomener kan tolkes på flere nivåer. Hermeneutikk er å forstå delene i lyset av helheten og er meningsskapende bare i forhold til den konteksten som det vi studerer er en del av (Thagaard, 2009). Det er i forholdet mellom et værende i verden og verden, den hermeneutiske sirkel beveger seg (Guignon, 2006). For å kunne forstå, må det som oppleves skape gjenklang i noe som allerede er. Den situasjonen vi står i der og da blir persepter av den det gjelder. “Vi tar noe opp i oss

og lar noe ligge alt etter som hvor aktive vi forholder oss til det som skjer” (Pahuus, 1988, s. 17).

Uansett hvilke grunnleggende antagelser vi møter det andre mennesket med, så kan vi oppleve noe som vi aldri tidligere har opplevd i dette møtet. Nye erfaringer vil føres tilbake til, kan nyansere eller til og med forandre disse tidligere grunnleggende antagelser. En slik prosess kalles den hermeneutiske sirkel (Andersen, 2005)

Med bakgrunn i den historiske konteksten som min oppgave må sees i lys av, så finner jeg det hensiktsmessig å ta fram begrepet, dobbelt hermeneutikk også. Mennesket fortolker sin virkelighet, og vi fortolker denne allerede fortolkede virkeligheten (Giddens, 1984).

En slik hermeneutisk prosess innebærer at forskeren tilegner seg meningsrammene til den det forskes på. Forskeren setter disse meningsrammene inn i nye meningsrammer som igjen tilbakeføres til forskningsfeltet (Schütz & Luckmann, 1973). Den meningsrammen veisøker gav meg innsikt i, gjennom sine beskrivelser av vandrende veiledning, ble bearbeidet av meg, gitt en ny meningsramme og forståelse, og ført tilbake til forskningsfeltet.

Løgstrup tar opp forståelsens sårbarhet ved kunnskapens ytterste kant (Uggla, 1994). Det som griper inn i vår tolkning og gjør den sårbar er våre følelser, vår fornuft og vår forforståelse.

2.3 Kroppens fenomenologi

Edmund Husserl beskriver mennesket som et kroppslig-sanselig intersubjektivt vesen som inngår i et grunnleggende felleskap med hverandre. “Vi kan si at kroppens sted er vår livsverden”(Martinsen, 2003, s. 104). Han beskrev også betydningen av å gå som en opplevelse hvor vi forstår kroppen vår i forhold til resten av verden og at enhver forandring av kroppen fører til forandring av vår opplevelse av verden (Martinsen, et al., 2004).

“Å gå er opplevelsen hvor vi forstår kroppen vår i forhold til resten av verden. Kroppen er vår opplevelse av det som alltid er der, og kroppen i bevegelse opplever enheten i alle dens deler som det kontinuerlige «her» som beveger seg mot det forskjellige der” Edmund Husserl (i Martinsen, et al., 2004, s. 20).

Maurice Merleau-Ponty kalles “kroppens filosof”. Han hevder at de erfaringene vi gjør når vi lever våre liv først og fremst er som kropp (Lakoff & Johnson, 1999). Livet leves og uttrykkes gjennom kroppen. Han mener at vår forståelse av verden er forankret i vår kroppsforståelse og hevder at vi ikke kan forstå oss selv eller verden uten med kroppen (Merleau-Ponty, 1994).

Følelser er noe som skjer i “den levde kroppen”, en persons subjektivitet og intersubjektivitet, og gir et teoretisk rammeverk for å forstå kroppen. Kroppen blir forstått som en tilgang til verden. En dialektisk forståelse hvor fenomener bestemmes gjennom forholdet til hverandre. Kroppen forstår og er utgangspunktet for opplevelsen av egen situasjon og kontekst “levde erfaringer” skapes i kommunikasjon med andre og min kropp utgjør alltid et perspektiv som både er selektivt og begrensende (Engelsrud, 2006).

Løgstrup binder tenkning til sansing og mener at kropp og tanke er uatskillelig. Professor Kari Martinsen er sykepleier og filosof, hun sier om Løgstrup: “Han har en befriende tillitsfullhet til det nærværende og sansbare til at virkeligheten finnes kroppslig og sanselig her til stede.” (K. Martinsen & Eriksson, 1996, s. 9). Slik Løgstrup ser det er kroppen det mest konkrete uttrykket for livet og de menneskelige relasjoner. Kroppen er bærer av et inntrykk som kommer til uttrykk i møte med den andre. Den andre personens nærvær kaller fram den første personens tillit og oppriktighet (Løgstrup, 1972). Med utgangspunkt i sin sansefilosofi tar Løgstrup opp hvordan vi er innfelt i universet med åndedrett og stoffskifte, og at disse prosessene er livgivende. Vi puster ved at vi er i sammenhenger hvor det finnes luft. Uten pust og stoffskifte dør vi (Martinsen, 2003).

Løgstrup ser på kroppen som det mest konkrete uttrykket for livet i relasjonen mellom mennesker. Kroppen bærer på et inntrykk som i sin stadige henvendelse til den andre ber om å bli uttrykt. Kroppen er i bevegelse mot andre kropper og søker integrasjon og sammenheng og kan i dette føle seg levende. “Som seende og sett, berørt og rørt er kroppen åpen og sårbar” (Martinsen, 2003, s. 49).

Det er kroppen som erkjenner våre minner først. Når kroppen er vår tilgang til verden medfører dette at enhver forandring av kroppen fører til forandring av vår opplevelse av verden. Det er vår evne til å oppfatte, fornemme og bevege oss som gjør oss i stand til å forstå våre omgivelser (Duesund, 1995). Gjennom livet erverves erfaringer som preger oss i hvordan vi møter verden og hvordan verden møter oss. Kroppen blir rettet mot verden og formes av verden (Engelsrud, 2006).

Nevrologen Antonio Damasio sier at følelser har opphav i kroppen. Det å bli bevisst på noe begynner alltid med en følelse. Den kan være en vag og ubestemmelig følelse, men kan likevel gi en bevissthet og selvbevissthet fordi følelsen er i kroppen (Damasio, 1999).

Georg Lakoff og Mark Johnson er talsmenn for at det ikke er noe skille mellom kropp og sjel. Den kroppslige eksistensen er det som former tenkning. Våre tanker er for det meste ubevisste, abstrakte og i stor grad metaforiske. Det er den kroppslige eksistens som former hvordan vi tenker. De kroppslige erfaringene plasserer oss i tid og sted. Det eksisterer ingen universell logikk eller rasjonell beskrivelse som er før eller utenfor kroppen. Kroppen er bærer av intensjoner, følelser og meninger. Tenkningen vår orienteres via sansene, rom og retning og skaper språk til å uttrykke det (Lakoff & Johnson, 1999).

Den franske sosiologen Pierre Bourdieu bruker begrepet habitus om de kroppslige og mentale disposisjoner som skjer i møte med forskjellige sosiale strukturer og situasjoner. (Bourdieu, Nicolaysen, & Wacquant, 1993). Habitus er noen trekk man bærer med seg og som skaper en individuell løsning, og som ofte er den samme igjen og igjen (Lundstøl, 1999). Habitus er noe som er sosialt installert gjennom utdanning og kultur. Vi lever som biologisk adskilte individer plassert i tid og rom, og hvor vår kroppslige eksistens alltid er kulturelt fortolket, sosialt modifisert og differensiert (Esmark, Høyen, & Larsen, 2010).

2.4 Veiledning

Vandrende veiledning var en individuell veiledning. Jeg velger derfor å ha det som utgangspunkt i den veiledningsteorien jeg presenterer her.

Kvalsund og Meyer sier at veiledningens dypeste verdi i forhold til enkeltmennesket, ligger i de mulighetene som det hermeneutisk-eksistensialistiske perspektivet gir med andre ord; slik vi tolker vår verden og den friheten og ansvaret vi har til å ta egne valg. De tar også opp betydningen av enkeltindividenes relative² autonomi, en realisering til selvstendighet og bevisstgjøring av seg selv i forhold til andre, og i samhandling med andre mennesker (Kvalsund & Meyer, 2005).

Veiledning dreier seg om en pedagogisk virksomhet som setter veisøker i stand til bedre å kunne hjelpe seg selv (Stålsett, 2009).

Vår norske filosof Hans Skjervheim beskriver hvordan kommunikasjon skjer mellom oss mennesker i en treleddet dimensjon. Denne relasjonen består av meg og den andre og saken det snakkes om. En subjekt-til-subjekt relasjon, der vi engasjeres i hverandres opplevelse av saken, samtidig som vi engasjerer den andre i vår forståelse. Ved å snakke sammen om en

² Relativt viser til samspillet mellom mennesker som gjør at absoluttheter ikke kan være tilstede (Kvalsund & Meyer, 2005).

felles sak, sier Skjervheim så lar vi oss engasjere og blir beveget i en uendelig spiral (Skjervheim, 1996).

Løgstrup snakker om møte med et annet menneske som en etisk fordring. Han tar opp asymmetrien i og makten vi har i all kommunikasjon. Han sier: “ Den ene har mer eller mindre af den andres liv i sin magt” (Løgstrup, 1991, s. 65). Han legger et ansvar på oss for å tilrettelegge slik at “...makten over den andre tjener den andre” (Løgstrup, 1991, s. 66). Løgstrup bruker “interdependens” når han snakker som kommunikasjon og relasjon mellom mennesker. I det legger han både beskrivelsen av våre livsvilkår, hva som skjer i møtet med den andre og de krav og fordringer som ligger i dette møtet (Eide, 2003). Den andre skal ivaretas med ord og gjerninger som gjør godt, er hensiktsmessige og fornuftige, og på en uselvisk måte bidra til å hjelpe den andre til innsikt og forstand. Videre har vi et ansvar for å ta i bruk vår erfaring, fantasi og overbevisning. Det er situasjonen der og da som må avgjøre hva som er til det beste for den andre (Løgstrup, 1991). Veiledning kan sees på som en etisk handling og innebærer å hjelpe og ivareta et annet menneske på en god måte (Eide, 2003).

Veiledningssamtalens egenart dreier seg ikke om å vinne eller forhandle seg fram til en enighet om hvordan fenomener kan forstås, men har som mål å stimulere veisøker til en faglig og personlig utvikling. Veilederen er gitt en spesiell oppgave og en bevissthet på det som skaper en asymmetri i veiledningssamtalen. Denne asymmetrien og målsettingen for samtalen gir en etisk utfordring som krever spesielle kvalifikasjoner hos veileder. Veiledning har sin legitimitet i at veisøker blir ivaretatt på en god og etisk forsvarlig måte (Eide, Aasland, Grelland, & Kristiansen, 2008). Det påligger et ansvar for veileder å bruke denne kunnskapen til det beste for den andre. Veiledningsprosessen har til hensikt å legge til rette for endring og det er veileders ansvar å lage rom for dialog. Det er nyansering og utforskning av det som trer fram i samtalen som er viktig i veiledningsprosessen (Kvalsund & Meyer, 2005).

Tom Andersen, professor i sosialpsykiatri, er opptatt av det han kaller våre grunnleggende antagelser og at vi ikke er nøytrale når vi danner oss en mening om noe. Han mener det er viktig for en veileder å bli klar over sine grunnleggende antagelser i møte med veisøker. Videre tar han opp betydningen av å hjelpe den andre, og sette ord på og la tanken få uttrykke seg. Han spør seg om vi gir veiledningssamtalen nok pauser, slik at tankene kan få tid til å ordsette seg og komme til uttrykk. Når man hører et ord så kan ordet få betydning i kraft av en gjenopplevelse av en tidligere hendelse som kjennes i kroppen og kommer til uttrykk (Andersen, 2005).

En veileder må kunne vise interesse for og engasjere seg i veiledningsprosessen, samtidig som den skal være ensidig sentrert om veisøker. Veiledning er en virksomhet der dialog og kommunikasjon står sentralt. Det å “ordsette” blir tatt fram som et viktig virksomhet i veiledning slik Solveig Botne Eide ser det. Hun sier at “vi griper det som blir satt ord på med våre begreper” (Eide, et al., 2008, s. 74). Videre sier hun at når vi tar et slikt grep så slår vi fast noe, eller peker på likheter mellom ordbruken og det som det er satt ord på.

Karin Blix Flage mener at språket veileder bruker er viktig for å skape ledighet og dynamikk i veiledningen, og på den måten komme fram til et språk, som innbyr til refleksjon. Dette kan vi ivareta ved å forholde oss til veisøker med respekt, tilstedeværelse, en ektefølt interesse for det veisøker bringer inn i veiledningen, og lar veisøker bruke sitt språk og begreper i samtalen. Veileder skal søke forståelse av det språket ved å dvele ved det og se om igjen på det i respekt for den andre (Oterholt & Karlsson, 2010).

Mennesker i et sosialt system vil stå i forskjellige relasjoner til hverandre og påvirke veiledningsprosessen. Faglig veiledning bygger på frivillighet sier Gjems, og mener at det er en ufravikelig faktor i kompetanseutvikling gjennom veiledning. Innholdet i en veiledning skal gi veisøker utfordringer på å reflektere over teoretiske kunnskaper, praktiske erfaringer og hjelpes til å se sammenhenger mellom disse (Gjems, 1995).

Den engelske sosialantropologen Gregory Beatson, mener at vi ser ikke ting som noe i seg selv, men det som skiller seg ut fra en bakgrunn. Vi danner oss på den måten et bilde av oss selv som noe som står ut fra denne bakgrunnen. Mennesker ser seg selv og beskriver seg selv utfra de forskjellene vi legger merke til (Andersen, 2005).

Det er viktig at veisøker settes i stand til å bli veiledet. Det betyr at veiledning må skje i en trygg kontekst slik at veisøker kan våge og utforske det ukjente i en aktiv prosess. Veiledning innebærer at det blir lagt til rette for en igangsettelses prosess, der veisøker kan få bearbeide egne erfaringer og løfte fram egne refleksjoner rundt dette (Tveiten, 2008).

Handal og Lauvås sier at å gjøre det kjente fremmed, lage avstand til fenomenet og sette det i forhold til noe annet kan de uutsakte forutsetningene identifiseres. Gjennom distanse kan ny forståelse stige fram (Lycke, Handal, & Lauvås, 1994)

Kapittel 3: Metode

I dette kapittelet tar jeg for meg de metodiske aspektene ved studiet. Jeg vil gjøre rede for de valgene jeg har gjort og gi leseren innsikt i hvem jeg er i møte med forskningsfeltet.

3.1 Situering av forskeren

Kvalitativ forskning kan beskrives som en konstruksjonistisk øvelse og ligger innenfor den fortolkende tradisjon (Postholm, 2010). Den forskeren er i møtet med forskningsfeltet vil påvirke forskningsprosessen og det bør komme fram i forskningsteksten en beskrivelse av forskerens bakgrunn og teoretiske ståsted (Gullestad, 1996; Postholm, 2010).

Jeg har bakgrunn som psykiatrisk sykepleier og kommer fra en naturvitenskaplig og medisinsk tradisjon, der patologi og diagnoser har vært en del av min forforståelse i møte med pasienten. I den rollen har jeg ofte opplevd at det kan være forventninger både fra pasienter og “hjelpeapparatet” til at jeg som sykepleier skal vite den andres beste og fikse det som er sykt. Som sykepleier og fagperson kan det i noen sammenhenger være riktig, men jeg er opptatt av å få fram og anerkjenne pasientenes iboende kompetanse til å ta gode valg for seg. I det ligger en fenomenologiske og hermeneutiske forankring.

Førsteamanuensis Thorbjørn Herlof Andersen sa i en av sine forelesninger på Høgskolen i Gjøvik at: “ingen ting av det vi gjør i veiledning er uskyldig”. Mine refleksjoner om hvem jeg er i møte med den andre og hvordan min agenda som forsker påvirker dette møtet, er grunnleggende for den forskningen jeg skal gjøre og viktig å løfte fram. Jeg vil søke å bruke den innsikten jeg har i dette til å skjerpe oppmerksomheten på de valgene jeg tar i forskningsprosessen. Den fortolkende rollen jeg har som forsker gjør at jeg blir det viktigste instrumentet i forskningsprosessen (Postholm, 2010). Det krever en respektfull tilnærming og en varhet på den asymmetrien som er i samarbeidet og den makten jeg sitter med, til å hemme eller fremme den andres livsutfoldelse og fortelling (Eide, 2003).

Som det kommer fram i innledningen så har min interesse for vandrende veiledning en historie som begynte da jeg hadde min første veiledningspraksis som veiledningsstudent vinteren 2008-2009. Jeg hadde individuell veiledning der alle veiledningstimene ble gjennomført ute, mens vi gikk tur på beina, truger eller på ski. Veisøker gav en skriftlig evaluering av veiledningstimene og en muntlig godkjenning for at dette kunne brukes i en oppgave jeg skrev våren 2009. Veisøker fikk lese gjennom og godkjenne bruken av

evalueringsmaterialet i oppgaven før jeg leverte denne som eksamensoppgave ved Høgskolen i Gjøvik.

Høsten 2010 hadde jeg en lignende veiledningspraksis med en ny veisøker, som også gav en skriftlig tilbakemelding på sine opplevelser med veiledningen. Jeg fikk også denne gangen en godkjenning for å kunne bruke materialet i en ny oppgave jeg skulle skrive. Veisøker fikk oppgaven til gjennomlesning og godkjenning, før jeg leverte eksamensoppgaven til Høgskolen på Lillehammer våren 2010.

Jeg tar med dette for å vise den inngangen jeg har hatt sammen med de personene som jeg har valgt som mine informanter. Riktig nok er et nært forhold og en gjensidighet mellom forsker og informant et kjennetegn ved kvalitative studier (Postholm, 2010). Likevel ser jeg det som viktig å være åpen på og gi innsikt i hvilken kontekst forskningen har skjedd i og at forskningen som på mange måter – uformelt - startet for flere år siden, gir forskningsprosessen en historie som vil påvirke omstendighetene ved forskningen. Betraktninger og begrunnelser for valget av disse informantene kommer jeg inn på senere i oppgaven.

3.2 Kvalitativ forskning

Ut fra mitt forskerspørsmål har jeg valgt en kvalitativ forskningsmetode. Jeg ønsker å finne ut hvordan samtalen opplevdes, og hvilken betydning det hadde for veisøker at veiledningen skjedde under vandring med himmelen som tak i veiledningsrommet. Jeg vil se på det som viser seg i det (Martinsen & Eriksson, 1996).

Med en fenomenologisk tilnærming til forskningen er det strukturen og essensen av informantens unike erfaring og dypere forståelse, av det som ble opplevd, jeg vil undersøke (Thagaard, 2009). En fenomenologisk tilnærming til forskningen fordrer en åpen holdning til informantens erfaringer og unike opplevelser. De erfaringsbeskrivelsene som kommer frem vil bli grunnlaget for å forstå fenomenet. Forskningen kan på den måten bidra til ny kunnskap gjennom de konkrete erfaringene som kommer fram i undersøkelsen (Thagaard, 2009).

Jeg har valgt grounded theory som metodisk tilnærming til tekstene. Med denne systematiske analysen tar jeg de konkrete uttalelsene informanten kommer med over i abstraherte kategorier. Samtidig som jeg forsøker å komme nær den forståelsen informantene beskriver i intervjuene vil også min egen forståelseshorisont og tolkning prege resultatene (Postholm, 2010). Det er viktig at jeg som forsker blir tydelig både på hvem jeg er, valgene jeg tar og bakgrunnen for disse valgene.

I kvalitativ forskning er det vesentlig å gi tykke beskrivelser av fenomenet det skal forskes på. Tykke beskrivelser er et begrep som brukes innen kvalitativ forskning. Det betyr å gi leseren en detaljert innsikt i og fakta rundt de observasjonene som er gjort. En slik kontekstuell forståelsesramme, hjelper leseren til selv å tolke og analysere de opplevelsene som beskrives (Postholm, 2010). Det blir derfor viktig at jeg i innsamlingen av empiri tar god tid til å få fram mange detaljer.

Denne meningsskapende og meningsutvekslende prosessen dette skjer i, blir kalt den hermeneutiske sirkelen eller hermeneutiske spiral og er et bilde på en pågående toveis kommunikasjon mellom data og teori (Gudmundsdottir, 1992).

Den tolkende prosessen og det heuristiske perspektivet, innebærer en erkjennelse av og en åpenhet rundt, den påvirkningen jeg har på forskningen. Isteden for å spørre bare etter strukturen og essensen av den opplevelsen informanten hadde av fenomenet, kan jeg med en heuristisk tilnærming trekke inn min egen opplevelse av fenomenet og se disse opplevelsene i sammenheng (Patton, 2002).

Hermeneutikken har en indre logikk som ligger i de mytene og fortellingene deltagerne bruker for å skape sin sosiale sammenheng (Habermas, 1997). Dette er en etisk utfordring i de tilfeller der deltagerne ikke kjenner seg igjen i forskerens fortolkninger. Det kan bli spørsmål om hvem som "eier" sannheten. Forskeren har et ansvar for å unngå ubegrunnede tolkninger som gjør at informanten ikke kjenner seg igjen i beskrivelsene (Postholm, 2010).

Den etiske fordringen ligger i å ivareta den andre i den spesielle situasjonens karakteristikk og å være åpen på hva det er som bringes inn i situasjonen og hva som møter en i øyeblikket (Eide, 2003). Med Løgstrup sine ord: "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gjøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd"(Løgstrup, 1991, s. 25).

3.4 Valg av informanter

Det har vært en omstendelig prosess og velge informanter. De personene jeg tenkte kunne bidra med gode tykke beskrivelser til forskningen, var to personer jeg selv hadde hatt vandrende veiledning med. Vi gikk på skogstier, med truger over snøhvite jorder og i skiløypene under veiledningstimene. Som veileder for disse personene var jeg med og fikk erfare hvordan naturen og bevegelsene påvirket meg også i løpet av veiledningen, og vi hadde flere ganger en felles undring rundt det vi opplevde som spesielt, med å ha veiledning på denne måten.

Det var ønskelig å få informanter som hadde erfaring fra vandrende veiledning over tid. Siden vandrende veiledning ikke er en etablert metode å ha veiledning på, så var det vanskelig å finne personer å intervju.

Jeg tok valget av informanter opp med både hovedveileder, biveileder og hadde diskusjoner om dette i en veiledningsgruppe med tre andre masterstudenter og tre veiledere fra Høgskolen i Gjøvik. Disse samtale gav meg en tydelig tilbakemelding om at det var fullt mulig å ha disse personene som informanter til forskningen min, bare det kom tydelig fram hvilken kontekst forskningen skjedde i. Tilbakemeldingen var at en allerede godt etablert og god relasjon til informantene økte muligheten for å få gode beskrivelser. En god kvalitativ forsker er både observatør og instrument i forskningen og bør ha kjennskap til fenomenet og settingen som studeres (Miles & Huberman, 1994). Min egen erfaring med vandrende veiledning gav meg som forsker en posisjon som kunne gi troverdige forklaringer på informantenes handlinger og det fenomenet det ble forsket på (Hammersley & Atkinson, 1996).

Informantene var bekjente av meg. De hadde delt sine tanker om vandrende veiledning med meg i tidligere prosjekter. De hadde også fått innsikt i mine refleksjoner rundt både det jeg som veileder hadde opplevd, og hvordan jeg hadde tolket deres opplevelser med vandrende veiledning. Ved å velge disse to informantene - en mann og en dame - tok jeg et valg på å se denne felles historien som en berikelse til studiet og en fortsettelse av en fortelling og et nytt "øyeblikk" i historien.

Innen tidsdesign er det vanlig å gjøre nye intervjuer etter en tid for å se på hvilke endringer som har skjedd siden forrige undersøkelse. Slike undersøkelser kan være hendelsesorienterte og samle data når ting faktisk skjer, og må ikke nødvendigvis ha bestemte tidsintervall (Romøren, 2001; Thagaard, 2009). Jeg kan ikke si at min forskning har et tidsdesign, det krever en helt annen forberedelse, plan og struktur enn det jeg har hatt. Det var ingen planlagt strategi å undersøke videre erfaringene informantene hadde gjort med veiledning. Nå ble det likevel slik og det har vært innsamling av data på forskjellige tidspunkter, i 2009, 2010 og nå våren 2011. Jeg ser at det her kan være noen fellestrekk ved en slik type forskning som jeg kan støtte meg til i valg av informanter som jeg tidligere har gjort datainnsamling på.

Det gav en del forskningsetiske utfordringer å stå nært til informantene på denne måten. Når jeg nå likevel valgte disse to informantene, så lot jeg det veie tungt de erfaringene de hadde gjort seg, de refleksjonene de hadde hatt både under og etter den vandrende veiledning og av den grunn kunne de bidra med detaljerte og gode beskrivelse. Det ble viktig å få fram

erfaringer med vandrende veiledning som genuint var informantens egen opplevelse, og ikke beskrivelser som de trodde jeg som forsker ønsket å høre. I kvalitativ forskning vil forskeren uansett påvirke forskningsresultatet i større eller mindre grad. Ved å forsøke å finne en dypere mening og søke å oppnå forståelse av de opplevelsene informanten beskriver, vil forskeren være med på å danne et utgangspunkt for forskningsprosessen og resultat av forskningen (Thagaard, 2009).

Informant 1 var selvstendig næringsdrivende og hadde et ønske om at veiledningen skulle foregå ute mens vi gikk.

Informant 2 var leder for en større bedrift og fikk tilbud om vandrende veiledning og hadde ikke noen erfaring med denne type veiledning fra tidligere.

Begge informantene hadde hatt 15 timer med vandrende veiledning. Den ene våren 2009 og den andre høsten 2010.

3.5 Gyldighet og pålitelighet

Forskerens aktive rolle og synliggjøring av denne vil danne et utgangspunkt for kvaliteten på forskningen. Postholm tar for seg gyldigheten i kvalitativ forskning og legger vekt på at det må være gode beskrivelser av hva som har foregått under forskningen. Forskningsrapporten må beskrive valgene som er tatt og gi leseren innsikt i hvilken kontekst forskningen har foregått i. På den måten får leseren selv mulighet til å bedømme om resultatene av forskningen har noen overføringsverdi eller ha nytte for egen situasjon. Videre sier hun at hvis den kunnskapsproduksjonen som forskningen har gitt har noen nytteverdi så handler det om en naturlig generalisering (Postholm, 2010). Stake og Trumbull sier at hvis den som leser forskningsrapporten får refleksjoner til egne opplevelser, så skaper det en naturalistisk generalisering og gir rapporten troverdighet (Stake, 1982). Jeg valgte å intervjuer to personer. Det er få informanter, og jeg må derfor i særlig grad legge vekt på å få fram gode og fyldige beskrivelser i intervjuene.

Lincoln og Guba problematiserer hvordan resultatene fra en kvalitativ forskning kan være gyldig forskning, og sier at åpenhet rundt de valgene og tolkningene forskeren tar er viktig. Det gjelder ikke bare for valg av metode, men også analyse og tolkningsprosessen. Videre mener de at det ligger en kontroll i troverdigheten, når det for leseren er mulig å komme med resonnement, som er gjenkjennbare (Denzin & Lincoln, 2000).

Steinar Kvale tar fram intervjuet og forskningen som et håndverk der gyldigheten av forskningen også er avhengig av forskerens kvalifikasjoner og vurderinger i prosessen. Han

mener at forskeren må ha kunnskap og oversikt over metoder i kvalitativ forskning slik at metodevalget ikke bare skjer ut i fra regler, men også forskerens egne følelser og kreativitet uten at metode og kunnskap dermed er oversett (Kvale, 1997).

Ved å situere meg selv som forsker og gi innsikt i den forberedelsesprosessen jeg hadde forut for forskningen, måten jeg innhentet data på og ved å synliggjøre de valgene jeg har tatt, håper jeg å ha gitt leseren tilstrekkelig innsikt i forskningen min, til selv å kunne vurdere påliteligheten og gyldigheten av rapporten. Jeg har også diskutert og støttet meg til veiledere både individuelt og i veiledningsgrupper med andre masterstudenter for å sjekke ut og få tilbakemelding på de grepene jeg har tatt underveis i forskningen.

Informantene fikk lese gjennom og godkjenne det transkriberte materialet for å sikre at de var fortrolige med både innholdet og måten transkriberingen var gjort på. Jeg fikk tilbake godkjenning på mail, før jeg begynte med analysen av tekstene.

3.6 Informert samtykke og konfidensialitet

De forskningsetiske retningslinjene som er gitt for samfunnsvitenskap, humaniora, jus og teologi krever at alle forskningsprosjekt på personer må ha informantens informerte og frie samtykke (Den Nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH] 2010).

Siden begge forskningsdeltagerne kjente meg fra tidligere ble det viktig å få fram, at de faktisk hadde et reelt valg i å delta, noe som ble presisert for informantene både muntlig og skriftlig i form av et skriv om forespørsel om deltagelse i mitt forskningsprosjekt og samtykke erklæring (vedlegg A).

Det settes krav til at forskeren ivaretar informantens integritet, gir trygghet og innsikt i hva som er hensikten med forskningen. Informantene skal få den informasjon som er nødvendig for å danne seg en forståelse av hva følgene av å delta i forskningsprosjektet er (NESH, 2010).

Deltagerne fikk informasjon om at intervjuene skulle gjøres med lydopptak og slettes innen september 2011. Det ble understreket at et eventuelt samtykke kunne trekkes tilbake når som helst under prosessen, uten å måtte oppgi noen grunn for det. Videre ble det informert om at jeg som forsker er underlagt taushetsplikt, og at alle data ville bli behandlet konfidensielt og anonymisert. I det ligger det også et ansvar i å håndtere og oppbevare forskningsmaterialet på en slik måte at det ikke blir til skade for informanten (NESH, 2010).

3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet

For å få best mulig forskningsmateriale, de tykke beskrivelsene til å belyse forskningsspørsmålet, fant jeg det hensiktsmessig å bruke et kvalitativt forskningsintervju. Forskeren må forsøke å få fram den autentiske opplevelsen informantene sitter inne med (Postholm, 2010).

I kvalitativ metode blir intervjusituasjonen i stadig økende grad betraktet som en interaktiv og strukturert kontekst hvor informasjon og tolkning går begge veier. Utfordringen blir å skape balanse mellom de observerte data, informantenes fortalte historie, historien vi som forsker hører og den teoretiske modellen som danner bakteppet for forskningen (Gundem, Karseth, Sigrún, & Hopmann, 1997). Jeg vil forsøke å forstå verden slik den framstår og beskrives av informantene. Jeg ønsker å få fram betydningen av disse opplevelsene og den innsikten informantene sitter med, om hvordan fenomenene kan forstås (Kvale, 1997).

I kvalitativ forskning ser forskeren på seg selv som en aktiv deltager i forskningsprosessen. Metoden, som betyr: “veien til målet” blir preget av mine veivalg gjennom alle faser i prosessen. I det jeg velger å undersøke videre noe, eller etterspør detaljer om noe av det som blir fortalt, fører jeg informantene inn i hva jeg som forsker finner interesse av. Siden intervjuformen er en interaktiv og plastisk prosess der forsker påvirker forskningsintervjuet, så er det viktig å klargjøre og begrunne de valgene som blir tatt. Den måten jeg går inn i forskningen på, hvem jeg er i møte med den andre og slik jeg velger å forstå den andres historie, må komme tydelig fram.

Jeg har over 20 års praksis som sykepleier og 10 av disse årene som psykiatrisk sykepleier, hvor samtaler og veiledning av pasienter og pårørende har vært mitt daglige arbeid. Denne erfaringsbakgrunnen gjorde at jeg valgte en halvstrukturert intervjuform som gav rom for en åpen og fleksibel tilnærming til informantene (Kvale, 1997). Jeg følte meg trygg på intervjusituasjonen og intervjuetoden. Jeg hadde tenkt igjennom nødvendigheten av å ha et prøveintervju i forkant av forskningsintervjuene, men kom til at det for det første ikke var så lett å få gjennomført og for det andre var jeg usikker på om det ville tilføre nyttig forkunnskap som jeg trengte. På bakgrunn av dette valgte jeg ikke å ha et prøveintervju.

Intervjuguiden ble utformet med åpne spørsmål på grunnlag av de tidligere evalueringene informantene hadde gitt etter endt veiledningssamarbeid (vedlegg B). Med åpne spørsmål mener jeg spørsmål som f.eks. begynner med: “Kan du beskrive for meg noe av det du opplevde med vandreende veiledning?”, “Hva kjente du da?” og oppfølgingsspørsmål som: “Kan du si litt mer om det?” Jeg forsøkte å følge informantens fortelling på en slik måte at

neste spørsmål kunne “lyttes fram”. Ved å bruke åpne spørsmål ble informanten utfordret på å gå videre inn i beskrivelser av erfaringene og opplevelsene de hadde hatt.

Spørsmålene jeg hadde forberedt meg på til intervjuet ble brukt som en veiledning for meg selv gjennom intervjusamtalen, mer enn en oppskrift (Kvale, 1997). På slutten av samtalen tok jeg meg tid til å se over spørsmålene i intervjuguiden og fant at informanten hadde vært innom og fortalt noe om alle de områdene jeg på forhånd hadde satt opp. Dette var tilfelle for begge intervjuene jeg hadde.

I kvalitativ metode beskrives intervjusituasjonen som en interaktiv og strukturert kontekst hvor informasjon og tolkning går begge veier. Utfordringen blir å skape balanse mellom de observerte data, informantens fortalte historie, historien vi som forsker hører og den teoretiske modellen som danner bakteppet for vår forskning (Gundem, et al., 1997).

For å kunne gjennomføre gode intervjuer med hensyn til det jeg har beskrevet over, trengte jeg å få en oversikt over eventuelt tidligere forskning på området og at jeg kjente til det fenomenet jeg skulle forske på (Kvale, 1997).

For å få informasjonsrike og fyldige beskrivelser til forskningen, ønsket jeg å lage en ramme for og skape en god opplevelse av intervjusituasjonen, og på den måten bidra til at informanten fikk lyst til å fortelle, beskrive og utforske egne opplevelser med vandrende veiledning. Gjennom intervjuet og den samhandlingen som skjer kan det vokse fram ny innsikt og ny kunnskap hvis møtet blir av en slik karakter at dette kan skje (Kvale, 1997).

Det ble søkt Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD) om tillatelse til å innhente og oppbevare personopplysninger. Lyddopptak av stemmer regnes ikke som anonyme og NSD måtte sikre og godkjenne mitt prosjekt på bakgrunn av dette. NSD gav godkjenning 27.01.2011 (vedlegg C og D).

Informantene fikk selv velge hvor de ønsket å bli intervjuet. Det ene intervjuet ble gjort på informantens kontor. Den andre informanten ønsket å komme hjem til meg å ha intervjuet der. Det var en stund siden vi hadde hatt vandrende veiledning sammen, og det ble viktig i innledningen til intervjuene å hjelpe informantene å huske tilbake til de opplevelsene og erfaringene som ble gjort. Vi “varmet opp” med litt småprat om ett og hint før jeg avklarte om det var greit å starte intervjuet. Det var viktig for meg å gjenta hensikten med intervjuet og at det var deres opplevelser jeg var opptatt av å få frem. Min erfaring er at det er viktig å gi rom for pauser i samtalen og ikke være for ivrig frampå med neste spørsmål. Pausene gir tid til å reflektere over det som blir sakt og demper tempoet i intervjusamtalen. Noen ganger behøver

den som blir intervjuet også pause og tid til å finne de ordene som “duger” til å beskrive opplevelsen av fenomenet (Andersen, 2005).

Intervjusamtalene ble tatt opp med lydopptaker og transkribert etterpå. I transkriberingen tok jeg med pauser og latter for bedre å kunne analysere forskningsmaterialet i etterkant.

Informantene fikk lese den transkriberte teksten og kunne komme med innsigelser hvis de ønsket dette. Det var viktig for meg at de skulle føle de hadde kontroll på det materialet de bidro med. Ved å bruke lydopptaker kunne jeg konsentrere meg om å være til stede i situasjonen og lytte fram de spørsmålene som ble naturlige oppfølgingsspørsmål for å få detaljerte beskrivelser. Jeg gjorde ingen notater underveis, men skrev ned tankene og refleksjonene jeg fikk under samtalene i etterkant.

På slutten av intervjuene spurte jeg informantene om det var noe de hadde tenkt på som ikke var kommet fram i samtalen som de ønsket å si litt om. Da jeg hadde intervjuet inviterte jeg av og til informanten til å se nærmere på episoder og opplevelser som jeg fant interessante. Det påvirket og var retningsgivende for det informanten fortalte og forskningsmaterialet mitt. Jeg ser at jeg med det kan ha ført informanten bort fra den historien de egentlig hadde lyst til å formidle, og det var viktig for meg å sjekke ut og gi muligheten til at dette kunne komme fram.

Jeg lyttet gjennom intervjuene flere ganger både før og etter transkriberingen slik at jeg på best mulig måte kunne være nær til samtalens uttrykk og stemmebruk, for på den måten å fange opp den uuttalte informasjonen som kunne ligge her. Jeg transkriberte det første intervjuet før jeg gjennomførte intervju to. Under transkriberingen fikk jeg spontane tanker og refleksjoner som jeg noterte ned for å ha som en “tanke base” og ressurs inn i videre bearbeidelse av forskningsmaterialet. Intervjuene gav 20 sider med transkribert tekst som skulle analyseres.

3.9 Grounded theory

Jeg har valgt grounded theory som metodisk og analytisk tilnærming til tekstmaterialet i denne forskningen. Grounded theory er en fenomenologisk, komparativ og interaktiv metode. Den gir en systematisk veiledning i hvordan kvalitative data kan samles, syntetiseres, analyseres og som til slutt utleder til abstraherte begreper. Disse begrepsoppdagelsene danner så grunnlaget for å skape teori som kan belyse funnene i forskningen (Charmaz, 2006). Denne metodiske tilnærmingen legger vekt på at teorien skal vokse fram i det empiriske materialet (Repstad, 2007). Koding består i å bryte ned data, danne seg en forestilling (konseptualisere)

og sette dataene sammen igjen på en ny måte som gir mening (Strauss & Corbin, 1990). Slik kan ny teori oppstå med utgangspunkt i datamaterialet.

Grounded theory sine opphavsmenn, Glaser og Strauss, kaller selve analysen for “den konstant komparative analysemåten” (Glaser & Strauss, 1967). De beskriver tre kodingsfaser som består av åpen koding, aksial koding og selektiv koding. Forskeren bryter ned teksten til setninger eller ord, danne seg en forestilling om innholdet i dette og sette dataene sammen igjen på en ny måte som gir mening (Strauss & Corbin, 1990). Prosessen går ut på å stille spørsmål og foreta sammenligninger mellom de ulike delene av datamaterialet. Det transkriberte materialet kan analyseres ord for ord, linje for linje eller ta hele teksten under ett og trekke ut essensen av dette. Til slutt blir ord og begreper kategorisert i overordnede samlebegrep (Postholm, 2010).

Analysen består i åpen koding der forskeren danner seg et bilde av hvordan kategoriene forholder seg til hverandre. Gjennom aksial koding blir kategoriene utdypet og sett i sammenheng med de ulike forhold som påvirker og skaper dem. Kategoriene blir i siste kodingsfase sett i relasjon til hverandre og kalles for subkategorier (Strauss & Corbin, 1990). Forskeren søker da etter sammenhenger mellom kategoriene og subkategoriene ved å undersøke når, hvorfor og under hvilke forhold kategoriene dukket opp (Postholm, 2010).

Analysen i grounded theory må sees på som en dynamisk prosess hvor elementer og fenomener kan endres og skifte navn etter hvert som forskningen pågår. Hver enkelt forskningsstudie er unik og forskeren må være selvstendig, kreativ og se hva som kan fremme det unike også i analyseprosessen (Patton, 2002). De erfaringsbeskrivelsene som kommer frem vil bli grunnlaget for å forstå fenomenet. Forskningen kan således bidra til ny kunnskap gjennom de konkrete erfaringene som kommer fram i undersøkelsen (Thagaard, 2009).

En rendyrket bruk av grounded theory krever en helt induktiv tilnærming, forskeren må sette sitt eget helt til side og fullstendig holde tilbake egne teorier (Postholm, 2010).

Min rolle i forskningsprosessen gjennom valg og tolkning gir grunnlag for å bruke Strauss og Corbin sin forståelse av grounded theory, der interaksjon mellom empiri og forsker er med i betraktningen av forskningsmaterialet. Det vil derfor ikke bli en ren induktiv tilnærming til problemstillingen, men også en åpenhet for deduktive betraktninger (Postholm, 2010).

Jeg har valgt å bruke Kathy Charmaz sine tre kodingsbeskrivelser i analysen av forskningsmaterialet. Analysen starter induktivt og etter hvert som teksten analyseres skapes abstrakte kategorier som kan forklare hva dataene indikerer (Charmaz, 2006).

Den første bearbeidelsen av teksten er kalt *initial coding* som er en linje for linje koding der jeg ser etter hendelser og opplevelser som blir beskrevet av informanten. Denne systematiske framgangsmåte skal være en hjelp til å holde fokus på informantene sine beskrivelser av fenomenene (Charmaz, 2006).

Det neste skritt i analysen er *focused coding*. Her trekkes essensen fra utsagnene i initial coding ut, ved å se på hvilke utsagn som trer frem som mer betydningsfulle eller er hyppigere enn andre. Tekstene bearbeides videre inn i analysen ved å se mer direkte på tema, blir mer selektiv og får en mer begrepsmessig utforming (Glaser, 1978). Dette er ikke nødvendigvis en lineær prosess, og analysen gir mulighet for å oppdage nye momenter som tidligere er oversett (Charmaz, 2006).

I den siste analyseprosessen er målet å finne kategorier som kan danne samlebegreper og favne innholdet i de funnene som er gjort tidligere i analysen. En slik systematisk gjennomgang har fått overskriften *conceptual categories* (Charmaz, 2006).

I prosessen med å gå fra koding til kategorier er det helheten og det overbyggende temaet som beskriver analyseproduktet, og gir grunnlaget for å utvikle begreper og modeller til å forstå det fenomenet det er forsket på

Kapittel 4: Resultat og drøfting.

4.1. Framgangsmåten og framstilling

Etter å ha brukt Charmaz sin modell for analysen i grounded theory kom jeg fram til tre kategorier. Jeg satte opp en tabell som vist i vedlegg E. Den transkriberte teksten er i første kolonne, initial coding er andre kolonne, så focused coding i tredje og til slutt kom jeg frem til det hun kaller conceptual categories. Kodingsprosessen er nærmere beskrevet i vedlegg F.

Kategoriene jeg kom fram til var:

- Opplevelsen av naturens påvirkning.
- Opplevelsen av vandringens påvirkning
- Opplevelsen av veiledningssamtalens betydning.

De tre kategoriene vil bli presentert med resultater vist ved sitater fra informant 1 og informant 2 hver for seg. I framstillingen vil en kategori først bli vist med sitater fra empiri, for så å bli drøftet, før neste kategori blir introdusert. I drøftingen av de forskjellige kategoriene har jeg valgt å vise sitater eller sammenfatninger av disse, vekselvis med drøfting og teori som kan belyse funnene. Det vil være teori som allerede er beskrevet i teorikapittelet, men også ny teori bli introdusert her.

Sitater som jeg har tolket til å være relevante innen for de forskjellige fenomenene har jeg tatt med i framvisningen av empirien. Den ene informant brukte mye *man*, *en* og *du* når fenomenene som var opplevd ble reflektert rundt. Jeg valgte å tolke det til en talemåte og at det var seg selv og sine egne opplevelser med vandrende veiledning som ble omtalt.

Jeg har også gjort noen språklige redigeringer fra det transkriberte materialet av hensyn til informantene og for å gjøre sitatene mer leservennlige.

Jeg har forsøkt å samle de fenomenene som beskrives, inn under den kategorien det har mest tilknytning til. Det er likevel slik, at noen av de opplevede fenomenene, ikke entydige faller innenfor bare en av kategoriene, men kan forstås og tolkes inn i flere. Der dette trer fram velger jeg å ta opp beskrivelsen av opplevelsen i flere av kategoriene utfra den analysen som er gjort.

Jeg ser at “elementenes samspill” kunne vært en oppsummerende drøfting av de kategoriene jeg belyser i dette kapittelet. På grunn av oppgavens størrelse så valgte jeg det bort, til fordel

for å kunne gjengi de utsagnene som informantene hadde. I disse beskrivelsene tar informanten det grepet og ser ting i sammenheng.

Jeg har ikke sett det som viktig at begge informantene må ha hatt samme opplevelsen, for at det skal kunne bli tatt med i forskningsmaterialet. Det vil derfor bli en ulik fordeling av informantenes representasjon i de forskjellige deler av drøftingen.

Jeg har valgt fiktive navn på informantene i oppgaven. Informant 1 har fått navnet Heidi og informant 2 er Jon.

Noen steder er det satt inn (...) som indikerer at en del av teksten er utelatt fra sitatet.

4.2 Empiri på opplevelsen av naturens påvirkning.

I begge intervjuene jeg hadde kom det fram mange beskrivelser som helt tydelig trakk fram naturen som en påvirkningskilde.

Informant 1

Heidi fortalte hvordan naturen gav en kontekst som opplevdes naturlig i vid forstand. Naturen skapte en veiledningsarena som var nøytral og god og være i.

Jeg synes vel det beste med det var at det ble så naturlig i vid forstand, det vart ikke oppkonstruert....verken på min eller din arena.

Veiledning ute vandrende i naturen gav glede og hun opplevde det ikke som arbeid. Hun beskriver det med sine ord slik:

Det var jo utrolig lystbetont. Det var ikke noe åk å skulle ha veiledning og tenke at dette her er en del av arbeidet mitt. Nei det var det over hode ikke! Det var jo tvert i mot en sånn gevinst, en grønn lunge i hverdagen, absolutt! Jeg synes det istedenfor å sitte inne, det var det stor forskjell på. Definerte det vel egentlig ikke som arbeid heller egentlig. Det opplevdes som lystbetont og godt, men det var jo en del av arbeidstida mi, men samtidig så var det en sånn luksus tid!

Vår vandrende veiledning foregikk vinterstid og været hadde mye å by på av både vind, snøvær og kulde. Vi hadde veiledningene ute uansett hva været vartet opp med. Da hun reflekterte rundt dette sa hun:

Jeg følte vel ikke at været var så viktig. Når du sier det så tenker jeg, oj.. var det dårlig vær! Jeg husker vel kanskje mest det fine været, naturopplevelsene og stillheten og fine naturbilder.

Vandringen i naturen syntes hun gav veiledningen en naturlig start og avslutning og hun trengte ikke å bruke tid på og bearbeide samtalen i etterkant, men følte seg veldig ferdig da veiledningen var over.

Det var en åpning og det var en lukking i den veiledningen, som var naturlig gjennom turen antagelig, og som kanskje satte noen begrensninger eller grenser for det mentale. jeg er jo litt sånn grublende på ting i etterkant ofte, men det opplevde jeg vel ikke at jeg behøvde å bruke så my tid på i etter tid, for det er jo egentlig ganske slitsomt!

Hvilken vei eller løype vi valgte ble avgjørende for tidsbruken på veiledningen.

Lengden på veiledningen var det i stor grad veivalget som bestemte, så det er kanskje derfor at man er mere ferdig innen for det tidsrommet.

Opplevelsen av å være i naturen gav en følelse av å være "jorda" og i ett med naturen. Alle sanseinntrykkene var skjerpet og det opplevdes som hun fikk en økt sanseskarpheit på det rundt seg. Hun beskriver at det inspirerte henne til refleksjoner og kreativitet. Noen ganger var det nødvendig å stoppe opp og bruke naturen til å beskrive og lage bilder på hva hun mente.

Men vi har jo stoppet opp når vi har hatt behov for å ta tak i et eller annet tankegods, vi har jo stoppet opp og tenkt og vi har jo brukt ting rundt oss for å forklare ting. Sånn sett så kan du jo si at alle sanser blir skjerpa. (Forsker: på et tidspunkt så stoppet du og skrev i snøen husker jeg). Ja, ikke sant en modell!

Ute på vandring uten penn og papir ble det naturen som gav holdepunkter og hjalp henne til å huske hva hun hadde kommet fram til i veiledningene.

Det er faktisk sånn at når jeg går noen av de samme turtrasene i dag så kan jeg huske igjen...Å ja, dette! Her har vi snakket om det og det. Jeg husker når vi gikk en tur oppe på fjellet og gikk ned i mot et bestemt løypekryss. Når jeg er der nå så tenker jeg at her snakka vi om det og det.

Hun opplevde at vandringen i naturen og landskapet gav rom for lange pauser i samtalen og at det var gått å ikke ha så mye øyekontakt.

Da blir det jo sånn tankelandskap innvendig isteden, det er jo ikke for det en slutter å tenke! Kanskje tvert i mot! Ja, en har behov for å dra egne tanker videre. Det er jo naturlig når en er ute sånn å går, enn å være stille sammen i et rom. Hvor skal du feste øya? Det er ganske sterkt hvis en holder øyekontakt i noen sekunder, mens det er ikke noe problem når du går tur, for da må du ikke direkte ha den øye kontakten. Du få lov å være litt alene med dine egne tanker kanskje. Du opplever at du får lov å styre samtalen mer selv fordi du krever ikke et svar av meg for det om det er stille... det vil du kanskje føle mer på hvis du satt sånn som vi sitter nå, at du må si noe, nå må du mene noe, nå må jeg respondere på noe, da er det ikke sikker at det er det jeg egentlig mener som blir sagt.

Det hendte vi hadde veiledning på steder hvor vi møtte andre mennesker på tur. I de refleksjonene hun gjorde rundt dette kom det fram at hun ikke opplevde dette som noe problem.

Nei det kan være at en stopper opp setningen for sånn rent praktisk at man skal forbi hverandre, men det gir jo også en mulighet til å omstrukturere setninger eller omformulere setninger. Hvis en kommer halvveis ut i det og må stoppe, så kan en begynne på nytt igjen med et nytt resonnement for eksempel.

Naturen som kontekst skapte en opplevelse av å eie tiden.

Jeg tror kanskje noe av det som jeg sitter igjen med er at det ble så veldig tydelig at dette her er veiledning som var min tid. Hadde vi hatt den veiledning på et møterom eller på min arbeidsplass eller på din arbeidsplass så tror jeg kanskje jeg ville tenkt mere sånn at det ikke var noe jeg eide, eller at det er noe med å sitte og bruke tida.(...) Jeg tror det aller beste med det er at du får en sånn opplevelse av eksklusivitet, at tiden den er min og det er egentlig ingen som kan forstyrre den, nei for vi er jo langt inn i svarte skauen! Kanskje akkurat det der med at den er min, jeg eier denne tida og da er tanken så mye friere også tror jeg.

Informant 2

Opplevelsen av at veiledningen skjedde ute vandrende i naturen var en viktig del av veiledningsopplevelsen for Jon også. Han beskrev betydningen av å gå i terrenget som en måte å få veksling i samtalen mellom pauser og prat.

Du går og små prater rett og slett, Du kan gå å gruble litt og så prater du litt igjen. Det er ofte sånn når du går i terrenget og så sitter du litt og tenker. Det blir opphold hele tida og da er det klart at du tenker på en annen måte, i forhold til hvis du setter deg ved et bord, for da må du tenke der og da, så er du ferdig

Være ute i naturen fjernet fra skrivepulten, uten mulighet til å notere gav opplevelsen av å ha god tid. For å huske det som ble sakt var det et poeng å kunne gå i dybden av et tema og bruke god tid på å reflektere.

Du har litt bedre tid til å analysere og tenke gjennom mindre detaljer, for du har ikke noe å skrive og notere på. Da blir det ofte at du dveler ved ett mindre emne og spinner rundt det i lengre tid...kanskje det er det?

Han trekker fram betydningen av å bli eksponert for omverden under veiledningstimene. Når du går ute i naturen i arbeidstida og blir observert av andre så kan det være en trussel for konfidensialiteten i veiledningen.

Veileder har da på en måte kontoret ute i det offentlige rom. Det mener jeg det er en ulempe for den type veiledning. Du kan ikke være garantert at ikke noen går og hører hva du prater om..

Folkesnakket kan bli et troll å bekjempe, og han beskriver opplevelsen av ikke å ha kontroll på dette, som et forstyrrende element i veiledningen. Han hadde en følelse av å måtte forsvare for seg selv og andre en slik bruk av arbeidstiden når veiledningen skjedde ute.

Når du møter folk så blir det på en måte offentlig at du gjør det. Da er det ikke sikkert at bedriften eller arbeidsmiljøet er tjent med det.

4.3 Opplevelsen av naturens betydning.

Naturens betydning for vår vandrende veiledning blir nevnt flere ganger i de intervjuene jeg hadde. Det ble opplevd både som en verdi i seg selv (en autotelisk verdi), og en opplevelse av å ha behovet for naturen (antroposentrisk). Marianne Høyen har forsket på det hun kaller “*naturesyn*” der hun har sett nærmere på hvordan mennesker i den vestlige verden ser på

naturen vi eksisterer i og av (Esmark, et al., 2010). Hun argumenterer for at natur og kultur eksisterer i en dialektisk spenning og som ikke utelukker hverandre, men heller forutsetter hverandre. Mennesket har tilsynelatende alltid orientert seg og skapt en forståelse av seg selv ut i fra sin forståelse av naturen. Samspillet mellom mennesker og natur har vært med og gitt oss forestillinger og begreper om, hva som eksisterer, det som er forståelig, det ukjente, villskap og hva som oppleves som viktig, er en del av menneskets selvforståelse (Böhme, 1997).

Naturen blir oppfattet som noe opprinnelig og hele vår utviklingshistorie har foregått her. I samspill med naturen har vi utviklet våre kropper, vårt sanseapparat og vårt intellekt. I 90 % av vår historie har vi vært jegere og samlere og helt og holdet avhengig av naturen (Ottosson, 2007).

Det er gjort beregninger som viser at vi ikke har endret oss mer en 0,003 % siden isen trakk seg tilbake. Vi er utviklet og satt i stand til å håndtere en helt annen livsstil enn de oppgavene det moderne samfunnet krever av oss nå. Mennesket har en fantastisk evne til å tilpasse seg og lære nye måter å løse oppgaver på, noe som har gjort at vi klarer å henge med på denne karusellen (Miljøverndepartementet, 2009).

Når Heidi beskriver at hun blir “jorda” når hun kommer ut i naturen, så kan kanskje det lenkes til denne utviklingshistorien. Selv om en slik forståelse er knyttet til den biologiske teoritradisjon, så er dette også et fenomen som gir et bakteppe for hvordan vi mennesker har forstått oss selv i forhold til naturen. Pierre Bourdieu ville sagt at dette var noe vi bærer med oss i vår habitus og skaper den individuelle opplevelsen i møte med naturen. “An acquired system of generative schemes objectively adjusted to the particular conditions in which it is constituted” (Esmark, et al., 2010, s. 158). Selv om han ikke direkte befatter seg med natur og beskriver habitus som et sosialt skapt fenomen, som blir til gjennom utdanning og kultur, så tar han til ordet for at nesten alle har et forhold til vårt opphav og den verdens sammenheng. Natur kan tolkes inn i denne konteksten. “Vi bærer og bruker den, lever i den og kan ikke sette os ud over den” (Esmark, et al., 2010, s. 158).

Et fenomenologisk eksistensialistisk møte med naturen gir et perspektiv der vi mennesker står fritt til å skape oss seg inn i dette bilde med følelser, valg og handlinger. Om det er det historiske mennesket som er opphavet til den forståelsen er ikke det vesentlige, men heller hva den enkelte kan beskrive som opplevelser i møte med naturen. Vårt forhold til naturen og oss selv, som en del av denne naturen, konstrueres igjen og igjen. Hvis vi skal følge Løgstrup

sine tanker og erkjennelse rundt den eksistensialistiske fenomenologien så er han opptatt av at vi handler ut fra de situasjonene som oppstår og tilegner oss erfaringer som alltid blir utgangspunktet for tolkningen av neste erfaring.

4.3.1 Veiledning i det offentlige rom

Mennesket er ikke noe i seg selv, men forholder seg alltid til noe og er rettet utover mot den andre og vevd sammen med den andre (Martinsen, 2003). Hvis vi tenker oss at naturen er den andre som vi retter oss ut mot, så må vi samtidig skape i oss den meningen naturen har for oss. Dette kan danne bakgrunn til å forstå de forskjellige beskrivelsene informantene gir i forhold til å være eksponert for omverdenen. De hadde svært forskjellig inngang og utgangspunkt til vandrende veiledning. Heidi kom med et ønske om å få veiledning ute mens vi gikk, og beskrev det som lystbetont og nødvendig for seg. Hun sa det føltes som en “*grønn lunge*” i hverdagen. Om det var snøstorm eller sol før vi gikk ut, hadde ingen betydning. Veiledning på denne måten gjorde at, hun ikke opplevde det som arbeid, selv om det var i hennes arbeidstid. Hun følte en stor grad av frihet ved å være i naturens rom. Opplevelsen av å møte mennesker på veiledningsturene var for henne naturlig og gav bare en kort pause til refleksjon over det som var oppe i samtalen. For Heidi gav naturen opplevelsen av utfoldelsesmuligheter uavhengig av om hun ble observert eller ei. Hun hadde i sin forståelse av veiledningssituasjonen, ingen bekymringer for at det skulle kunne gi negative følger for hennes bedrift og bli observert og eksponert for omverdenen.

Det var etter en slik veiledningserfaring lett å ta det for gitt at alle med behov for veiledning ville trives med naturen som veiledningsrom. Når jeg analyserer tekstene i intervjuene så ser jeg en sammenheng med måten informantene skaper en forståelse av seg selv i veiledningskonteksten på, som er avgjørende for opplevelsen. De kjente på at naturen ble grensesprengende både på godt og vondt. Jon følte at det offentlige veiledningsrommet ble forstyrrende i forhold til sine tanker om hvordan dette kunne få konsekvenser for bedriftens renommé. Han var på vakt for om det var noen i nærheten, som kunne observere han sammen med meg og frykten for hva det kunne sette i gang av negative rykter, skjermte han fra å ha tilstedeværelse i veiledningen bare for egen del. Han opplevde en utfordring i dette som bandt opp tankene hans i noe utenfor selve veiledningssituasjonen. Jeg skal være forsiktig med å tolke dette for langt og heller se på betydningen av trygghet i veiledningssituasjonen senere i oppgaven. Men jeg finner det interessant, at akkurat opplevelsen av å bli eksponert for omverdenen ble opplevd så forskjellig av de to informantene. Jon beskrev seg selv som en

representant for bedriften i veiledningen og Heidi representerte seg selv i veiledningen som leder av en bedrift. Det blir forskjellige diskurser å oppleve vandrende veiledning fra.

Jon fikk tilbudt om vandrende veiledning som det eneste alternativet og fikk problemer med å finne gyldighet og tilstrekkelig trygg ramme for denne veiledningsformen. Han opplevde mangel på konfidensialitet og følte seg ikke helt komfortabel i veiledningssituasjonen.

Tanken på at det kunne være andre som var vitne til veiledningssamtalen og kunne høre hva vi snakket om ble vanskelig for han. Hva ville folk få fantasier om hvis de observerte han på tur i skogen i arbeidstida med meg. Det som bekymret han mest var hvilke konsekvenser slike spekulasjoner kunne få for arbeidsplassen han var leder for. Hvordan ville hans behov for ekstern veileder bli oppfattet? Var bedriften i vanskeligheter, eller hadde han selv problemer. Jon nevnte ikke noe i intervjuet som pekte på betydningen av at det var en kvinne han var på tur med. Likevel ser jeg at det kan være en faktor som vandrende veiledere kan ha en varhet for. Hva tenker veisøker om det og kan det bli forstyrrende for veiledningen?

Dette er svært forskjellige beskrivelsene på hvordan veiledning ute i naturen ble opplevd. T. Andersen er opptatt av hva veileder utsetter veisøker for i veiledningssituasjonen og bruker begreper som *for usedvanlige* og *passer usedvanlige*. Hvis tilnærmingen og spørsmål blir for usedvanlig, så gir det ofte veisøker for mye å tenke på, og kan føle seg distansert fra veiledningssituasjonen. Han snakker om betydningen av å ha passe usedvanlige spørsmål som kan bidra til nye oppdagelser og endring hos den som blir veiledet (Andersen, 2005).

Jeg ser en sammenheng med dette Andersen beskriver og det mine informanter opplevde i sine vandrende veiledninger. Hos Heidi kjentes denne konteksten som *passer usedvanlig* og gav en beskrivelse av å ha veiledning ute, som en god opplevelse. For henne var det på denne måten veiledning kunne skje i praksis, i en ellers så hektisk hverdag. Jon opplevde veiledningssituasjonen ute i naturen som for *usedvanlig* og kontroversiell i forhold til det han tenkte var akseptert som ramme for veiledning. I hans bedrift anstrengte de seg for å løse oppgaver med interne ressurser - eksterne konsulenter ble sjelden brukt. Han var modig som ville prøve vandrende veiledning når det brøt så med normene i bedriften, samtidig så ser jeg at den utfordringen hindret han i å få de gode opplevelsene ved å være i naturen. Han måtte passe på så ingen fikk med seg at han var på tur med meg.

Som veileder hadde jeg et ansvar for å skape en ramme for veiledningen som var god for veisøker. Asymmetrien i maktforholdet i veiledningen ble etter dette intervjuet veldig tydelig. Jeg var opptatt med å ha vandrende veiledning og oppfattet ikke dette forholdet. Makten over

den andre som Løgstrup snakker om, skal tjene den andre. Denne asymmetrien er en etisk utfordring (Eide, et al., 2008), som krever en spesiell oppmerksomhet hver gang og det er nødvendig å sjekke ut hvordan veiledning i det offentlige rom oppleves av den andre, både før og under veiledningen.

4.3.2 Sanselig til stede i naturen.

Heidi beskriver hvordan hun opplevde naturens rom som et nøytralt rom. *“Jeg synes vel det beste med det var at det ble så naturlig i vid forstand, det vart ikke oppkonstruert, verken på min eller din arena”*. Hun tar fram opplevelsen av at naturen som en påvirkende faktor i å kunne etablere en likeverdig og samarbeidende relasjon mellom veileder og henne selv.

Hans Skjervheim kaller dette for en treleddet relasjon og forutsetter at de personene som inngår i en relasjon, må tenke og erfare seg selv som subjekter. Videre må de inngå i en subjekt-subjekt relasjon og ha en konkret sak de ønsker å samarbeide om. Han sier videre at, i det en av partene forlater saken selv, for eksempel ved å fokusere på instruktive metoder, endres relasjonen til et subjekt-objekt forhold (Skjervheim, 1996).

I sansefilosofien til Løgstrup tar han opp hvordan vi mennesker er innfelt i universet med vår pust og stoffskifte. Han beskriver avhengigheten vi har til naturen og at vi ville dø uten å være i sammenheng med naturen. Naturen framstår som et fristed for vår kroppslighet og den sanselige tilstedeværelsen i den verden vi er en del av. Dr. Bjørn Tordsson ved høgskolen i Telemark er opptatt av at vi må se på særtrekk ved naturen som betydningsfulle for mennesket. Symbolrikdommen, stillheten og opplevelsen av å gå inn i en helhet (Miljøverndepartementet, 2009) han forfekter en fenomenologisk og eksistensfilosofisk tilnærming til betydningen naturen har for oss mennesker, og ønsker å skape en motvekt mot den på forhånd gitte oppfatningen av den menneskelige natur.

Naturen krever ingen respons av oss, men den får det like fullt. Vi lar naturen sitt uttrykk skape inntrykk. Heidi beskrev hvordan hun tok inn naturen med alle sanser og hadde opplevelsen av økt sanseskarphet. Tilstedeværelse i naturen gav holdepunkter til å huske tilbake på det hun hadde oppe i veiledningen, og hun kunne fremdeles komme på episoder når hun var tilbake på de plassene veiledningen hadde skjedd.

Kombinasjonen av å være sanselig tilstede på et bestemt sted, og samtidig snakke om noe som oppleves som svært viktig, var lett å kalle fram fra hukommelsen igjen. M. Merleau-Ponty omtaler kroppen som vår tilgang til verden. Og sanselighet ligger ikke bare i sanseorganene,

men oppstår i kroppen som en bevissthet på noe. Episoder vi har erfart i live kan plutselig bli gjenkalt og skape den samme følelsen eller i alle fall hukommelse på denne følelsen tilbake.

4.3.3 Tidsopplevelsen

Heidi tok fram hvordan hun opplevde veiledningstiden som sin tid. Hun følte ikke hun brukte av min tid, noe hun kunne kjenne på ellers i møter hun hadde på kontoret. Opplevelsen av å ha tid - god tid - var også Jon inne på. Han beskrev at det var når han gikk slik i naturen at han følte han hadde tid til å tenke. Opplevelsen av tid som fenomen er forsøkt beskrevet av flere. Augustin gir en beskrivelse av tiden som tre tider som står i relasjon til hverandre. Det er nåtid i relasjon til fortid som er erindring, nåtid i relasjon til framtid er forventning og nåtid i relasjon til nåtid, som han kaller iakttagelsen. Det er bare i sjelen at vi har tilgang til alle tre tidene sier han. Nåtid er oppmerksomheten vår der vi observerer at framtid går over i fortid (Løgstrup, 2008). Denne forståelsen av tid gir refleksjoner på hvordan opplevelsen av å ha god tid kan skje. I vandrende veiledning blir det ikke klokken som styrer lengden på veiledningen, men hvor lang tid det tar å gå den løypa vi har bestemt. Konsentrasjonen på her og nå blir en del av forutsetningen for å kunne bevege seg i naturen uten å trå feil og falle. Det er lagt til naturen og kroppens bevegelse hvor lang tid det skal ta. Vi går tiden ved å bevege oss framover. Det kan oppleves som om tiden kommer til oss mer enn at den går fra oss. Tid er bevegelse. Hadde universets mange planeter stått stille så hadde det ikke vært tid. Det er bevegelsen fra noe eller mot noe som gir tid. Augustin mener at opplevelsen av tiden må være en forlengelse av bevisstheten eller sjelen (animus) som han bruker (Løgstrup, 2008). En person som er oppslukt og konsentrert på det han holder på med, kan miste begrepet om tid. Konsentrasjonen og bevisstheten ligger i relasjonen nåtid-nåtid, oppmerksomheten iakttagelsen ligger ikke på det som passerer, men tilstedeværelsen her og nå. Idet det skapes bevissthet om dette, endrer tidsopplevelsen seg. Det skjer en endring i hvilke av de tre relasjonene vi er konsentrert om og holder mest framme i tankene våre.

Fenomenologene Husserl og Heidegger er opptatt av den enkeltes opplevelse av tid som fenomenet i seg selv. Bevisstheten og tilstedeværelsen er bærere av vår umiddelbare erfaring av tiden og har sin opprinnelse her. De går begge ut fra at tiden tilhører bevisstheten eller den menneskelige tilværelsen (Løgstrup, 2008).

Veiledning ute i naturen gav opplevelsen av å ha romslig med tid. Løgstrup skriver at rom er viktigere enn tid, men at det er tiden vi er mest opptatt av. Han mener imidlertid at rommet kan innhentes igjen, gjennom et sansende nærvær av stedet. Da blir tiden erfaringsnær og

romlig. Ved sansene våre blir vi holdt fast på stedet, rommet får tiden, slik at tid får rom og vi settes i en romlighet (K. Martinsen, 2003). Han er også opptatt av naturen og landskapets påvirkning på tidsopplevelsen. *“Ansigt til ansigt med landskabet glemmer vi dets tid og kunne vi ikke det, kunne vi ikke være til”* (Løgstrup, 2008, s. 46). Det er naturens bestandighet som gir oss fri fra tiden. Vi kan ikke unndra oss tiden, men vi kan glemme den og vite om den på samme tid. Når naturen fyller sinnet vårt så skapes en opplevelse av tidløshet, men vi glemmer ikke tiden (Løgstrup, 2008). Naturen kan ha påvirkningen på tidsopplevelsen bare ved å være i naturen. Vissheten om tingenes bestandighet. Det er der i morgen og dagen etter der osv. Alt rundt oss vil overleve oss og kanskje hele menneskeheten. Du kan ikke gjøre noe med det, må bare være i det.

Naturen sin påvirkning på kroppen og sansene våre har innvirkning på opplevelsen av å ha tid. Det er mange kilder som indikerer naturelementenes positive påvirkning på mennesket, ikke minst i forhold til stress og stressreduksjon (Miljøverndepartementet, 2009). Ved å ta inn naturens rytme og puls skjer det en fysisk endring i kroppens metabolisme som virker gunstig på helsen. Naturen har lite til felles med et travelt kontor og alle tingene som permer, pc, telefoner og mennesker som kan påvirke oss til å kjenne press på tid og travelhet.

Å være i naturen gav Jon opplevelsen av å jobbe med tiden og han satte det i sammenheng med at han ikke måtte prestere, og han kunne dvele ved samme tema over tid. Betydningen av ikke å ha en stram agenda for veiledningen virket også inn på opplevelsen av å ha tid.

Tiden stykkes opp i intervaller og fylles på forhånd opp med gjøremål som man antar det er mulig å rekke innen for den tidsrammen som er satt. Det skaper press på hurtighet, tanker må omgjøres raskt til ord og handling. Det skapes en opplevelse av travelhet.

Vandringen i naturen tok den tiden det tok og terrenget og ruta som var valgt, bestemte hvor lang tid det skulle ta. Klokka var satt ut av spill og hadde liten eller ingen påvirkningskraft når vi var ute i naturen og gikk. Vi hadde innhentet rommet og skap romslighet på tid for oss selv. Vi var i tiden og gikk med tiden.

4.3.4 Naturen gav pauser og tankekraft

Begge informantene tar fram opplevelser de hadde på hvordan terrenget og naturen påvirket tempoet og pausene i samtalen. Ofte gikk vi side om side, men noen ganger var stien for smal og vi måtte gå etter hverandre. Hadde vi gått en bratt bakke og kjente pusten ble for rask så

hang vi litt på stavene, før vi fortsatte eller satte oss ned for en pust i bakken. Naturen gav rom for pauser i samtalen og gjorde at de tenkte på en annen måte.

Det ble naturlige pauser i samtalen som gav refleksjonstid. Tankene fikk ro til å tenke over det som allerede var fortalt og det gav mulighet til å korrigere eller ytterligere forsterke noe i fortellingen. Pausene kunne vare lenge og opplevdes ubesværlige og er noe av det jeg ser kan være den store forskjellen som gjør en forskjell i vandrende veiledning. Det understrekes av de beskrivelsene informantene gav på nettopp dette. Pausene kom naturlig og kunne vare lenge fordi du gikk å så på andre ting, oppslukt av egne tanker. Heidi beskriver at hun tok blikkkontakt når hun trengte det. Hun stoppet opp og henvendte seg til meg som veileder da det var naturlig for henne. Hun opplevde at hun fikk lov å styre samtalen selv. Det ble mulig å ha pauser som var så lange som det var behov for. Hun beskriver hvordan hun kjente på at pausene og stillheten som oppstod i veiledningssamtalen var kravløs i forhold til å måtte komme med en rask respons.

Andersen tar for seg hvordan den indre samtalen veisøker har med seg selv, prøver å finne mening i den ytre samtalen med veileder. Han spør seg selv om hvordan denne ytre samtalen kan foregå på best mulig måte? Han mener at pausene i veiledningssamtalen er av stor betydning og at samtalen må være tilstrekkelig langsom slik at den kan romme og gi nok tid til våres indre samtale (Andersen, 2005).

Jon tar også fram dette å måtte tenke der og da, når samtalen skjer inne ved et bord. Opplevelsen av at pausene krever en for svar, kan synes å være mindre påtrengende når samtalen flyttes ut i naturen. De fysiske omgivelsene spiller inn på vår oppmerksomhet og kan enten åpne eller hindre nærværet til samtalen (Oterholt & Karlsson, 2010).

Når tankene får tid så kan det være at ordene som skal beskrive tankene blir annerledes. Skal vi følge den tanken videre så kan vi si at ordene vi velger å bruke er med på å skape et narrativ, som kan være forskjellig fra den beskrivelsen vi hadde kommet med, hvis vi hadde følt et press til å si noe. Heidi går så langt som å si at det ikke er sikkert hun hadde sagt det hun egentlig mente, hvis hun hadde følt et slikt press. Det kan være slik at pausene i samtalen og hvordan opplevelsen av disse pausene er, kan gi store utslag på hva det blir snakket om. Vi kan si at naturen blir en muliggjører for refleksjonstid som er ladet med følelse av frihet til å tenke så lenge det er behov.

Naturen som kraft- og inspirasjonskilde er også fenomener som informantene tar opp i intervjuet. Heidi sier hun opplevde at å være ute i naturen for henne frigjorde “tankekraft”. Tanken ble friere og kunne løpe litt løpsk. Jon beskrev det som at å gå i naturen får han til å bli mindre seriøs og mindre strukturert i sin tenkning. Inntrykk fra naturen inspirerte til refleksjoner og kreativitet. Han kunne plutselig komme på nye tanker som gikk til kjernen på det problemet han ønsket å løse.

Det kan være naturen som inviterer til en type meditativ virksomhet. Hvor vekslingen av å uforbeholdent kunne ta inn naturens storhet, egenart og kraftfullhet gir en følelse av å være liten i det store og samtidig veksle over i å tenke seg selv som en del av dette store og bli styrket i å bli stor selv (Miljøverndepartementet, 2009).

4.4 Empiri på opplevelsen av vandringen.

Vandrende veiledning som en fysisk aktivitet trer fram som en betydningsfull faktor for informantene.

Informant 1

Heidi beskrev det som en nødvendighet for henne, for i det hele tatt å få tid til veiledning i en ellers så travel hverdag. Hun brukte daglig å gå turer med hunden og hadde et behov for å bruke kroppen fysisk hver dag. Hun så på dette som en praktisk god løsning for seg.

Jeg hadde fryktelig lyst til å ha veiledning fordi jeg trengte det i den perioden med oppstart i ny jobb. Jeg hadde ikke mulighet til å sitte i 3 timer stille å snakke sammen. Jeg tenkte at det ville ta mye tid men det å kunne gå ut, var noe av det jeg trengte. Være i frisk luft å bevege seg og bruke kroppen, samtidig som jeg fikk luftet bikkja.

Heidi beskriver hvordan hun opplevde den fysiske og det psykiske smelte sammen og gav en opplevelse av å være i flyt

Det var så godt, det var så bra og det var som både den fysiske og det mentale sammen, utfylte hverandre veldig (...) Det er jo det at når du er ute, er i bevegelser så flyter tankene veldig mye lettere synes jeg i alle fall.

Heidi beskriver at det skjer en automatisering av kroppen i bevegelse og tankene som kommer. Hun sier det slik:

Det skjer når du går i en viss takt og du følger naturlig inn i den andres takt. Da kommer man jo inn i en god flyt hvis du går i samme tempo eller går med samme skrittlengde, på linje med hverandre. Men det er klart jeg kjenner jo til endorfiner og serotonin. Det spiller kanskje en rolle inn i dette. Det har jo en sammenheng.

Hun kommenterer opplevelsen av å få tilgang på kreative tanker som et fenomen hun opplever uten om veiledning også når hun går tur eller jogger:

Det er noe med at refleksjonene går fortere, kanskje er det noe med den rytmen å bevege seg som skjer og som gjør at du frigjør tankekraft?

Hun beskriver videre at hun ved å være i bevegelse føler på en naturlig helhet et slags Jin-Jiang forhold der det ene fremhever det andre. Betydningen av å være i fysisk aktivitet gav henne en opplevelse av, at det var godt for kroppen og at det førte med seg en tilfredshet i etter kan av veiledningen. Jeg spurte henne om det å bevege seg i seg selv gav henne noen gevinst.

Du får jo en sånn mental utladning, etter en sånn veiledningsøkt, men du får jo også et fysisk velbehag . Det var ikke bare en time ikke sant, det kunne være opp til 2-3 timer og da merker du jo.at det skjer noe med kroppen i etter tid, at det var godt, eller dette her med at du kanskje føler deg mer ferdig med veiledningen.

Hun tar fram at hun nesten ikke tenkte over at hun var i bevegelse og at det var lett å finne riktig tempo under vandringen.

Det var jo ikke slik at jeg opplevde at vi gikk for fort eller at vi gikk for sakte. Tror vi klarte veldig godt å tilpasse oss et tempo som det gikk an å snakke og tenke i. Pusten tok ikke overhånd og vi klarte og liksom å balansere det og da tenker man jo nesten ikke over at man er i bevegelse egentlig, man er jo bare det.

Informant 2

Jon er også opptatt av betydningen bevegelse og vandringen som en erfaring han har gjort uten om veiledningen.

Jeg jobber litt på samme måten når jeg går helt alene også. Jeg begynner å tenke på en konkret ting, en liten eller kanskje en større ting, men på grunn av at du bare tenker, så dukker du kanskje ned i bare ett problem som du spinner rundt, men hvis du løser det så kan mye annet løse seg også.

Han har også en opplevelse av at det å gå under samtalen gir rom for å gå i dybden i en samtale. Han opplever at det er forskjell på hva som egner seg for vandrende veiledning og ikke.

Jeg tror kanskje at det det å gå, egner seg bedre til å "drodle" og gå i dybden på noen få ting, isteden for å gå igjennom mye eller et større samtaletema.(...) Da får du gått og brukt litt tid på akkurat det. Og løser du det så løser du mye annet også, ikke sant.

Bevegelsen og bruke kroppen opplever han som et klart bidrag til å få inspirasjon til nye tanker. Han tenker seg at det har ligget i underbevisstheten og at vandringen gjør at han plutselig får tilgang på disse tankene.

Det er bedre det når du går, jeg tror det. Du bruker hodet på en annen måte, er mer avslappet og du blir mindre seriøs, plutselig så går du og tenker og er ikke så strukturert. Kanskje det er lurt og ikke være så strukturert. (...) Det er akkurat som det du kommer på, ligger i underbevisstheten og jobber. Hvis du går, så er det mere sånne ting som henger ved. Det gjør du ikke hvis du sitter i et møte. Da kan du ikke gå sånn og hele tiden avspore til andre ting. Men det gjør du når du går, da avsporer du, kanskje det er akkurat det som kan virke på en annen måte?

Videre opplever han at han kommer på mye når han går, men at tempoet må være passe og snakke i. Han føler at vandrende veiledning gjør det lettere å snakke om vanskelige ting.

Det blir mye mere avslappende. La oss si vi har et problem og vi har trøbbel med å prate om det og vi bare går på tur en dag. Da tror jeg at du på en måte får en sånn hyggelig stemning i utgangspunktet, at du kan gå og bruke kroppen og at du tenker på en annen måte. Det er lettere å prate positivt da.

Han tar også for seg opplevelsen av og kravet til å prestere påvirker samtalen.

Ja, også er det noe som er positivt hvis du liker å gå tur, så blir du i godt humør og du tenker mere kreativt, du er jo lettere, ikke sant. Du kan gjøre to ting som en liker på en gang, en kan på en måte kombinere. Du tenker mer kreativt når du er fornøyd, ja det tror jeg.

4.5 Opplevelsen av vandringen

4.5.1 Flyt

Heidi beskriver hvordan hun gjennom aktivitet opplevde det fysiske og mentale flyte sammen til en helhet. Det hun beskriver tar oss inn i teorien til M. Merleau-Ponty sin fenomenologiske forståelse av kropp. Han mener at det ikke er skille mellom kropp og sjel. Mennesket er i verden som kropp og vi kan bare oppleve verden gjennom kroppen. Han setter ikke kropp over tanke eller tanke over kropp. Vi er kropp. Kroppen er i sin uttrykksform både menings- og betydningsskapende. Han sier det er to veier vi kan gå for å oppleve mening, gjennom refleksjon og gjennom integrasjon. Disse to fenomenene faller ikke sammen i et hele, men ved å bevege kroppen i fysisk aktivitet, mener han at vi nærmer oss et sammenfall og vi kan fornemme en følelse av flyt og helhet (E. W. Martinsen, et al., 2004).

Bevegelse blir her tatt fram som en nødvendighet for å oppnå god tankeflyt. Et ord vi bruker i dagligtalen er tankegang, et sammensatt ord av tanke og gange og gir hint om en forståelse av at vi går tanken fram. Refleksjonene er plassert i den kroppslige verden og er gjennom den meningsskapende. I det vi beveger oss vil også tankene komme i bevegelse (Duesund, 1995).

Heidi beskriver hvordan kropp og psyke smelter sammen og lager en flytopplevelse. Det er et dialektisk forhold mellom kropp og omgivelsen. Vandrende veiledning gav en tilgang til tankene og ordene som var merkbar. Lakoff og Johnsen følger opp Merleau-ponty sine tanker og sier at tenkningen vår orienteres via sansene våre, rom og retning, og skaper språk til å uttrykke det (Lakoff & Johnson, 1999). Jon opplever at han tenker bedre når han går. Han mener han bruker hodet på en annen måte, og legger denne opplevelsen til at når han går så blir omstendighetene og forutsetningene annerledes. Jon opplever seg mer avslappet og

mindre seriøs når han går slik i terrenget og kan tillate seg ikke å være så strukturert. Han ser på struktur som et hinder til å få tilgang på sine tanker. Det kan være et viktig poeng Jon tar opp i forhold til gå, som noe som gir avspenning i kroppen og dermed tilgang på tankene. Fysisk aktivitet er stressreducerende. Stress er en beredskapstilstand som foregår på både det psykologiske, fysiologiske og det handlingsmessige plan (Miljøverndepartementet, 2009).

Jeg skal ikke utlede om stress og det mangesidige fenomenet stress er, men ta med at vi er avhengig av å ha en slik beredskap tilgjengelig for å handle raskt og hensiktsmessig i forhold til den “faren” vi er utsatt for. Hormonene som skyller gjennom kroppen i slike situasjoner er nyttige for å kunne handle effektivt der og da, men hvis spenningsnivået dette skaper ikke får tid til å reversere seg, eller at mange ting i hverdagen får denne kroppslige “alarmen” til å gå av, vil det over tid gi vedvarende spenningstilstander (Miljøverndepartementet, 2009).

Kroppen er vår tilgang til verden og vi erfarer gjennom kroppen. Med en anspent kropp senkes kanskje varheten for å ta inn verden rundt, eller at det skjer en sterk seleksjon i hvilke uttrykk som skal gjøre inntrykk. En følge av det igjen vil være at det hindrer tankene i å bli bevisste og gir en mindre mulighet for gode refleksjonsprosesser. Tanken er kroppslig fundert, og der igjennom skapes mening.

4.5.2 I takt og rytme

Heidi tar fram betydningen av å gå i takt, være i hverandres rytme som en del av det hun opplever som å være i god flyt. Avpassing av tempo til hverandre, samme skrittlengde - side om side. Det oppstår en rytme i veiledningssituasjonen som har både lyd og bevegelse. Det kan sammenlignes med en slags dans der vi, om ikke så grasiøst kanskje, er i en pardans innover på naturens parkett. Dans som uttrykksform skal jeg ikke ta opp her, men betydningen av å kjenne rytme i kroppen og at det skaper en bevissthet på kroppen og gir opplevelse av tilstedeværelse som Anne-Marie Aubert beskriver det (Lindbæk, 2004), er interessant. Hun sammenlikner det å gå med en mediterende virksomhet. Ved å finne en god rytme mens du går, i ditt eget tempo uten press fra andre og lar naturen inspirere til tankeflyt, kan en plutselig få tilgang på nye tanker og ideer. Meditasjon som en måte å skape en konsentrasjon om mentalt tilstedeværelse i egen kropp er vel kjent. Nyere forskning har satt fokus på betydningen tankens kraft har i å skape beskyttelse mot stress og den helsefremmende effekten dette kan ha for oss (Lazar, 2011). Heidi opplevde at pusten bestemte tempoet og at vi ikke gikk fortere enn at det var lett og snakke. Puste er en fundamental forutsetning for å kunne leve. Inn pust og ut pust går uavlatelig fra fødsel til død.

Det latinske ordet *inspirare* betyr å dra inn luft. På engelsk er dette ordet blitt til *inspiration* og knytter pust til det å bli inspirert (Engelsrud, 2006). Innpust blir satt i sammenheng med å ta inn nye inntrykk og få tilgang på nye tanker. Pusten kan i seg selv sees på som en forløsende faktor og en inngangsport til den tankekilden kroppen bærer i seg. Det er viktig at pusten kjennes fri og det kan vi få ved å gjøre bevegelser som gjør at pusten kommer av seg selv uten at vi tenker på den.

Tom Andersen beskriver noe av det samme når han skriver “Livet er *i* ordene, *i* bevegelsene og *i* åndedrættet” (Andersen, 2005, s. 168).

Heidi beskriver hvordan hun følte en balanse i pusten og rytmen som gjorde at hun nesten ikke tenkte over at hun var i aktivitet. Rytmen og bevegelsen setter hun også i sammenheng med den måten hun reflekterer på og at det oppleves som en frigjøring av tankekraft. Ordet tankekraft kan forstås som en kraft vi har i vår tanke til å påvirke vår helse og velbefinnende. Jeg tolker ordet som en opplevelse av å få tilgang på noe, utover at det bare dukker opp en tanke. Det ligger i oss et potensiale som kan forløses, en underbevisst kraft kan bli kroppslig bevist kunnskap.

4.5.3 Frigjøring av tanker og gode følelser

Jon reflekterte over hvordan vandringen gav tilgang til ubevisste tanker. Ved å gå opplevde han at det skapte rom for avsporinger i samtalen, og at det nettopp var denne muligheten for avsporing, som gjorde at det ubevisste kunne tre fram i det bevisste.

Slik jeg ser det la vandrende veiledning til rette for at det kunne skje en frigjøring av tankene og inspirasjon til kreativitet. Vi gjør vår erfaringer i livet på godt og vondt og bærer det med oss i vår habitus. Det gir grunnlaget for hvordan vi tolker og tar inn det som skjer rundt oss og hvordan vi handler på dette. Ved å bevege oss og å være i fysisk aktivitet skjer det en endring i vår oppfattelse av verden. Det skaper muligheter til å tenke nye tanker.

Begge informantene har i intervjuene tatt fram betydningen fysisk aktivitet har hatt på sinnsstemningen hos seg. Opplevelsen av å gjøre noe som du opplever som godt for deg, gir positive ringvirkninger. Jon opplever at han blir mer kreativ når han gjør noe han liker, og kjenner seg fornøyd og i godt humør. Heidi kjente det lett og lystbetont å ha vandrende veiledning. Hun aktualiserer i intervjuet betydningen av de fysiologiske prosessene og hormonene som settes i sving av fysisk aktivitet, men også omgivelsen hun er i.

Dette er fysiologi og naturvitenskap, men like fullt kan det sees på som et opplevd fenomen. Det har skjedd en del innen den biologiske forskningen de siste årene som en fenomenolog kan kjenne seg litt igjen i og handler først og fremst om den tilnærming som skjer, mot å forstå kroppen som relasjonell og integrert med sine omgivelser. Biologisk forskning viser at kroppen vår innlemmer informasjon fra livet vi lever, den måten vi skaper mening i tilværelsen og oppfatter relasjoner på (Gettz, 2011; 131). Bourdieu trenger ikke støtte fra biologisk forskning for å legitimere sin utlegging om habitus begrep, men det er interessant å se hvordan hans begrep på mange måter er aktualisert fra kanskje litt uventet hold. Videre tar forskerne for seg epigenetikken³ som viser et grunnleggende biologisk potensiale for vår opplevelse av å kunne tilpasse oss omverdenen. Det er også dokumentert hvordan forskjellige eksistensielle erfaringer og påkjenninger kan gi sårbarhet for sykdom gjennom forstyrrelser i menneskets fysiologiske tilpasningssystemer og strukturelle påvirkning av hjernen. Relasjonelle forhold som opplevelsen av få støtte, anerkjennelse og tilhørighet, kan derimot bidra til å styrke eller gjenopprette helsetilstanden (Gettz, 2011; 131). Følelsen av å være fornøyd og mer positiv, for eksempel etter å ha vært i aktivitet, kan ut fra denne forskningen, gi beskyttelse mot sykdom og ha helbredende virkning på cellenivå.

Hormonene som Heidi nevner er stoffer som blir utskilt som en følge av vår persepsjon av det som skjer med oss og rundt oss. Følelser har som tidligere nevnt sitt opphav i kroppen (Damasio, 1999). De forskjellige stoffene som hjelper oss i å oppleve lyst og godt humør, er avhengig av at vi setter kroppen i stand til å produsere det og her har vi stor påvirkningskraft med hva vi tenker, hvordan vi tenker og ved å være i fysisk aktivitet.

Uten å redusere de opplevde fenomenene informantene beskriver til å være fysiologiske prosesser, vil jeg ta for meg noe av virkningene disse stoffene kan ha. I intervjuet med Heidi aktualiserer hun dette som et fenomen hun ser kan bidra til opplevelsen hun hadde. Dette er teori som veves inn i det bakteppet fenomenene kan forstås i forhold til, og må sees i et helhetlig samspill og ikke som et forsøk på å spalte kropp fra den sammenhengen den inngår i. Når kroppen kommer i fysisk aktivitet og spesielt over litt tid, så får vi tilgang på stoffer som påvirker hjernen. Disse kan forsterke følelsene våre og påvirke motivasjonen vi har for både tenkning og handling. Noen av hormonene gir opplevelsen av økt velvære og glede (E. W. Martinsen, et al., 2004; Miljøverndepartementet, 2009).

³ Epigenetikk, forandringer av genmaterialet, DNA, som ikke overføres fra en generasjon til neste, men som reversibelt forandrer genets funksjon (Røyert, 2006).

Vår vandrende veiledningstimer kunne vare opp til 2-3 timer. Heidi beskriver at hun opplevde en mental utladning og hadde en velbehagsfølelse etterpå, som hun tilkjenner effekten av den fysiske aktiviteten. Hun følte seg ferdig med veiledningen rent mentalt og hun kjente det rett og slett var godt for henne i etterkant. Betydningen fysisk aktivitet har på kroppens mentale tilstand er godt dokumentert. Fysisk aktivitet kan forhindre depresjoner og har en behandlende effekt på de som lider av depresjon (Miljøverndepartementet, 2009).

Det var ikke nødvendig med noen antidepressive tiltak i forhold til de personene som fikk vandrende veiledning. Rammen for veiledningen var knyttet til veisøkers arbeidssituasjon og var en yrkesfaglig veiledning. De positive effektene som spiller inn når kroppen er i bevegelse ble like fullt en gevinst som begge informantene opplevde både under og etter veiledningene. Informantene beskriver at de opplever en lettere tilgang på tankene sine, at refleksjonene gikk lettere og at de hadde en kroppslig følt tilfredshet i etterkant. Fysisk aktivitet under veiledningen gav en dimensjon til veiledningen som de opplevde som meningsfull.

Bourdieu sitt habitus-begrep rommer både en bevegelseskultur og en bevegelseskunnskap som er med på å bestemme grunnlaget for hvordan en person orienterer seg og gir respons på det som oppleves (Skard, 2000). Skard beskriver hvordan det å være i bevegelse er en kunst og at det fremmer en praktisk og personlig kunnskap som han kaller "taus kunnskap". Denne kunnskapen er bare sann for den enkelte og gjennom kroppens uttrykk blir det kjent for omverdenen. Kroppen formidler seg gjennom sitt eget kroppslige språk. Som et kunstverk er kroppen en enhet av levende betydninger. Gjennom bevegelse utvikles en kroppsbevissthet og dannelse av selvoppfatning som kan påvirke hvordan læring skjer (E. W. Martinsen, et al., 2004).

Heidi bruker Jin-Jiang som metafor på hvordan det ene fremmer det andre. Naturen gav muligheten for å bruke kroppen i bevegelse. Inntrykkene som helheten gav, overskygget ikke hverandre, men utfylte hverandre. I denne drøftingen av kroppen i bevegelse så kommer de andre opplevelsene både i forhold til veiledningssamtalen og naturen inn som aspekter. Merleau-Ponty sier vi er kropp og det er gjennom kroppen vi manifesterer opplevelsene våre. Det blir da en umulig øvelse og drøfte kroppen i bevegelse uten å komme inn på naturen og veiledningen som påvirkende faktorer for opplevelsen.

4.6. Empiri på opplevelsen av veiledningssamtalen.

Behovet for veiledning var bakgrunnen for at vandrende veiledning i det hele tatt ble et begrep. Etter å ha analysert tekstene så trer veiledningssamtalen fram som den tredje kategorien i datamaterialet. Samtalens betydning og måten dette ble opplevd på har informantene reflektert over med disse utsagnene.

Informant 1

Heidi ga uttrykk for, at hun trodde veiledning ville være bra for henne. Selv om sitatet under ikke går direkte på opplevelsen av veiledningen så gir det en innsikt i hennes forforståelse til veiledning.

Ja, jeg hadde jo fryktelig lyst til å ha veiledning fordi jeg trengte det i den perioden med oppstart i ny jobb.

Vandrende veiledning var en veiledningsform som hun syntes det var lett og snakke i

Jeg opplevde at det å prate og det å ha veiledning i en sånn setting, det var overhode ikke vanskelig, det bare skjedde, det kom av seg selv.

På spørsmål om hvordan møte med utenforstående under veiledningen påvirket hennes opplevelse av samtalen så beskriver hun:

Nei, det kan være at en stopper opp setningen, for sånn rent praktisk så skal man forbi hverandre, men det gir jo også en mulighet til å omstrukturere setninger eller omformulere setninger. Hvis en kommer halvveis ut i det så må man stoppe og så kan en begynne på nytt igjen med et nytt resonnement for eksempel.

Det var ofte at samtalen stilnet og vi hver for oss gikk og tenkte. Disse pausene opplevde Heidi som refleksjonspauser og beskrev det som et indre tankelanskap som ble utforsket.

Videre tok hun fram betydningen av å ikke ha øyekontakt hele tiden.

Jeg følte ikke at blick kontakt var så viktig, jeg følte at det blir mere underordnet i den sammenhengen. Kanskje hadde det vært annerledes om vi hadde vært i et rom altså, på godt og vondt egentlig. Nei, jeg følte ikke det, jeg tror det falt seg veldig naturlig, når en trengte det så tok en det jo!

Heidi forteller at hun ofte etter møter og samtaler bruker tid på å bearbeide det som ble sakt.

Det opplevde hun helt annerledes etter en vandrende veiledning.

Det følte jeg egentlig ikke når vi hadde veiledning, at jeg hadde noe behov for å bearbeide ting. Det var en åpning og det var en lukking i den veiledningen som var naturlig gjennom turen antagelig.

Hun opplevde at veiledningssamtalen innstilte seg etter lengden på turen. Det var mange tema som var oppe i veiledningen. Mye av det hun ønsket veiledning på ble til under veis og mange av ideene hun fikk satte hun ut i praksis.

Det her som vi pratet om med å synliggjøre overfor seg selv hvilke resultater som faktisk skapes. Det var ikke noe opplagt samtaletema, men det ble det underveis i løpet av den samtalen (...). Det var jo ikke fordi det var et definert veilednings tema i utgangspunktet, men det var vel det man etter hvert fant ut, hva det egentlig handlet om, og kom fram til underveis i samtalen.

Heidi opplevde at det gjorde en forskjell å si ordene høyt og ikke bare tenke de inne i seg. Det skaper tydelighet, ufarliggjorde og ble mer virkelig for henne. Hun reflekterer over at hun ofte gjør det samme når hun var på tur for seg selv også men sier videre:

Men da har en ikke noen å dele det med, får ikke noen respons eller tilbakemelding på om det man tenker og gjør, eller reflekterer over er en ålreit måte, mens det gjør en jo når en får veiledningen da. (Forsker: Det å sette ord på det høyt?) ja ikke sant, du tenker det ikke bare det, du snakker og sier det. Ja, og så blir det tydeligere for deg, eller det blir mer en sannhet for deg (...) Å tørre å si de tankene høyt for seg selv og til andre, ja det er viktig det!

Hun beskriver også i intervjuet at hun opplevde en likeverdighet i veiledningssituasjonen.

Jeg følte jo at vi var veldig som en sånn enhet. Det var ikke deg eller meg, men det var vi på en måte.

Informant 2

Jon tar også opp flere sider ved vandrende veiledning som han synes påvirker veiledningssamtalen. Vekslingen som skjer i samtalen mellom å snakke og være stille kommenterer han slik:

Du går og små prater rett og slett, du går å grubler litt og så prater du litt igjen.

Han tar fram betydningen av å kunne tenke videre og bredere om ting og, også å kunne tenke gjennom detaljer. Jon opplever at det betyr en del å ikke ha en stram agenda som skal følges, men at det er tid til å leke litt med tankene.

Det blir på en måte sånn at du styrer veldig agendaen selv, at du ikke har noe bestemt mål, da kan du på en måte droppe ned i dybden på ting.

Vandringen gir tid til å tenke, synes han, samtidig så tar han opp det forstyrrende elementet som det var for han at samtalen skjedde ute i det offentlige rom. Han tror at det på hans arbeidsplass ville vært mer akseptert at veiledningen skjedde inne på et rom. Han tar også opp betydningen av at veileder ser et ansvar i hvordan veiledningen kan oppleves utenfra.

Det er på en måte åpent for folk og da spørres det liksom om det er konfidensielt nok, for du blir synliggjort veldig. Veiledning inne på et rom er i alle fall en mere akseptert og åpen måte og gjøre det på kanskje – enn å gå tur.

Når han ser bort fra de hemmende effektene eksponering for omverden gir, så tar han fram opplevelsen av å være mer kreativ i veiledningssamtalen og tillegger en god relasjon med veileder som viktig i dette.

Jo, men det blir kreative samtaler og sånn, ikke sant, (Forsker: Ja det blir kreative samtaler, men i forhold til å bli observert da vi gikk?) Men jeg tror det går veldig mye på relasjoner og at det på en måte er en god metode generelt. At det kanskje burde gjøres mer av det i mange situasjoner, som metode. Det er det som er poenget mitt, og da blir det på en måte og litt mere ufarlig.

Jon tar fram at han opplevde det litt uklart hvilken rollefordeling som var da vi hadde vandrende veiledning og betydningen det hadde for han.

Den rollefordelingen var ikke helt klar for meg helt i starten, men det var jo veldig allright.

Han syntes veiledningssamtalen kom raskt i gang og at det var lett å prate om ting. Det opplevdes nyttig syntes han.

Jeg har sansen for sånne samtaler, har sansen for å prate om ting for da løsner det fort og at det er nyttig. For meg passer sånn.

4.7 Opplevelsen av veiledningssamtalen.

Samtalens betydning i vandrende veiledning beskrives av begge informantene. De har både sammenfallende og forskjellige opplevelser av samtale. Samtalekunst er en metafor som sier litt om håndverket vi har med å gjøre. Det er ingen ensartet oppfatning av det som kommer til uttrykk. Hva vi oppdager i kunstuttrykket og hvilken gjenklang det skaper i oss er avhengig av omstendighetene og hva vi akkurat da, i det øyeblikket slipper inn på oss. Som jeg har vært inne på tidligere så kan vi si at uttrykket skaper inntrykk hos den enkelte, avhengig av hva den bærer med seg i sin habitus (Engelsrud, 2006; Lundstøl, 1999; Skard, 2000).

En ting begge to tar fram som betydningsfullt er hvordan de opplever relasjonen til veileder. Relasjonsbegrepet er et omfattende begrep og brukt i mange teoretiske sammenhenger. Et fenomenologisk utgangspunkt til å forstå dette kan være Løgstrup sine beskrivelser om hva du tillater den andre og bli i møte med deg og ansvaret veileder har for å tilrettelegge for at relasjonsforholdet blir til den andres beste (Løgstrup, 1991).

Jon tar opp betydningen av at relasjonen er god. Han utdyper ikke selv hva han legger i en god relasjon, men nevner flere ting som blir konsekvensen for han, når han opplever å ha en god relasjon til veileder. Opplevelsen av å ikke bli krevd for svar, gitt tid til å tenke, lett å snakke. Videre tar han fram følelsen av likeverdighet, betydningen av å kunne styre agendaen

selv og at han opplevde seg avslappet under samtalen. Vandrende veiledning gav mulighet til å ta kontroll over samtalen og ufarliggjorde veiledningssituasjonen. Veisøker fikk snakke om det som det var mulig å snakke om, på den måten det var mulig å snakke om det på, og opplevde seg bekreftet i dette.

Løgstrup mener at livsutfoldelse forutsetter at mennesker skaper sin virkelighet gjennom relasjon til andre mennesker og at vi gir hverandre virkeligheten. Han tar for seg makten vi har over den andre i måten vi tar i mot den andre. Han sier det så sterkt at denne makten kan vi bruke til enten å ødelegge den andre eller vi kan være med å skape handlingsrom å motta den andre. Det gode er til stede i vår relasjon til den andre, når vi tar i mot han med den verdighet et hvert menneske har (K. Martinsen, 2003).

Bateson setter relasjon som en forutsetning for kommunikasjon og mener at vårt avhengighetsforhold til andre er det som former oss og den måten vi kommuniserer med omverdenen på (Johannessen, Kokkersvold, & Vedeler, 2010). Betydningen av hvordan den som søker veiledning opplever seg møtt, vil danne grunnlaget for hvordan veiledningen blir. Dette handler ikke om at veileder skal utslette seg selv eller overta ansvaret for veisøker. Det ville true likeverdigheten og forsterke asymmetrien i veiledningsforholdet (Eide, et al., 2008).

Heidi tar fram hvordan hun kjente på en likeverdighet og samhörighet i veiledningssituasjonen og hvor relasjonen ble uttrykt som et *vi* og ikke som et *jeg* eller et *du*. Forutsetningen for gjensidighet ligger i den kontakten vi har med hverandres opplevelsesverden og jeg blir meg i møte med deg. "Grensen mellom meg og deg er gjennomtrengelig, mitt mentale liv skapes i fellesskap med deg" (Aubert & Bakke Inger, 2008, s. 64). Følelsen av at hun i veiledningen ble en enhet med veileder, som Heidi uttrykker det, handler om å kjenne en samstemthet og fortrolighet med veileder i samtalen. Denne nærhetsopplevelsen har en sterk kroppslig dimensjon i seg også, og er kanskje noe av det som påvirket følelsen av å være i ett med. Vandrende veiledning konkretiserte i sterk grad vår felles opplevelse av naturen, kroppen i bevegelse, pusten og samtalen. Veisøker må kjenne en trygghet og føle at det er klima i veiledningssituasjonen som gjør det mulig å engasjere seg og involvere seg i prosessen (Eide, et al., 2008). Fenomenenes sammenhenger kan tre fram og bli tydet, hvis vi følelsesmessig er åpne for det. Det er gjennom våre følelser vi er relasjonelt bundet sammen med hverandre og med verden. Det er viktig å merke seg at det dreier seg om tyding og ikke avlesning (K. Martinsen, 2003). Vi er tolkende vesener og i dette tolkende

samspeilet er vår tolkning ikke uskyldig, men skaper selv sin analogi. Denne prosessen skjer analogt før vi reflekterer over det (Løgstrup, 2008).

Følelser er en viktig del av kommunikasjon og veisøker må gis rom til å være tilstede med sine følelser. Dette handler ikke om hvordan vi mestrer emosjonelle reaksjoner, men at følelsesuttrykket kan være et utgangspunkt for hvordan våre indre verdier kommer til syne og ha respekt for dette. Det er fordringen som ligger i møtet med det andre mennesket og handler om etikk (Eide, et al., 2008).

4.7.1 Rammen for en trygg veiledning.

Trygge rammer for veiledningen tok Jon som en forutsetning for å ha en god relasjon, men han beskriver også at konteksten med å være ute i det fri ikke følte så fritt og trygt. Hans refleksjoner over, hvorvidt veiledningssamtalene ble konfidensielle, ble et forstyrrende element i samtalen. Han beskriver en utrygghet i forhold til hvordan dette blir oppfattet av utenforstående. Siden han opplevde å ha en god relasjon til veileder, så føler han dette til tross for omstendighetene og ikke på grunn av det. Det kan være at den måten en person opplever seg sett og hørt på kan overskygge den utrygge situasjonen, som også er tilstede. Følelsen av å kjenne seg bekreftet på en måte som oppleves god for en, kan virke som en beskyttelse mot forstyrrende, utenforliggende elementer. Opplevelsen av å ha en god relasjon til veileder kan i denne sammenheng se ut til å gi motivasjon til å stå i veiledningssituasjonen og få utbytte av veiledningssamtalen. Når vi opplever at vi følelsesmessig blir i en pendlende virksomhet mellom to ytterpunkter, så legger jeg til grunn en erkjennelse av at vi veksler i hva vi holder fram, som viktigere en noe annet. Bateson har gitt oss begrepet "*forskjellen som gjør en forskjell*" (Bateson, 1972, s. 453). Han beskriver hvordan vi legger merke til noe som skiller seg ut fra en bakgrunn. Vi danner oss et bilde av oss selv ut i fra den bakgrunnen vi beskriver. Forskjellene trer fram ut fra hva vi sanser gjennom å føle, smake, lukte og se (Andersen, 2005). Når vi danner oss et bilde kan ikke alt tre fram like tydelig. Hva vi legger vekt på blir til gjennom de distinksjoner vi foretar. Når bakgrunnen forandrer seg vil også hva vi velger som fokus endre seg.

Når to mennesker samtaler så foregår det tre dialoger. Den indre samtalen som vi har med oss selv og den vi har mellom oss. Den indre samtalen handler mye om en hva som blir lagt merke til i den ytre samtalen og hvordan en skal respondere på dette (Andersen, 2005). Vår indre samtale finner oss litt hit og dit, og oppmerksomheten på et tema skifter karakter. Vi lar oss avlede av tanken. Jon sier nettopp dette i intervjuet også, at han gav seg selv lov til å spinne rundt samme tema over tid og gå i dybden av dette. Da var han der til stede i det, men

noe kunne plutselig bringe inn nye tanker, som gav påminninger om å passe seg, så ikke samtalen ble overhørt eller sett av noen. Til tross for den utfordringen han følte i veiledningssamtalen, så kunne han likevel ta ut en gevinst av dette og beskrive at det hadde nytteverdi. Det gir et hint om at hvis relasjonen oppleves god, så kan den overgå forstyrrende elementer, og gi opplevelsen av god veiledning.

Heidi hadde erfaring med veiledning og kjente på et ønske om å ta i bruk veiledning som et middel til å finne løsninger og å nå egne mål, og hun beskriver det som lystbetont. Hennes identitet ble på ingen måte truet av dette, det var tvert i mot denne formen for veiledning, som gjorde det mulig for henne å ta imot veiledning. Hun hadde det klart for seg hva hun ville bruke veiledningssamtalene til. Det var ikke vanskelig for henne å identifisere seg med å være en del av en vandrende veiledning.

Jon hadde fått utilstrekkelig med informasjon om hva veiledningen skulle innebære og strevde med å finne ut hvilke rammer som var satt for veiledningen. Hans manglende tro på en sosial anerkjennelse av bedriftens ansatte i forhold til hans bruk av tid på veiledning, gjorde det vanskelig å finne egen identitet i veiledningssituasjonen.

Sosialfilosof Axel Honneth beskriver, at anerkjennelse er den moralske, motiverende kampen, som hele tiden foregår i mennesket. Han mener at måten vi opplever anerkjennelse på og av hvem vi får det er avgjørende når vi skaper vår identitet som menneske (Højlund & Juul, 2005). Dette er et velkjent fenomen og allment erfart, at du kan få masse anerkjennelse både herifra og derifra uten å vektlegge det noen spesiell verdi. Det er først når du anerkjennes av den du selv opplever som “den ultimate anerkjenneren” for deg, det virkelig treffer inn som en stor og viktig anerkjennelse. Jon fikk problemer med å finne sin identitet i rollen som veisøker når samtalen skjedde mens vi gikk ute. Han hadde tanker om at denne type veiledning ville bli underkjent av personer som det, for han som leder, var viktig å være anerkjent av. Han var usikker på om han kunne være bekjent av dette og strevde med å anerkjenne seg selv i det.

Betydningen av å forberede og samtale om rammene for veiledningen i forkant av veiledningen kommer tydelig fram her. Som veileder trodde jeg at jeg hadde gjort en grundig nok jobb, men slik ble det ikke opplevd av Jon. I min iver etter å få til en veiledningspraksis og komme i gang med vandrende veiledning, var samtalen som skulle gi rammen for veiledningen, ikke grundig nok.

Hensikten med å ramme inn og tydeliggjøre, hva som forventes av partene i veiledningen, er å skape en forutsigbarhet og trygghet i veiledningen som gjør det mulig å konsentrere seg om veiledningen (Tveiten, 2008). Veileder har et ansvar for å konkretisere og bevisstgjøre hensikten med veiledningen slik at den som ønsker veiledning har fortrolighet med veiledningssituasjonen. Siden vandrende veiledning ble opplevd som en uformell kontekst å ha veiledning i, så gav det en utfordring i å være tydelig på rollene og det formelle i det uformelle. Det var ikke noen rødt opptatt-skilt på døra, eller tavle det stod “ i møte” på. Det kunne bli oppfattet som to mennesker i samtale på en alminnelig tur. Det ble viktig å sjekke ut om veisøker kunne bekrefte seg selv i dette og gi vandrende veiledning berettigelse som “ekte” veiledning.

4.7.2 Sette ord på

Begge informantene hadde opplevelsen av at det var viktig å kunne sette ord på ting, si det høyt til et annet menneske. Min erfaring er at veisøker snakker like mye til seg selv, som til meg. Du kan i veiledningssamtalen høre hvordan veisøker leter etter de rette ordene som kan være dekkende for det de vil ha fram. De prøver seg med en utgave, forkaster denne og prøver på nytt. Det ligger en selvobservasjon i dette som styrer når de er fornøyd med ordvalget og slipper seg videre i fortellingen. Når ordene blir uttalt høyt sier Heidi; da blir de mer virkelige for en. Hun opplever at det hun setter ord på kommer tydeligere fram for henne. Når noe trer fram fra bakgrunnen på den måten så kan det lettere undersøkes. Språket og ordene vi velger har betydning for hvordan vi forholder oss til historien og konstruerer oss selv inn i denne. Språket er et kroppslig og sosialt uttrykk. Det språket vi bruker både former oss og forhekser oss. Gjennom språket vil begge parter i en veiledning bli formet og omformet i en gjentakende prosess (Andersen, 2005). Det blir noe av den samme forståelsen Løgstrup beskriver av mennesket som et tolkende vesen, og hvordan vi er i et analogt, tolkende samspill med den andre. Vi skaper meningen og lader ordene, vi konstruerer virkeligheten med de beskrivelsene vi har på verden, slik den framstår for oss. Det som fortelles berører og skaper en forløsning av selve opplevelsen, når de ordene som duger til å beskrive, kommer fram. Språket som velges, blir bærer av de erfaringene og opplevelsene som er gjort (Oterholt & Karlsson, 2010). Språket berører og er altså kroppslig forankret som jeg har vært inne på tidligere. Når ordene trer fram kommer tenkning og refleksjoner som tydeliggjør budskapet i fortellingen.

Opplevelsen av å dele det en tenker med noen, tørre å si tankene høyt for seg selv og andre som Heidi beskriver, er ofte en ryddeprosess i tankene. Min erfaring som veileder er at,

ordene endrer energien i opplevelsen som beskrives, og på den måten mister sin oppbundne kraft. Jeg har også opplevd hvordan fortellinger kan virke matte og energiløse til å begynne med, men endrer karakter og skaper engasjement i egen historie med kraftfull energi etter hvert som innholdet blir tydelig for veisøker. Det uttalte ordet og språket bringer fram en motiverende faktor som gir refleksjoner og etablerer et ønske om endring. Når Heidi kunne sette ord på ting så opplevde hun å finne løsning på den utfordringen hun hadde tatt opp i veiledningen. John Lundstøl tar i boken “kunnskapens hemmeligheter” fram eventyret om Tommeliten som falt i smørkinna og holdt på og drukne, han tråkket og kavet, tilslutt stod han på smør (Lundstøl, 1999). Noen ganger er det mulig å gå rett på og finne de rette ordene, andre ganger blir det som Tommeliten at det kaves og trækkes for plutselig å finne ut at det var nyttig arbeide som fikk en helt ny konsistens, innhold og mening. Heidi opplevde at det hun tok opp i veiledningen kunne gjennom samtalsgang endre seg til “*det det egentlig handlet om*”. Det ble det mest betydningsfulle i det som fikk komme fram og bli den skapte virkelighet, som Løgstrup tar opp.

Det som også trer fram i analysen om veiledningssamtalen, var at det var lett og snakke når samtalen foregikk vandrende ved siden av hverandre. Det kan handle om at du føler deg sterkere når du er oppreist og kan bruke kroppen i pust, bevegelse og gestikulasjon, men det kan også handle om at vi ikke så direkte på hverandre men hadde blikkene vendt samme vei. Da vi snakket om betydningen av å ha blikkontakt, sier Heidi at det var ikke nødvendig for henne, og trengte hun det, så tok hun det. Det og ikke bli krevd for svar og kjenne seg fri i samtalen, kan også være en følge av den friheten både veileder og veisøker hadde til å se bort, uten at det virket unnvikende. Det gav heller ro til samtalen.

4.7.3 Pausene

Det var lett og snakke og ha pauser i samtalen sier begge informantene noe om. Betydningen av pauser i samtalen har Tom Andersen både sagt og skrevet en del om. Han er opptatt av om vi gir samtalen nok tid til å romme den indre samtalen (Andersen, 2005). Vandrende veiledning gav naturlig pauser som følge av landskapet og for de vi brukte kroppen vår så kunne pusten også skape disse pausene. Dette opplevde informantene som refleksjonstid der de kunne ha tid til å dvele ved det som foregikk i samtalen. Det var ikke bare veisøker som opplevde pausene som nyttige, som veileder fikk jeg også god tid til å tenke over, og å kjenne etter mitt eget forhold til det som skjedde i samtalen. Det ble en reflekterende prosess der vi vekslet mellom å være *i* samtalen og å ta et metaperspektiv *på* samtalen. Det blir en oppmerksomhets endring som ubesværlig og naturlig bare tok plass i samtalen. Pausene kom

og gikk i det tempo og den rytmen veiledningssamtalen hadde og de beskriver at veiledningen fikk en annen form en “vanlig” veiledning. Pausene skapte rom, tid og ro i samtalen som ga oss mulighet til å lytte godt etter både det som steg fram i oss selv, men også hos den andre. Den indre samtalen får rom til å utfolde seg slik at det er mulig å få tak på den å sette ord på tankene igjen (Lindbæk, 2004).

Heidi opplevde at hun ikke trengte å bearbeide veiledningssamtalen i etterkant, noe hun beskriver at hun ofte gjorde etter møter og samtaler ellers. Hun sier videre at slikt etterarbeid er veldig slitsomt. Hva som spiller inn, som gir vandrende veiledning denne gevinsten for henne, kan være ting som allerede er nevnt. Det kan være pausene som gav rom for refleksjon der og da som påvirket denne opplevelsen. Heidi nevner også at hun opplevde en naturlig åpning og en naturlig lukking av samtalen. Det var veien vi gikk som var avgjørende for lengden på samtalen, samtidig endret samtalen seg til en avrundning ved at vi nærmet oss turens ende. Begge informantene kommenterte sin opplevelse av utholdenhet i veiledningssamtalen. Heidi og Jon mente at vandrende veiledning i naturen, gav energi til å være i veiledningssituasjonen over tid. Veiledningen ble til mens vi gikk og ble avsluttet både fysisk og mentalt da vi var ved vandringens ende.

Kapittel 5: Avslutning

Min egen erfaring med vandrende veiledning og responsen jeg hadde fått fra veisøkere, som hadde hatt vandrende veiledning med meg som veileder, har vært utgangspunktet for min forskning. Studien har hatt til hensikt å løfte fram veisøkernes beskrivelser og de opplevelsene de hadde med å få veiledning mens de gikk ute i naturen. Forskningsspørsmålet mitt har vært:

“På hvilken måte påvirket vandrende veiledning veisøkers opplevelse av veiledningssamtalen?”

For å kunne svare på denne problemstillingen valgte jeg å ha et kvalitativt intervju med to personer som begge hadde erfaring fra å få veiledning på denne måten. De hadde gjort sine erfaringer med meg som vandrende veileder. De gav innholdsrike beskrivelser av sine opplevelser og ved å bruke grounded theory som analysemodell kom jeg fram til tre kategorier. 1) Opplevelsen av naturens påvirkning. 2) Opplevelsen av vandringens påvirkning. 3) Opplevelsen av veiledningssamtalen.

Forskningsmaterialet viser at naturen hadde stor betydning for opplevelsen av veiledningen. Det ble beskrevet som en verdi i seg selv å få være ute, trekke frisk luft, se det vakre i naturen og ha noe å hvile øynene på. Beskrivelsene gir også hold for å si at naturen spilte en rolle i hvordan de opplever seg selv som mer sanselige, mer avslappet, økt tankekraft og følelsen av frihet. Studiet viser også at det kan kjennes utrygt å ta veiledningen ute i det offentlige rom, og derfor svært viktig å sjekke ut veisøkers fortrolighet med å ha veiledning i en slik kontekst. Det kan være flere forstyrrende faktorer. Det som kom fram i studiet var frykten for hvordan to personer på tur midt i arbeidstiden kunne bli oppfattet av omverdenen. Det ble ikke kommentert noe i forhold til kjønnsforskjeller, men som forsker ser jeg at det er et aspekt som kan tas med i dette og ha en varhet for. Det som også kom sterkt fram var naturens påvirkning på opplevelsen av tid. Følelsen av å ha god tid og få tid til å tenke. Det var ikke klokken, men veien eller løypa vi hadde valgt i naturen, som bestemte tiden veiledningen skulle ta. Naturen gav rom for naturlige pauser i samtalen og gav opplevelsen av tid til å tenke over samtalen som foregikk, uten press på å prestere eller komme med svar.

Studien viser at opplevelsen av å være i aktivitet under veiledningen gav følelsen av å få tilgang på ubevisste tanker, og at det mentale og det fysiske smeltet sammen. Dette understreker den fenomenologiske forståelsen av kroppen. Det kom fram flere tolkninger av dette, blant annet flytfølelsen og at bevegelse gjorde det lettere å snakke. Påvirkningen bevegelse hadde på kroppens rytme og pust, gav tankeflyt og utsagnene rundt dette viser

likhetstrekk med en meditativ tilstand. Gå side om side i veiledningen gav følelsen av likeverdighet med veileder og kjentes lite konfronterende. Den gode følelsen som ble beskrevet i etterkant av fysisk aktivitet, ble tatt fram som en kjærkommen bivirkning av veiledningsarbeidet.

Opplevelsen av veiledningssamtalen kom fram som en kategori og min forskning viser at det å sette ord på tankene, var av stor betydning for veisøker. Det gav en tydelighet på innholdet i tankene og skapte en virkelighet gjennom språket. Det kom også fram at veisøker opplevde å ha kontroll over veiledningssamtalen og at denne konteksten ufarliggjorde veiledningssituasjonen. Rammene for veiledning blir understreket som viktige, siden vandrende veiledning kunne virke uformell og gi opplevelsen av uklarhet på rollene. Samtidig viser studien at relasjonen til veileder, hvis denne opplevdes god, kunne overskygge en utrygghetsfølelse i forhold til å bli eksponert for omverdenen.

For å finne de ordene som var gode nok til å beskrive tankene, blir pausene også her tatt fram som betydningsfulle. Det ble en reflekterende prosess, en veksling mellom å være *i* samtalen og å ta et metaperspektiv *på* samtalen.

I denne studien er det to personer som gir oss innsikt i sine opplevelser med vandrende veiledning. Det gir ikke grunnlag for en automatisk generalisering av resultatene. Likevel kan det være at det er elementer som den enkelte som leser rapporten, kjenner seg igjen i, og med det skaper en naturlig generalisering.

Studiet gir argumenter for å ta vandrende veiledning i bruk der det er praktisk mulig å gjennomføre dette. Forbeholdet må selvfølgelig være frivilligheten og at veisøker finner det tiltrekkende å ha vandrende veiledning. Veisøkers forhold til å bli eksponert for omverdenen på denne måten, bør spesielt etterspørres av veileder før veiledningen flyttes ut i det offentlige rom.

Bruk av vandrende veiledning inn i både terapeutiske og pedagogiske sammenhenger gir denne studien gode grunn til å forske videre på. Kan vandrende veiledning hjelpe personer, som ikke synes det er så lett å forholde seg til verken lærere eller veiledere?

Denne forskningen er gjort på ledere som ønsket kreative samtaler for å komme videre i sitt arbeid. Deres opplevelser gir grunnlag for å se nærmere på dette.

Som det kommer fram i begrepsavklaringen min så kan vandring forstås som et uttrykk for en bevegelse, gjøre noe sammen, og må ikke nødvendigvis være å gå ute i naturen. Det kan være på skaterampa, under mekking av en moped eller i stallen. Resultatene som denne forskningen kom fram til viste at det var viktig å ha noe felles å ha øynene på og være opptatt av. Naturen kan kanskje tas inn i et rom i form av farger, vann, planter, bilder, dyr og lyder. Kroppene må være sysselsatt på noe vis, pusle med noe sammen, noe som veisøker trives med. Her er det fantasien som setter begrensningene for hva vi kan skape som gode omstendigheter for samtalen.

Hvis det er sannsynlig at konteksten med naturen, bevegelse og samtale er en treenighet som gir positive effekter både psykisk, fysisk og sjelelig, så bør denne innsikten gi ringvirkninger inn i fagmiljøer der veiledningssamtaler er en del av virket. Det viktigste er å søke en arena, der samtalen kan få de beste vilkår, sett fra veisøkers ståsted.

Litteraturliste

- Andersen, T. (2005). *Reflekterende prosesser: samtaler og samtaler om samtalerne*. [København]: Dansk Psykologisk Forl.
- Aubert, A.-M., & Bakke Inger, M. (2008). *Utvikling av relasjonskompetanse: nøkler til forståelse og rom for læring*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine Books.
- Bourdieu, P., Nicolaysen, B. K., & Wacquant, L. J. D. (1993). *Den kritiske ettertanke: grunnlag for samfunnsanalyse*. Oslo: Samlaget.
- Böhme, G. (1997). Natur. In Vom Menschen. Handbuch Historische Anthropologie.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: a practical guide through qualitative analysis*. London: Sage.
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace.
- Den Nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og, h. (2010). *Guidelines for research ethics in the social sciences, law and the humanities*. Oslo: The National Committee for Research Ethics in the Social Sciences and the Humanities.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforl.
- Eide, S. B. (2003). *Fordi vi er mennesker: en bok om samarbeidets etikk*. Bergen: Fagbokforl.
- Eide, S. B., Aasland, D. G., Grelland, H. H., & Kristiansen, A. (2008). *Til den andres beste: en bok om veiledningens etikk*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforl.
- Esmark, K., Høyen, M., & Larsen, K. (2010). *Hvorfor Bourdieu?* København: Forlaget Hexis.
- Getz, L., Kirkeengen, A.L., Ulvestad, E. (2011; 131). Menneskets biologi - mettet med erfaring. [original]. *Tidsskrift for Den norske legeförening nr.7, 5*.
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: outline of the theory of structuration*. Cambridge: Polity Press.
- Gjems, L. (1995). *Veiledning i profesjonsgrupper*. Oslo: Universitetsforl.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity: advances in the methodology of grounded theory*. Mill Valley, Calif.: Sociology Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Gudmundsdottir, S. (1992). Den kvalitative forskningsprosessen. *Norsk pedagogisk tidsskrift 5, s. 266-276*.

- Guignon, C. B. (2006). *The Cambridge companion to Heidegger*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gullestad, M. (1996). *Hverdagsfilosofier: verdier, selvforståelse og samfunnssyn i det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforl.
- Gundem, B. B., Karseth, B., Sigrún, G., & Hopmann, S. (1997). *Didaktikk: tradisjon og fornyelse : festskrift til Bjørg Brandtzæg Gundem* (Vol. nr 12, 1997). Oslo: Instituttet.
- Habermas, J. (1997). *Teorien om den kommunikative handlen*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (1996). *Feltmetodikk*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. [Oslo]: Bokklubben.
- Husserl, E., & Jakobsson, J. (2004). *Idéer till en ren fenomenologi och fenomenologisk filosofi*. Stockholm: Thales.
- Høilund, P., & Juul, S. (2005). *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*. København: Reitzel.
- Johannessen, E., Kokkersvold, E., & Vedeler, L. (2010). *Rådgivning: tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kemp, P. (1972). *Sprogets dimensioner*. København: Berlingske.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvalsund, R., & Meyer, K. I. S. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to Western thought*. New York: Basic Books.
- Lauvås, P., & Handal, G. (2000). *Veiledning og praktisk yrkesteori*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Lazar, S. (2011). PhD, of the MGH Psychiatric Neuroimaging Research Program, the study's senior author .Hentet 25.05.2011 <http://www.massgeneral.org/about/pressrelease.aspx?id=1329>.
- Lindbæk, B. (2004). *Kommunikasjonsverksted i sosialt arbeid*. Kristiansand: Høyskoleforl.
- Lundstøl, J. (1999). *Kunnskapens hemmeligheter*. Oslo: Cappelen akademisk forl.
- Lycke, K. H., Handal, G., & Lauvås, P. (1994). *Veiledning i medisinsk spesialistutdanning*. [Oslo]: Ad notam Gyldendal.
- Løgstrup, K. E. (1972). *Norm og spontaneitet: etik og politik mellem teknokrati og dilettantokrati*. Copenhagen: Gyldendal.
- Løgstrup, K. E. (1991). *Den etiske fordring*. Copenhagen: Gyldendal.
- Løgstrup, K. E. (2008). *Skabelse og tilintetgørelse: religionsfilosofiske betragtninger*. København: Gyldendal.

- Martinsen, E. W., Moser, T., Borge, L., Moe, T., Johannessen, B., & Kaggestad, J. (2004). *Kropp og sinn: fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforl.
- Martinsen, K. (2003). *Fra Marx til Løgstrup: om etikk og sanselighet i sykepleien*. [Oslo]: Universitetsforl.
- Martinsen, K., & Eriksson, K. (1996). *Fenomenologi og omsorg: tre dialoger*. [Oslo]: Tano Aschehoug.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"* (Vol. 2009:545). København.
- Oterholt, F., & Karlsson, B. (2010). *Fenomener i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforl.
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Sveriges lantbruksuniversitet, Uppsala.
- Pahuus, M. (1988). Livsverdenens ubestemmeligheds karakter. *Philosophia*, 17,1-2, pp. 13-25.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforl.
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Romøren, T. I. (2001). *Den fjerde alderen: funksjonstap, familieomsorg og tjenestebruk hos mennesker over 80 år*. Gyldendal akademisk, Oslo.
- Røyert, H. (2006). *Store medisinske leksikon*. Oslo: Kunnskapsforl.
- Schütz, A., & Luckmann, T. (1973). *The structures of the life-world*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- Skard, H. (2000). *Kunsten å være i bevegelse*. Oslo: Skapende livsstil.
- Skjervheim, H. (1996). *Deltakar og tilskodar og andre essays*. Oslo: Aschehoug.
- Stake, R. E. T., D. . (1982). Naturalistic generalization. *Review Journal of Philosophy and social Science*, 7, (1), s. 1-12.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, Calif.: Sage.
- Stålsett, U. E. (2009). *Veiledning i en lærende organisasjon*. Bergen: Fagbokforl.
- Svenneby, E. (1990). Kvinneforskning og fenomenologi. *Norsk Filosofisk Tidsskrift* nr. 2 s.147-162.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.

Tveiten, S. (2008). *Veiledning: mer enn ord*. Bergen: Fagbokforl.

Uggla, B. K. (1994). *Kommunikation på bristningsgränsen: en studie i Paul Ricoeurs projekt*. Östling, Stockholm.

Vedlegg A: Forespørsel om deltagelse i mitt forskningsprosjekt.

Jeg går for tiden på NTNU og skal skrive en masteroppgave denne våren. Jeg ønsker å intervju personer som har fått veiledning av meg mens vi har gått tur. Jeg har kalt det vandrende veiledning.

Det er opplevelsen av å ha vandrende veiledning jeg ønsker å se nærmere på. Du er en av de som har fått slik veiledning, og jeg ønsker i den forbindelse å kunne intervju deg om dine opplevelser med vandrende veiledning.

Målet med undersøkelsen er å belyse og finne elementer i vandrende veiledning som påvirker veiledningssamtalen.

Tittelen på prosjektet er: "Veiledning blir til mens du går"

Og forskerspørsmålet er: "På hvilken måte påvirket vandrende veiledning veisøkers opplevelse av veiledningssamtalen?"

Jeg ønsker å ha et intervju med deg, der samtalen blir tatt opp på bånd og transkribert i etterkant. Resultatet av forskningen skal brukes til masteroppgaven min som er beregnet ferdig juni 2011. Lydopptak skal slettes og det øvrige datamaterialet anonymiseres når prosjektet er ferdig, og senest innen september 2011.

Siden vi kjenner hverandre fra før kan det være vanskelig å føle seg helt fri til å si nei til en slik forespørsel. Det er derfor viktig for meg å presisere frivilligheten i å delta og at du har full anledning til å avstå fra en slik deltagelse.

Jeg vil også understreke at et eventuelt samtykke fra deg kan trekkes tilbake når som helst, så lenge studien pågår, uten at du må oppgi noen grunn for det.

Som forsker er jeg underlagt taushetsplikt og alle data vil bli behandlet konfidensielt.

Jeg samtykker å være deltager i forskningsprosjektet beskrevet over:

Navn.....

Med vennlig hilsen

Kristin Hartveit Hansen

Veileder er Eleanor Allgood ved NTNU

Østsinnilinna 270,
2870 Dokka, Tlf: 48004853

Vedlegg B: Intervjuguide

Kan du si litt om hvordan du opplevde å få veiledning mens du gikk?

Kan du si litt mer om det..?

Hva var det som gjorde at du opplevde dette på den måten tror du?

Var det noen fenomener du synes gjentok seg og hva var i så fall det?

Hvordan vil du beskrive påvirkningen vandring hadde på veiledningssamtalen?

På hvilken måte påvirket naturen deg?

Hvilken betydning hadde bevegelsene, pusten og rytmen i kroppen, for hvordan du reflekterte over det som skjedde i veiledningssamtalen?

Hvordan opplevde du pausene som naturlig ble i veiledningssamtalen?

Da vi hadde vandrende veiledning sammen møte vi andre som var ute på tur, hvordan opplevde du dette?

Gjorde det noen forskjell for deg at du brukte kroppen og var i bevegelse under veiledningen i forhold til å sitte ned ved et bord?

Hvordan opplevde du de forskjellige fasene i veiledningen?

- Forberedelsen til veiledningssamtalen (alt det praktiske rundt dette)
- Komme i gang med veiledningen
- Arbeidsfasen i veiledning
- Avsluttende fase og oppsummering av hva som var viktig å ta med seg videre.

Når du hadde vandrende veiledning kunne du ikke skrive ned de tankene og ideene du fikk under veis, hva gjorde du for å huske det som ble viktig for deg i veiledningen?

Hvilke forutsetninger du tror du at du hadde som gjorde at din opplevelse av vandrende veiledning ble slik for deg?

Ut i fra de opplevelsene du beskriver å ha hatt med vandrende veiledning, kunne du tenke deg å ha slik veiledning igjen?

Jeg vil i intervjuet forsøke å følge informantene i den historien han/hun ønsker å fortelle. Spørsmålene over vil bli brukt som en veileder for meg selv og ikke en mal jeg skal ha svar på.

Vedlegg C: Godkjenning 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
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
NTNU
Loholt allé 85
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 31.01.2011

Vår ref: 25944 / 3 / RKH

Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 06.01.2011. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 27.01.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

25944	<i>Veiledning blir til mens du går</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Eleanor Allgood
Student	Kristin Hartveit Hansen

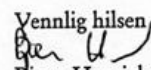
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

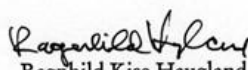
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

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, 01.09.2011, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Bjørn Henrichsen


Ragnhild Kise Haugland

Kontaktperson: Ragnhild Kise Haugland tlf: 55 58 83 34
Vedlegg: Prosjektvurdering
✓ Kopi: Kristin Hartveit Hansen, Østsinnilinna 270, 2870 DOKKA

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, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

Vedlegg D: Prosjektvurdering- kommentar fra NSD

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 25944

Utvalget består av to voksne personer med erfaring fra å få vandre veiledning. Studenten vil rekruttere to personer som tidligere har hatt veiledning med henne i forbindelse med hennes praksisperiode. Personvernombudet minner om at student og veileder har et ansvar for at de som blir forespurt om å delta i prosjektet oppfatter det som frivillig å delta, jf. e-post til student og veileder samt telefonsamtale med student 26.01.2011.

Utvalget får skriftlig informasjon om prosjektet, og de som ønsker å delta samtykker skriftlig. Personvernombudet finner revidert informasjonsskriv som forelå 27.01.2011 godt utformet.

Opplysningene samles inn gjennom personlig intervju. Det skal gjøres lydopptak av intervjuene, og lydopptakene skal behandles på PC (jf. telefonsamtale med Kristin Hartveit Hansen 26.01.2011).

Når prosjektet er ferdig, og senest innen 01.09.2011, skal innsamlede opplysninger anonymiseres ved at lydopptak slettes og eventuelle indirekte identifiserende bakgrunnsopplysninger slettes eller omskrives/kategoriseres slik at det ikke lenger er mulig å føre opplysningene tilbake til enkeltpersoner.

Vedlegg E: Eksempel fra analysen

For å illustrere hvordan jeg kom fram til en kategori har jeg tatt med et eksempel fra side 5 i det transkriberte materialet av informant 1 og side 3 i teksten fra informant 2.

Intervju av informant 1:	Initial Coding	Focused Coding	Categories
<p>det stemmer altså... ja... (Det å være i aktivitet med kroppen at de ... at du rett og slett får tilgang på kreativitet) for det er det absolutt og særlig når man er sammen og kan dele det med noen...for det er jo...det er jo opplevelser jeg har ellers og det... om jeg går tur aleine eller jeg jogger, eller hva jeg gjør så.....så løper tankene veldig lett 00:20:38 å man blir kreativ i å finne løsninger på.. på kanskje hverdagsutfordringer... emmm... Men da har en ikke noen å dele det med... får ikke noen respons eller tilbakemelding på om det man tenker og gjør ..eller reflekterer over er ..en ålreit måte.. mens det gjør en jo når en veiledningen da. (Det å sette ord på høyt...) ja ikke sant.. du tenker det ikke bare, du snakker.. du sier det.. ja, og så blir det tydeligere for deg eller det blir mer en sannhet for deg... eller m-m. å tørre å si de tankene... høyt.. m-m for seg selv å til andre...Ja det er viktig det altså.</p>	<p>Takene blir kreative</p> <p>Betydningsfullt å kunne dele tankene med noen</p> <p>Har samme opplevelsen av at tankene løper veldig lett når hun går tur eller jogger alene, men opplever det betydningsfullt å kunne dele det med noen.</p> <p>Ønske å få respons og tilbakemelding på det hun tenker og gjør</p> <p>Når tankene løper lett så kommer kreativiteten i å finne løsninger</p> <p>Det gjøre en forskjell å ikke bare tenke refleksjonene, men å sette ord på og snakke det.</p> <p>Opplever at ved å tørre og si ting høyt så blir det hun tenker mer tydelig og det blir en større sannhet for henne.</p>	<p>Tankene flyter lett under fysisk aktivitet som gå og løpe når det skjer alene også.</p> <p>Betydningsfullt å kunne dele tankene med noen og få respons og tilbakemelding.</p> <p>Tankeflyten gir økt kreativitet i å finne løsninger.</p> <p>Det gjør en forskjell å si ordene høyt og ikke bare tenke det inne i seg</p> <p>Si ordene høyt skaper tydelighet og blir mer virkelig</p> <p>Ufarliggjør tankene når det blir satt ord på og uttalt.</p>	<p>Kroppen i bevegelse</p> <p>Veiledningssamtalen</p> <p>Kroppen i bevegelse</p> <p>Veiledningssamtalen</p> <p>Veiledningssamtalen</p> <p>Veiledningssamtalen</p>

<p>Intervju av informant 2</p> <p>du blir mindre seriøs, eller kanskje du – plutselig så går du og tenker – er ikke så strukturert – kanskje det er lurt og ikke være så strukturert – gjøra andre ting samtidig og du tenker på en anna måte- (at det som du omgir deg med, pusten din og alt bare veksler mellom ...) så er det inntrykk og så plutselig tenker du på noe anna og så detter det inn at det er noe med det – og så har du det bak – og så plutselig (ja, for det er noen ganger vi lurer på hvorfor vi begynte å synge på denna sangen her, det er en eller annen assosiasjon ...) og så henger en med hele tida i ei uke, ikke sant, akkurat den du kommer på, ligger i underbevisstheten og jobber. Hvis du går så er det mere sånne ting som henger ved som ikke gjør hvis du sitter i et møte eller et eller annet – så kan du ikke gå sånn og hele tida avspore litt andre ting. (nei, en kan itte det) Men det gjør du når du går og da avsporer du på – kanskje det er akkurat det som kan virke på en anna måte. (likesom fragmenterer ting og så kan du plukke det innatt i nye sammenhenger og ...) Det kan ha litt med sånne ting å gjøra altså. Det er klart at hvis du går og diskuterer problemstillinger ute og sånn – så er nok det, kan være veldig nyttig det altså.</p>	<p>Du er mindre seriøs</p> <p>Plutselig går du og tenker.</p> <p>Kanskje det er lurt å ikke være så strukturert.</p> <p>Lurt å gjøre andre ting samtidig og du tenker på en annen måte.</p> <p>Inntrykkene gjør at du plutselig tenker på noe annet.</p> <p>Plutselig dukker det opp noe fra underbevisstheten som kan være viktig.</p> <p>Kan ligge i underbevisstheten og jobbe.</p> <p>Du kan avspore til ting gom dukker opp i underbevisstheten når du går.</p> <p>Kanskje det er det som virker på en annen måte?</p> <p>Det kan være veldig nyttig at en kan få slike avsporinger i diskusjonen.</p>	<p>Mindre seriøs.</p> <p>Lurt å ikke være så strukturert.</p> <p>Lurt å gjøre andre ting samtidig.</p> <p>Plutselig tilgang på underbevisstheten.</p> <p>Tillate at tankene avsporer til det som dukker opp.</p> <p>Undrende til om det er der å gå som gjør annerledes opplevelsen.</p> <p>Viktig med avsporinger i samtalen.</p>	<p>Naturens påvirkning</p> <p>Veiledningssamtalen</p> <p>Kroppen i bevegelse</p> <p>Veiledningssamtalen</p> <p>Kroppen i bevegelse</p> <p>Veiledningssamtalen</p> <p>Naturens påvirkning</p> <p>Veiledningssamtalen</p>
--	---	--	---

Vedlegg F: Beskrivelsen av forskningsprosessen.

Vandrende veiledning er, så vidt jeg har klart å bringe på det rene, et fenomen som så langt er utforsket. Det aktuelle prosjektet kan ut fra det, beskrives som et nybrotts-arbeide. Dette til tross for at det jeg skulle se nærmere på kan karakteriseres som "en svært alminnelig ting".

Jeg hadde skrevet om mine erfaringer med vandrende veiledning tidligere, vært intervjuet av en forsker om mine erfaringer med vandrende veiledning, gjengitt i boken "Fenomener i veiledning", og vært på HiG og undervist om dette til veiledningsstudenter. Flere av studentene som tok del i denne forelesningen gav tilbakemelding om at de hadde praktisert vandrende veiledning etterpå og kunne vært aktuelle kandidater for min forskning. Valget av informanter falt likevel på to personer som jeg selv hadde vært vandrende veileder for. Jeg hadde hatt samtaler med dem tidligere og fått noe innsikt i deres tanker, og visste at de hadde vært i en refleksjonsprosess på dette over tid. Jeg hadde en formening om at de var de beste kandidatene for studiet i forhold til å kunne gå i dybden på de opplevde fenomenene. Etter å ha hatt en diskusjon med flere veiledere ble det klart for meg at jeg kunne spørre disse personene. Jeg ble rådet til å ha ekstra varhet for hvordan frivilligheten ved deltagelse i forskningsprosjektet ble ivaretatt.

Jeg hadde på forhånd dannet meg et bilde av hva som kunne være spennende og undersøke, siden jeg hadde en historie med vandrende veiledning og hadde egenerfarte opplevelser som vandrende veileder. Den forforståelsen kommer til uttrykk i intervjuguiden min og gjennom forskningsintervjuet preger dette mine valg av temaer. Jeg forsøkte å veie opp dette med å ta et naivt, ikke vitende perspektiv i intervjusamtalen.

Jeg gjorde ingen notater under intervjuene, men satte meg ned i etterkant for å notere ned egne tanker og refleksjoner. Jeg lyttet gjennom intervjuene og gjorde nye notater i forhold til de tankene som dukket opp under lyttingen. Under transkriberingen av intervjuet gjorde jeg det samme og skrev ned spontane tanker jeg fikk mens jeg skrev. Det ble ord og tanker i stikkordsform, som hjalp meg både i analyseprosessen og drøftingen. I transkriberingen skrev jeg ned alt som kom fram i intervjuet også pauser og latter for å gi så god skriftlig gjengivelse som mulig.

For å sikre at informantene var fortrolig med det de hadde bidratt med, fikk de hele det transkriberte intervjuet sendt på mail. De fikk anledning til å gi tilbakemelding på om jeg kunne bruke hele teksten i analysen, eller om det var deler de ikke ønsket skulle med. Begge gav klarsignal uten innsigelser tilbake på mail. Bare den delen av teksten som informantene

beskriver sine opplevelser med vandrende veiledning ble tatt med i analysen. Den ene informanten brukte mye *man, en og du* når han beskrev opplevelsene med vandrende veiledning. Jeg valgte å tolke det til en talemåte og at det var seg selv og sine egne opplevelser med vandrende veiledning som ble omtalt.

I analysen av tekstene brukte jeg grounded theory. Jeg laget en tabell der all den transkriberte teksten ble satt inn i venstre kolonne. Jeg tok setning for setning og forsøkte å forstå det som ble beskrevet. Flere ganger måtte jeg se på flere setninger sammen for å danne meg en forståelse av fenomenet det beskrev. Essensen av det fortalte, ble omgjort til et mer skriftlig språk. Dette dannet grunnlaget for de beskrivelsene jeg fikk under *initial coding*. I neste kodingsprosess, *focused coding*, så jeg etter hva som var fokuset i beskrivelsene. Dette ble særlig nyttig, og se etter det meningsbærende i utsagnene og hva utsagnet forsøkte å formidle utover bare ordene. Den siste kodingsprosessen som skulle lede ut i overbyggende kategorier ble gjort svært mange ganger. Først hadde jeg 7 kategorier: Motivasjon, autonomi, fysisk aktivitet, naturen, samtalen og elementenes samspill. Jeg så nærmere på utsagnene og gikk helt tilbake til den transkriberte teksten, for ikke å miste hvilken sammenheng ting var sagt i. Jeg kom da fram til at, beskrivelser som var lagt under kategoriene autonomi, motivasjon og elementenes samspill kunne dekkes innenfor de tre kategoriene jeg endte opp med. Opplevelsen av naturens påvirkning, vandringens påvirkning og veiledningssamtalens påvirkning.

“Elementenes samspill” kunne vært en oppsummerende drøfting av de kategoriene jeg har belyst. På grunn av oppgavens størrelse så valgte jeg det bort, til fordel for å gjengi de utsagnene som informantene hadde med sitater. I disse beskrivelsene tar informanten det grepet og ser ting i sammenheng. Fenomener som kunne tolkes innunder flere av kategoriene er også blitt gjentatt og drøftet med de “brillene” som kategorien angir.

Jeg hadde i forkant av forskningen lest mye om fenomenologi og veiledningsteori. Det er Løgstrup som trer frem som den teoretikeren jeg støtter meg mest til, både i teorikapittelet og i drøftingen. Hans teoretiske beskrivelser er fyldige både i forhold til samtalen, naturen og kroppen. Likevel har jeg brukt andre teoretikere med store “fenomenologiske navn” av den enkle grunn at jeg synes, de gir en litt annerledes beskrivelser av de samme fenomenene som jeg synes er spennende og interessant for drøftingen.

Mine veiledere samt veiledningsgruppen jeg har deltatt i ved Høgskolen i Gjøvik, har alle kommet med konstruktive tilbakemeldinger på oppgaven min og gitt grunnlag for videre refleksjoner og hjelp til å ta valg i forskningsprosessen.