

Hanna Kristine Lønstad

Walk and Talk

En kvalitativ studie av
studentsamskipnadsrådgiveres erfaringer med
rådgivning utendørs

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Gunhild Marie Roald

Juni 2022

Hanna Kristine Lønstad

Walk and Talk

En kvalitativ studie av studentsamskipnadsrådgiveres
erfaringer med rådgivning utendørs

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Gunhild Marie Roald
Juni 2022

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

Sammendrag

I 2021 rapporterte nesten halvparten av studentene som deltok i Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) om et høyt nivå av psykiske plager (Sivertsen, 2021, s. 2). Koronapandemiens strenge restriksjoner var en av årsakene til at hverdagen opplevdes mer krevende (Sit, 2020). Som et resultat av dette, utvidet Norges studentsamskipnader sine tjenester. Blant annet innførte flere et rådgivningstilbud utendørs, gjerne presentert som walk and talk (Samskipnaden, 2021; Sit, 2020; Waula, u.å.). Formålet med denne studien er å undersøke slik praksis nærmere, da oppgaven søker å svare på følgende problemstilling: *Hvordan erfarer studentsamskipnadsrådgivere bruk av walk and talk i sin rådgivningspraksis?*

For å belyse studiens problemstilling, ble det gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer av fem rådgivere fra to studentsamskipnader. Forskningsdeltakernes erfaringer med konseptet strakte seg fra å ha gjennomført to walk and talk-samtaler, til flere år med erfaring. Studiens vitenskapelige ståsted er fenomenologisk, og i analysearbeidet ble det hentet inspirasjon fra den fortolkende fenomenologiske analysemodellen (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA).

Analysearbeidet resulterte i tre fremtredende funn. Den første kategorien, «Naturen som støttespiller», henviser til rådgivernes erfaringer med at naturen kan fungere som en støttespiller i deres rådgivningsarbeid. Den andre kategorien, «Utjevning av makt», representerer forskningsdeltakernes opplevelser av at maktforholdet mellom rådsøker og rådgiver utjevnes idet rådgivningen flyttes utendørs. Den siste kategorien, «Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer», viser til deltakernes erfaringer med at det oppstår utfordringer knyttet til lytting, lesing av kroppsspråk, diskresjon og oppmerksomhet når samtalene flyttes ut.

I oppgavens drøftingsdel, settes disse funnene i sammenheng med Berger (2017) sin «nature therapy», Rogers (1979) sin personsentrerte teori og teori om hva god og profesjonell rådgivning kan innebære. Av drøftingens hovedpoenger kan en trekke frem viktigheten av å velge passende lokasjoner for samtaler som skal holdes utendørs. I tillegg stilles det spørsmål ved walk and talk-konseptets definisjon og fleksibilitet, og det presenteres et dilemma om hvem sine preferanser som skal etterfølges i walk and talk-relaterte beslutninger: Er studentenes økte medbestemmelse nyttig, dersom det går negativt utover rådgivers opplevelse av å kunne gjøre en god jobb? I den sammenheng, blir rådgivers viten om seg selv beskrevet som avgjørende for om rådgivningen blir vellykket eller ikke.

Omfanget av denne studien har vært begrenset. Til tross for dette, kan oppgaven trolig anses som et bidrag til utvikling av fagområdet, da forskningsfeltet som tar for seg rådgivning utendørs er relativt lite.

Abstract

In 2021 almost half of all the student participants of the SHoT survey reported significant struggles with their mental health (Sivertsen, 2021, s. 2). The strict restrictions imposed in response to the Coronavirus pandemic was cited as one of the reasons why everyday life was experienced as more difficult than normal (Sit, 2020). In order to address these issues, Norway's student welfare organisations decided to expand their services. One such extension, used by several of the organisations, is the provision of counselling sessions outdoors, often presented as "walk and talk" (Samskipnaden, 2021; Sit, 2020; Waula, u.å.). The aim of this study is to examine such practices in response to the following question: How do the counsellors of Norwegian student welfare organisations experience the use of walk and talk in their counselling practice?

To investigate this issue, individual semi-structured interviews of five counsellors from two student welfare organisations were conducted. The research participants' background with the concept varied, with some having conducted only two walk-and-talk sessions, whereas others had up to several years of experience with the approach. The scientific standpoint of the study is phenomenological, and inspiration for the analysis was found in the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

The analysis resulted in three prominent findings. The first category, "Nature as a supporter", refers to experiences of counsellors suggesting that nature can play an important supplementary role to their services. The second category, "Equalization of power", signifies the fact that participants indicated that moving the counselling outdoors resulted in an equalisation of the power dynamics between counsellor and the counsee. The final category, "Change in conditions create different types of challenges," reflects the experiences that new challenges arise when the dialogue is moved outdoors, related to listening, interpreting body language, discretion, and attention.

In the discussion section of the paper, these findings are considered in relation to Berger's (2017) "nature therapy", Rogers' (1979) person-centred theory, and theories regarding what well performed counselling might involve. It is worth highlighting the importance of choosing an appropriate location for the conversations that are carried out outdoors. Additionally, the definition and flexibility of the "walk and talk" concept is questioned, and a dilemma concerning whose preferences ought to be prioritized in walk and talk decision making is raised: is the students' increased participation in the decision-making process useful, if it negatively impacts the perceived ability of the counsellor to satisfactorily do their job? In this context, the counsellor's knowledge of self is described as critical for the success of the counselling.

Despite the limited scope of the findings, the present paper can be viewed as a contribution to the development of the related theory within the field, as the literature concerning outdoor counselling is relatively small.

Forord

Det er med stor glede at jeg skriver de siste ordene på min masteroppgave. Det har vært en interessant reise, bestående av både oppturer og nedturer – akkurat slik en læringsprosess skal være? Endelig er jeg ferdig, og i den forbindelse er det mange som fortjener en takk.

Først vil jeg takke de fem studentsamskipnadsrådgiverne som valgte å delta i denne studien. Deres erfaringsdeling har vært verdifulle for studien, men også for meg som kommende rådgiver.

Videre vil jeg rette en stor takk til min veileder, Gunhild Marie Roald. Takk for innsatsen du har lagt ned i å rette tekster og for hyggelige møter over kaffekoppen.

Selv om de siste månedene har vært preget av stillesittende arbeid foran PC-skjermen, må det nevnes at de to studieårene på masterprogrammet i Rådgivningsvitenskap representerer alt annet enn kjedelige dager. En stor takk rettes derfor til masterklassen for daglige smil og gode, dype, rare og utfordrende samtaler. «Takk for at dere delte!».

Avslutningsvis vil jeg takke korrekturlesere, Dagmar, fammen, mine kaffevenner, mine treningsvenner, mine strikkevenner (votten ble ikke ferdig) og mine venner i andre deler av landet. Helt til slutt en stor takk til Peter for hjelp, gledespreding og tålmodighet.

Nå venter nye og spennende utfordringer!

Hanna Kristine Lønstad
Trondheim, juni 2022

Innhold

1	Innledning	11
1.1	Tidligere forskning.....	12
1.2	Studiens oppbygning	13
2	Teori	15
2.1	Walk and talk.....	15
2.2	Rådgivningsbegrepet	15
2.3	Personsentrert teori.....	17
2.4	Profesjonalitet.....	19
2.5	Rådgivning utendørs	20
2.5.1	Naturterapi.....	21
3	Metode	23
3.1	Vitenskapsteoretisk forankring	23
3.2	Kvalitativ metode	24
3.2.1	Utvalg og rekruttering.....	24
3.2.2	Semistrukturert intervju.....	25
3.2.3	Transkripsjon.....	27
3.3	Analyse.....	28
3.4	Refleksjoner om studiens kvalitet og etiske dimensjoner	29
4	Presentasjon av resultater.....	33
4.1	Naturen som støttespiller	33
4.2	Utjevning av makt.....	35
4.3	Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer.....	37
4.3.1	Lytting og kroppsspråk	37
4.3.2	Diskresjon.....	39
4.3.3	Oppmerksomhet	40
5	Drøfting	43
5.1	Møtet med naturen	43
5.2	Å velge en passende lokasjon	44
5.3	Relasjonsetablering i det fri	46
5.4	Økt likeverd, dårligere rådgivning?	47
5.5	Kongruens.....	49
6	Avslutning.....	51
6.1	Oppsummering	51
6.2	Studiens implikasjoner.....	51
6.3	Studiens begrensinger og videre forskning	52

6.4 Avsluttende ord.....	53
Referanser.....	55
Vedlegg.....	59

1 Innledning

Studenters livskvalitet har de siste årene vært hyppig diskutert i samfunnsdebatten. Utfordringer knyttet til økonomi, ensomhet og feststøy har vært tilbakevendende temaer i artikler, kronikker og nyhetssendinger. Særlig bidro koronapandemien til et økt fokus på studentenes psykiske helseutfordringer, da undersøkelser viste at pandemiens strenge restriksjoner førte med seg opplevelser av en mer krevende studenthverdag (Sit, 2020). I Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) fra 2021, rapporterte nesten halvparten av alle deltakende studenter om et høyt nivå av psykiske plager. Dette er en betraktelig økning, sammenlignet med tidligere års SHoT-resultater (Sivertsen, 2021, s. 2).

Som et resultat av koronapandemien og studentenes opplevelser av en mer krevende studiehverdag, har flere av Norges studentskipnader utviklet sine tilbud (Regjeringen, 2022; Samskipnaden, 2021; Sit, 2020; Waula, u.å.). Studentsamskipnaders oppgave er nemlig å imøtekomme studentens velferdsbehov (Studentsamskipnadsloven, 2007, §3). Konseptet «walk and talk» var blant tilbudene som oppstod i flere studentsamskipnader som et resultat av pandemien (Samskipnaden, 2021; Sit, 2020; Waula, u.å.), og samtaleformen innebærer rådgivning gående utendørs hvor formålet er å utnytte de terapeutiske effektene natureksponering og fysisk aktivitet kan gi (Revell & McLeod, 2017, s. 269).

Jeg har selv erfart hvordan vandring utendørs kan virke fordelaktig for min livskvalitet. Da Norge stengte ned i mars 2020 som et resultat av koronapandemien, ble sosial aktivitet ute en sårt tiltrengt pause fra tyngende nyhetssendinger og strenge restriksjoner. Gåturet sammen med venner ble en ny måte å være sosial på, og dette trivdes jeg godt med. Erfaringene med at sosial aktivitet kan virke positivt på kropp og sinn, gjorde meg nysgjerrig på om dette utnyttet i profesjonelle hjelperelasjoner og om hvordan konseptet eventuelt utøves. Det viste seg imidlertid at det finnes forholdsvis lite forskning på slike intervensjoner utendørs (Harper et al., 2019, s. 28; Jordan, 2015, s. 30; van den Berg & Beute, 2021, s. 2), og dette har ledet frem til at jeg anser studentsamskipnadsrådgiveres erfaringer med walk and talk-konseptet som viktige bidrag for økt kunnskap på fagfeltet.

Med bakgrunn i samfunnets fokus på studenthelse, flere studentsamskipnaders walk and talk-tilbud, et lite utforsket fagfelt og mitt personlige engasjement for walk and talk-konseptet, ønsker jeg i denne oppgaven å undersøke hvordan studentsamskipnadsrådgivere opplever praktisering av rådgivning utendørs. Studien søker å svare på følgende problemstilling:

Hvordan erfarer studentsamskipnadsrådgivere bruk av walk and talk i sin rådgivningspraksis?

Forskningen tar utgangspunkt i fenomenologi som vitenskapelig ståsted, og det ble valgt individuelle, semistrukturerte intervjuer som metode. Fem rådgivere fra to studentsamskipnader har blitt intervjuet.

1.1 Tidligere forskning

Stadig flere forsker på effektene av å flytte terapi og rådgivning utendørs (Harper et al., 2019, s. 28; Jordan, 2015, s. 1; Kamitsis & Simmonds, 2017, s. 230; van den Berg & Beute, 2021, s. 1). Likevel finnes det enda ingen enighet i hvilke overordnede definisjoner for slike intervensjoner som skal benyttes, da faglitteraturen presenterer en mengde ulike begreper og benytter liknende begreper ulikt (Harper et al., 2019, s. 28; Jordan, 2015, s. 30; McLeod, 2013, s. 346). «Eco therapy», «Wilderness therapy», «Adventure therapy», «Nature therapy», «Horticultural therapy» og «Walk and talk» kan trekkes frem som eksempler på noen slike begreper (McLeod, 2013).

Cooley og hans kollegaer publiserte i 2020 en metastudie som tok for seg utendørs terapi i ulike former. Studien konkluderte med at intervensjoner i det fri er effektive, og at det kan føre til økt gjensidighet, velvære og uttrykksfrihet i møtet mellom den praktiserende og den hjelpesøkende (Cooley et al., 2020, s. 12). Av andre studier, har Revell og McLeod (2017) undersøkt sju britiske terapeuters erfaringer med å flytte samtaler utendørs. Resultatene viser blant annet at terapeutene anser uterommets mange muligheter som en døråpner for variert praksis, og at dette kan komme klientene til gode. Kroppsbevissthet og kroppslig synkronitet mellom den hjelpende og den hjelpesøkende sine bevegelser, var noe forskningsdeltakerne anså som nøkkelementer i rådgivningsprosessene. Samtidig erfarer terapeutene at deres profesjonalitet, samt klientrelasjoner, blir annerledes utendørs sammenlignet med inne på kontoret på godt og vondt (Revell & McLeod, 2017, s. 282-283).

Av norske forskningsbidrag, kan Avdeling for barn og unges psykiske helse ved Sørlandet Sykehus trekkes frem. Her har det siden 2013 blitt bedrevet systematisk forskning på «Friluftsterapi», som kombinerer terapeutisk virksomhet med grunnleggende friluftsliv. Ideen bygger på holdningen om at naturen kan bidra positivt inn i terapiprosesser (Friluftsterapi, u.å.). Deres resultater viser til at friluftsterapi ser ut til å virke fordelaktig på mange av deltakernes mentale helse, blant annet ved å øke klientenes emosjonelle bevissthet og selvtillit i sosiale interaksjoner (Gabrielsen et al., 2019, s. 291).

Når det kommer til lignende forskning spesifikt på *rådgivningsfeltet*, er det få norske bidrag å finne. Imidlertid ferdigstilte Anniken Spørck Sundt-Hårstad en mastergrad i 2018 om naturen som samarbeidspartner i et rådgivningsperspektiv. Hun intervjuet fire rådgivere fra ulike sektorer, og konkluderte med at naturen kan fungere som en samarbeidspartner i ulike hjelperelasjoner og at dette potensialet bør utnyttes mer i helsenorge (Sundt-Hårstad, 2018, s. i). Ved å ta utgangspunkt i studentsamskipnadsrådgiveres erfaringer med walk and talk-konseptet, ønsker jeg med denne studien å utvide feltet som tar for seg rådgivning utendørs ytterligere.

Walk and talk-konseptet ønsker å utnytte de terapeutiske effektene som fysisk aktivitet og natureksponering kan gi (Revell & McLeod, 2017, s. 269). Selv om konseptet er lite forsket på, er det likevel mange land som praktiserer denne formen for rådgivning og terapi (van den Berg & Beute, 2021, s. 2). Kanskje handler dette om at effektene av natureksponering og fysisk aktivitet i seg selv er godt dokumentert. Det finnes blant annet en bred enighet i forskningsmiljøet om at kontakt med naturen kan påvirke mennesker på positive måter (McLeod, 2013, s. 346). Effekter som forbedret kognisjonsevne, mindre stress, lavere blodtrykk, økt selvtillit og forbedret emosjonell velvære er eksempler på slike virkninger (Cooley et al., 2020, s. 1-2; Jordan, 2015, s. 9-10; Jordan & Marshall, 2010, s. 354; Revell & McLeod, 2017, s. 269-270; van den Berg & Beute, 2021, s. 1-2). De positive effektene av kroppslig aktivitet er også godt

dokumentert (Helsedirektoratet, 2021), og gåturer kan gi fysiske, så vel som psykiske og sosiale, fordeler. Blant annet kan vandring virke forebyggende og behandlende for hjerte- og karsykdommer, det kan ha en positiv virkning på depressive symptomer, humør og generell mental helse, og i tillegg gi et sosialt fellesskap (Ettema & Smajic, 2013, s. 102; Hanson & Jones, 2015, s. 710; Helsedirektoratet, 2021).

1.2 Studiens oppbygning

Denne masteroppgaven er delt inn i seks hovedkapitler. I dette kapitlet har studien blitt aktualisert ved å knytte problemstillingen opp mot dagens samfunnstendenser og tidligere forskning. I neste kapittel vil teori om walk and talk, rådgivningsbegrepet, den personsentrerte teorien, profesjonalitet og rådgivning utendørs beskrives. I kapittel tre finnes studiens metodedel, der metodiske valg og vurderinger som har blitt foretatt i forbindelse med oppgaven beskrives og vurderes. I kapittel fire presenteres studiens funn, før disse settes i sammenheng med studiens teoretiske grunnlag i kapittel fem. I kapittel seks avrundes oppgaven med en oppsummering, implikasjoner, studiens begrensinger, forslag til videre forskning og noen avsluttende ord.

2 Teori

Dette kapitlet tar for seg studiens teoretiske grunnlag. Fordi studien søker å svare på hvordan studentsamskipnadsrådgivere erfarer bruk av walk and talk-konseptet, anser jeg det som hensiktsmessig å presentere walk and talk-begrepet først, før jeg videre beskriver hvordan rådgivningsbegrepet forstås i denne oppgaven. Etter dette presenteres elementer fra Carl Rogers (1979) sin personsentrerte teori, og deretter hva profesjonalitet kan innebære på rådgivningsfeltet ifølge Kvalsund (2004) og Johannessen med kolleger (2010). Avslutningsvis rettes fokuset spesifikt mot rådgiving utendørs, gjennom en beskrivelse av sentrale prinsipper i Berger (2017) sin «nature therapy».

2.1 Walk and talk

Forskningsfeltet som tar for seg rådgiving utendørs er relativt ungt, og det finnes få entydige begreper innenfor tematikken. Blant annet defineres walk and talk ulikt i faglitteraturen. Doucette (2004) anser eksempelvis «the Walk and Talk intervention» som en egen metode bygget på Bronfenbrenner (1979, i Doucette, 2004, s. 374) sin utviklingsøkologiske modell, der tanken er at intervensjoner utendørs skal kunne oppmuntre ungdom til å komme i kontakt med seg selv og sitt nærmiljø (Doucette, 2004, s. 374-375). Revell og McLeod (2017, s. 269) velger på sin side å definere begrepet som «a broad term that is used to describe a specific therapeutic activity where the counsellor and client walk together outdoors during therapy sessions». Med andre ord hevder sistnevnte forfattere at konseptets eneste krav er at rådgivningssamtalene foregår vandrende utendørs. Revell og McLeod (2017, s. 269) forklarer videre at denne definisjonen åpner opp for svært ulik praksis – fra å benytte naturens ressurser aktivt i rådgivningen, til å kun benytte omgivelsene som lokasjon. Doucette (2004) og Revell og McLeod (2017) har imidlertid til felles at deres forståelser bygger på en overbevisning om at en kombinasjon av fysisk aktivitet og naturomgivelser kan bidra positivt inn i rådgivningssamtaler (Bak & Spaten, 2020, s. 69; Doucette, 2004, s. 375-376; Revell & McLeod, 2017, s. 269).

I denne oppgaven har jeg valgt å ta utgangspunkt i forståelsen til Revell og McLeod (2017, s. 269), da jeg opplever at den er i tråd med praksisen til forskningsdeltakerne som har deltatt i denne studien. Konseptet vil altså ikke kobles opp mot en bestemt «metodeoppskrift», men brukes som et vidt begrep som innebærer ulik type praksis. Ytterligere teori om rådgiving utendørs presenteres i delkapittel 2.5, mens neste delkapittel vil definere og utdype rådgivningsbegrepet.

2.2 Rådgivningsbegrepet

Kvalsund og Fikse (2015, s. 10) forstår rådgiving som et paraplybegrep bestående av delaktiviteter som «dreier seg om å hjelpe andre og skape en hjelpende kommunikasjon og relasjon, eller å erfare en hjelpsom og utviklende rådgivningssamtale for begge parter i samspillet». Definisjonen innebærer kommunikasjon og relasjon, noe som fordrer at rådgiving ikke kan oppstå i individet alene, men forutsetter et møte mellom minst to

parter. Videre påpeker definisjonen at møtet skal ha en endringsskapende påvirkning for alle involverte, og at det må oppleves som nyttig.

I likhet med Kvalsund og Fikse (2015, s. 10), velger Johannessen med kolleger (2010, s. 19) å forstå rådgivning som et paraplybegrep. De beskriver begrepet som en fellesbetegnelse for «pedagogisk virksomhet der hensikten er å sette de som søker hjelp, i bedre stand til å hjelpe seg selv, ikke bare i den aktuelle saken de står oppe i, men også i andre, lignende situasjoner». I sitatet påpekes det at rådgivning innebærer at noen søker hjelp til å hjelpe seg selv, og dette viser at hjelpeaspektet også står sentralt i denne definisjonen. Fordi rådsøker skal hjelpe seg selv, forstås rådgiver som en fasilitator og sparringspartner for å starte en selvhjelpsprosess, heller enn en person som sitter med et fasisvar. Når det ellers trekkes frem at rådgivningen skal virke utover den aktuelle saken, er det nærliggende å tro at rådgivning kan ta for seg spesifikke utfordringer, men at utfordringene bør sees i en større, generell og livslang sammenheng. Til forskjell fra Kvalsund og Fikse (2015, s. 10) sin definisjon presentert over, tar ikke Johannessen med kolleger (2010, s. 19) høyde for utvikling av «begge parter». Det finnes altså ulike oppfatninger om hvor sentral rådgivers personlige utvikling er i rådgivningssamtaler.

I tillegg til å definere rådgivning som et paraplybegrep, forstår Johannessen med kolleger (2010, s. 20-21) også begrepet som en aktivitet sidestilt med paraplybegrepets underkategorier. Med andre ord benytter forfatterne rådgivningsbegrepet *både* som en fellesbetegnelse for aktiviteter som terapi, coaching og veiledning, men også som en samtaleform *sidestilt* med disse aktivitetene. Rådgivning, sett i sistnevnte sammenheng, knyttes til det engelske begrepet «counselling», og kan forstås som «psykologisk rådgivning gjennom samtale og intervju, der siktemålet er å hjelpe hjelpesøkeren til selv å løse sine personlige problemer» (Johannessen et al., 2010, s. 21). Fordi denne definisjonen, i likhet med definisjonene over, handler om å «hjelpe» gjennom «samtale», kan det være utfordrende å forstå hvordan det skiller seg fra liknende aktiviteter som terapi, coaching og veiledning. En vanlig forståelse av terapi er imidlertid at det tar utgangspunkt i sykdom, med mål om å gjøre frisk. Coaching på sin side, retter seg mot fremtiden og tar typisk utgangspunkt i den hjelpesøkende sine ressurser og muligheter, hvorav veiledning ofte retter seg mot aktiviteter med et faglig innhold (Kvalsund, 2020, s. 12-15). Kvalsund (2020, s. 12-15) hevder imidlertid at alle disse aktivitetene går over i hverandre, både i teori og praksis. For eksempel mener han det ikke er uvanlig at rådgivning kan ha en terapeutisk effekt, eller at en veileder til tider kan fungere som en coach.

I denne oppgaven tas det utgangspunkt i rådgivningsbegrepet som en egen type samtaleform, sidestilt med terapi, coaching og veiledning. Selv om jeg forstår rådgivning som en annen type samtaleform enn terapi, velger jeg likevel å benytte Revell og McLeod (2017, s. 269) sin definisjon av walk and talk-begrepet, der de omtaler konseptet som en «therapeutic activity». Dette valget begrunnes med at det eksisterer glidende overganger mellom de to samtaleformene (Kvalsund, 2020, s. 12-15), som nevnt over, og at walk and talk-rådgivning derfor kan ha terapeutiske effekter, selv om konseptet ikke anses som terapi i seg selv. Utover dette forstås rådgivningsbegrepet som en kombinasjon av definisjonene presentert over, ved å se rådgivning som noe utviklende og hjelpsomt for begge parter i samtalen, der rådgivers rolle handler om fasilitering for utvikling av rådsøkers evne til selvhjelp i et livslangt perspektiv.

Neste underkapittel tar for seg hva rådgivning kan innebære, presentert gjennom Rogers (1979) sin personsentrerte teori.

2.3 Personsentrert teori

På rådgivningsfeltet finnes det ulike tradisjoner som påvirker en rådgiveres praksis. Med ulike syn på mennesket og dets utvikling og læring, preger tradisjonene metodene og strategiene til sine tilhengere (Johannessen et al., 2010, s. 29). Tradisjonelt sett har feltet blitt dominert av tre teoretiske krefter: psykodynamisk tradisjon, kognitiv-behavioristisk tradisjon og eksistensiell-humanistisk tradisjon (Ivey et al., 2012, s. 41; McLeod, 2013, s. 166). I denne oppgaven tas det utgangspunkt i Carl Rogers (1979) sin personsentrerte teori, som befinner seg innenfor den eksistensiell-humanistiske tradisjonen (McLeod, 2013, s. 166).

Sentralt i Rogers sin teori, er antakelsen om at individet alltid søker å utvikle egne potensialer, kalt aktualiseringstendensen (Lux et al., 2013, s. 12; Rogers, 1979, s. 99). Under optimale forhold vil denne tendensen lede til utvikling av ens potensialer, mens ugunstige forhold, for eksempel gjennom destruktive sosiale relasjoner, kan føre til en fremmedgjøring fra den konstruktive selvaktualiseringen (Rogers, 1979, s. 99). Fremmedgjøringen settes i sammenheng med en uoverensstemmelse mellom kropp og sinn: kroppen er gjerne konstruktivt motivert, og leder individet i en selvaktualiserende retning, mens bevisstheten forvirrer konstruktiviteten ved å lede individet i en annen retning. Denne «feilnavigeringen» kan lede til psykiske plager og uheldige tilpasninger (Lux et al., 2013, s. 12-13).

Det er nettopp når individet opplever å være selvaktualiserende på måter som ikke er konstruktive for seg selv eller andre, at behovet for rådgivning oppstår (Kvalsund, 2003, s. 2-3). En slik fremmedgjøring fra selvaktualiseringstendensen er gjerne et resultat av et eksisterende gap mellom personen en ønsker å være (det ideelle selvet) og den en er (det reelle selvet). Dette kan gjerne vise seg gjennom følelser av irritasjon, angst, usikkerhet eller spenninger (Lux et al., 2013, s. 16; McLeod, 2013, s. 173). Ifølge den personsentrerte teorien, blir rådgivers oppgave i slike tilfeller å legge til rette for at rådsøker kan forstå og akseptere seg selv, slik at selvaktualiseringen kan foregå på måter som blir gode for han eller henne (McLeod, 2013, s. 173). Dette krever at rådgiver hjelper rådsøker med å bli bevisst ulike sider, slik at rådsøker får mulighet til å ta hensiktsmessige valg i sitt liv. Klarer rådsøker dette, kan gapet mellom det reelle og ideelle selvet minke, og han eller hun kan trolig fungere positivt i verden (Ivey et al., 2012, s. 370; Johannessen et al., 2010, s. 49).

For å kunne legge til rette for utviklingen av aktualiseringstendensen hos rådsøkere, mente Rogers (1958, s. 98) at en rådgiver må evne å skape et gunstig mellommenneskelig miljø mellom seg selv og den hjelpesøkende. Dette bygger på ideen om at mennesker er sosiale vesener, og at de sosiale betingelsene derfor er avgjørende for utfoldelsen av aktualisering (Lux et al., 2013, s. 17). For å skape slike gunstige betingelser, må rådgiveren innta en ikke-dirigerende rolle og en terapeutisk holdning (Johannessen et al., 2010, s. 52; Kvalsund, 2003, s. 121; Lux et al., 2013, s. 17; Rogers, 1979, s. 98). Disse konseptene vil nå beskrives nærmere.

Den ikke-dirigerende rådgiver forsøker å unngå rollen som ekspert. Prinsippet bygger på antakelsen om at rådsøker selv er ekspert på sine erfaringer, og at hans eller hennes

opplevelse derfor må gis den største autoritet (Lux et al., 2013, s. 18; Kvalsund, 2015, s. 73-74; McLeod, 2013, s. 172). Dette kan skape et autonomt og støttende klima, som legger til rette for selvaktualisering (Lux et al., 2013, s. 18; Rogers, 1979, s. 99).

Den terapeutiske holdningen består av de tre kvalitetene empati, ubetinget positiv aktelse og kongruens (Johannessen et al., 2010, s. 52; Kvalsund, 2003, s. 121; Lux et al., 2013, s. 17; McLeod, 2013, s. 166; Rogers, 1979, s. 98). Den første kvaliteten, empati, innebærer å leve seg inn i rådsøkers situasjon ved å forstå rådsøker slik han ser seg selv (Kvalsund, 2003, s. 121; McLeod, 2013, s. 181; Rogers, 1979, s. 99). Ved at rådgiver uttrykker empati overfor rådsøker, skal det kunne støtte hjelpesøkeren i å utforske seg selv nærmere (Lux et al., 2013, s. 19). Ubetinget positiv aktelse handler imidlertid om å verdsette rådsøker som en hel person med sine styrker og svakheter (Johannessen, 2010, s. 52; Rogers, 1979, s. 99). Rådgiver må unngå å dømme, men heller prøve å forstå vedkommende sine motiver. Dette krever at rådgiver er bevisst seg selv og sine verdier, for å på den måten unngå å presse egne verdier over på rådsøker (Johannessen, 2010, s. 52; Rogers, 1958, s. 14).

Den siste kvaliteten, kongruens, innebærer å være genuin og transparent (Johannessen, 2010, s. 52; Rogers, 1958, s. 12; Rogers, 1979, s. 98). Rådgiver må møte rådsøker med hele seg, ved at hun eller han er seg selv fullt ut, og ikke gjemmer seg bak en «profesjonell fasade» (Lux et al., 2013, s. 19; Rogers, 1979, s. 98). Lux med kolleger (2013, s. 19) forklarer at dette ikke er det samme som at rådgiver uttrykker impulsivitet eller egoisme. Rådgivers kongruens må nemlig ses i sammenheng med de to andre kvalitetene i den terapeutiske holdningen, empati og ubetinget positiv aktelse. Gjennom en empatisk og aksepterende kongruens, kan en rådgiver være åpen for de følelsene og holdningene som oppstår i han eller henne i øyeblikket. Ved at rådgiver er bevisst egne følelser og kan uttrykke disse i passende situasjoner, kan rådgiver unngå å bli styrt av ubevisste faktorer i samtalen, samtidig som han eller hun setter et godt utgangspunkt for å bygge tillit i relasjonen med rådsøker og går foran med et godt eksempel (McLeod, 2013, s. 183). Dette kan igjen føre til at rådgiver klarer å hjelpe rådsøker til konstruktiv selvaktualisering, der rådsøkers kropp og sinn er samstemte (Lux et al., 2013, s. 19). Fordi en empatisk og aksepterende kongruens krever at rådgiver bruker de sidene av seg selv som er mest hensiktsmessige for relasjonen i øyeblikket, fordrer det at han eller hun kontinuerlig arbeider med å være bevisst sine ulike sider (Johannessen et al., 2010, s. 52). Dette beskrives nærmere i kapittel 2.4, når profesjonalitet på rådgivningsfeltet presenteres.

Som nevnt over, mente Rogers (1979, s. 98) at rådgivere bør unngå profesjonelle fasader og heller være kongruente. I den anledning kan en stille spørsmål ved om profesjonalitet og kongruens kan anses som motsetninger. Rogers (1958, s. 12-13) forbandt nemlig profesjonalitetsbegrepet med inkongruens, da han mente at profesjonalisering ofte skaper en større avstand mellom den hjelpende og den hjelpesøkende fordi begrepet ofte innebærer unngåelse av personlige tanker og følelser på grunn av en frykt for nærhet. I denne studiens anses imidlertid kongruens som en avgjørende faktor for å kunne bedrive profesjonell praksis. Dette støttes av Kvalsund (2004) som velger å sette likhetstegn mellom profesjonalitet og det å være en god og kongruent rådgiver. Jeg antar at kongruens er viktig for god rådgivning, og at god rådgivning kan betegnes som profesjonell rådgivning. Dette vil presenteres nærmere i neste delkapittel.

2.4 Profesjonalitet

Utøvelse av rådgiveryrket kan foregå på mange måter, da rådgivere representerer en yrkesgruppe med stor variasjon i faglig bakgrunn. Dette kan gjøre det utfordrende å avgjøre hva som anses som profesjonelt på feltet (Mathisen & Kristiansen, 2005, s. 222). I den videre teksten presenteres Kvalsund (2004) sitt syn på hva profesjonalitet på rådgivningsfeltet kan innebære, før blikket vendes mot Johannessen med kolleger (2010) sin forståelse av den profesjonelle samtale.

Kvalsund (2004, s. 109-110) hevder at en rådgiver er avhengig av å kjenne seg selv for å kunne være profesjonell. Dette er på mange måter en kontroversiell forståelse, da flere vil anse personlig vekst som noe privat, heller enn profesjonelt. Imidlertid påpeker han at rådgivers innsikt og viten om seg selv påvirker hans eller hennes evne til å være til stede i rådgivningen, reflektere over ulike situasjoner og bruke egen innsikt aktivt i rådgivningen. Dette støttes av Jennings og Skovholt (1999, sitert i McLeod, 2013, s. 585) som har forsket på hva som kjennetegner dyktige rådgivere. Forskerne fant at rådgiveres selvbevissthet var en av de viktigste kjennetegnene for gode rådgivere. Dersom rådgivere imidlertid ikke er oppmerksom på seg selv, kan rådgivningen bli styrt av ubevisste og uheldige personlige faktorer som rådgiver ikke ser. Dersom rådgiver for eksempel opplever følelser av irritasjon i møte med en råde søker og han ikke er bevisst det, kan rådgiver ende opp med å vise inkongruens ved å sende verbale signaler om at han aksepterer råde søker, mens kroppsspråket sier det motsatte (Rogers, 1958, s. 12). For å unngå dette, hevder Kvalsund (2004, s. 115), i likhet med Rogers (Lux et al., 2013, s. 19; Rogers, 1958, s. 12), at rådgivere må etterstrebe å være kongruente, fordi det kun er da man fullt og helt kan åpne seg opp for det råde søker kommer med (se kapittel 2.3).

Kvalsund (2004, s. 112) hevder at profesjonalitet på rådgivningsfeltet ikke kun handler om kompetanse på en bestemt fagtematikk, men også om de interpsykologiske prosessene som foregår i møtet mellom rådgiver og den hjelpesøkende. Av den grunn må rådgiver være i stand til å lese hver enkelt situasjon, og justere seg deretter. Videre påpeker forfatteren at rådgivning er frivillig, og at råde søker derfor kan trekke seg fra samtalen når som helst dersom tilbudet ikke står til forventningene. Den hjelpesøkende sine forventninger trenger ikke bare omhandle en rådgiver som har kunnskap om en spesiell tematikk, men kan også innebære om råde søker for eksempel føler seg forstått og lyttet til. Dersom den hjelpesøkende føler seg underlegen rådgiver, kan rådgivers arbeid med nettopp forståelse og lytting bli utfordrende (Kvalsund, 2004, s. 112). Forfatteren forteller at dette gjerne er en utfordring i starten, fordi det da ofte finnes en asymmetri i relasjonen mellom rådgiver og råde søker. Rådgiver kan tross alt ha kunnskap og ressurser om noe råde søker ikke har tilgang til. Dette kan skape en ujevn maktfordeling mellom den hjelpende og den hjelpesøkende. Asymmetrien kan imidlertid utjevnes ved at rådgiver er bevisst de interpsykologiske prosessene i samtalen, og handler på denne bevisstheten. Denne maktutjevningen trenger ikke å gå på bekostning av rådgiverens profesjonalitet, og dette begrunner forfatteren med at likeverdighet handler om gjensidig respekt, og ikke om hvem som har mest kunnskap (Kvalsund, 2004, s. 111-112).

Ifølge Kvalsund (2004, s. 133), må rådgivere inkludere sine personlige sider for å være kongruente, noe som kan lede til profesjonalitet. Forfatteren hevder videre at profesjonalitet på rådgivningsfeltet derfor kun kan skapes av rådgiver selv, noe Johannessen med kolleger (2010, s. 171) sier seg enige i. Sistnevnte forfattere trekker

imidlertid frem *praktiske* sider ved rådgiveres yrkesutøvelse som kan bidra til profesjonalitet. Noen av disse vil presenteres videre i teksten.

Johannessen med kolleger (2010, s. 173-174) trekker blant annet frem at en profesjonell rådgivningssamtale bør ha et fokus på relasjonen mellom rådgiver og rådsøker, fordi en god relasjon er en forutsetning for vellykkede samtaler. Dette står i stil med den personsentrerte teorien (Lux et al., 2013, s. 13; Rogers, 1958). Relasjonsetableringen foregår i stor grad gjennom nonverbal kommunikasjon, da signaler som blikk, øyekontakt, plassering og mimikk kan gjøre at rådsøker føler seg vel. Særlig under det første møtet mellom rådsøker og rådgiver, er man spesielt *var* for slike inntrykk. I den sammenheng kan rådgiver blant annet forberede seg på hvordan hun ønsker å plassere seg selv og rådsøker i rommet, da ulike plasseringer kan signalisere ulike uttrykk. For eksempel kan fysisk avstand skape en opplevelse av beskyttelse, mens nærhet kan signalisere invadering. I tillegg bør rådgiver ha en plan for hvordan hun eller han diskret kan følge med på tiden. I vår kultur kan nemlig brudd i samtalen gjennom nonverbal kommunikasjon som å sjekke klokka, sende signaler om likegyldighet eller manglende interesse. I den forbindelse kan det være hensiktsmessig å avklare forventninger med rådsøkeren i starten av samtalen, og eksplisitt nevne potensielle forstyrrelser som at man må følge med på tiden. Slik kan en unngå at rådsøker ikke oppfatter rådgiver som likegyldig dersom hun eller han sjekker klokka (Johannessen et al., 2010, s. 173-174).

Johannessen med kolleger (2010, s. 175-176) hevder også at oppstarten av samtalen er kritisk for rådgivningens vellykkethet. Blant annet fremheves uformell prat, for eksempel om været, som verdifullt for å finne tonen. Det blir deretter den profesjonelle rådgivers oppgave å dreie samtalen mot den tematikken rådsøker kom for å snakke om, og en måte å gjøre dette på er nettopp ved å spørre om rådsøkers forventninger for samtalen.

Rådgivers kommunikasjonsferdigheter er en annen faktor som trekkes frem som viktig for den profesjonelle rådgivningssamtale av Johannessen med kolleger (2010, s. 177). Lytting anses som en særlig viktig kommunikasjonsferdighet, og kan både innebære verbale og nonverbale uttrykk (Kvalsund, 2007, s. 7-8; McLeod, 2013, s. 590). For å lytte godt, må rådgivere åpne alle sanser i møte med situasjonen de står overfor i øyeblikket. Dette kan altså vise seg gjennom verbale responser til det som blir sagt, men også gjennom nonverbale uttrykk som blikk, ansiktsuttrykk og kroppsholdning (Kvalsund, 2007, s. 7-8). Uansett er det viktig at rådgiver tilpasser seg rådsøkers stil, ved å lytte til hans eller hennes preferanser (Johannessen et al., 2010, s. 177-178 og 185). Rogers (1979, s. 98) fremhever at rådgivers evne til å lytte, er avgjørende for om en klarer å uttrykke genuin empati overfor rådsøker.

Fra å fokusere på rådgivning på et generelt grunnlag, vendes nå blikket spesifikt mot rådgivning utendørs. Teoriene beskrevet tidligere i kapittelet er like gjeldende i en utekontekst, men uterommet påvirker rådgivers rolle og praksis på ulike måter, fordi den nye konteksten gir andre betingelser (Berger, 2017, s. 350). I neste delkapittel, «Rådgivning utendørs», beskrives dette nærmere.

2.5 Rådgivning utendørs

Forskning som tar for seg rådgivning utendørs har vært stadig voksende de siste 25 årene (Harper et al., 2019, s. 28; Kamitsis & Simmonds, 2017, s. 230). Fordi forskningsfeltet er ungt, kan det være utfordrende å definere ulike begreper og

konsepter innenfor tematikken (se kapittel 1.1). Denne studien tar imidlertid utgangspunkt i forståelsen av walk and talk som et konsept uten spesifikke retningslinjer, utover at samtalene må skje gående utendørs (se kapittel 2.1). Likevel vil ideer fra Berger (2017) sin naturterapi nå beskrives nærmere, og senere i oppgaven settes i sammenheng med walk and talk-begrepet (se kapittel 5.0). Dette valget begrunnes med at jeg anser naturterapiens prinsipper som svært relevante både for walk and talk-konseptet og for funnene som har kommet frem i analysen.

2.5.1 Naturterapi

Naturterapi er en kreativ terapiteori som anser naturlige omgivelser som en samarbeidspartner når det gjelder å skape gunstige omgivelser og prosesser for terapi og rådgivning (Berger, 2017, s. 245). Ifølge Berger (2017, s. 245) bygger terapiformen på ideer fra natursentrerte teorier som økoterapi og dypøkologi, som legger til grunn ideen om at fravær av natur er forbundet med uheldige følger som fremmedgjøring, ensomhet, lavere selvtillit og mindre opplevelse av mening (Berger, 2017, s. 245; Gladding, 2021, s. 232 og 241; Greenleaf et al., 2014, s. 168; Kamitsis & Simmonds, 2017, s. 229-230). Videre presenteres tre av naturterapiens mest sentrale elementer: «touching nature», «the triangular relationship» og «choosing the right space» (Berger, 2017, s. 245).

«Touching nature» er et begrep som foreslår at mennesket kommer i dypere kontakt med seg selv i naturen (Berger, 2017, s. 246). Ved å oppsøke natur, oppsøker en noe større enn det menneskeskapte, noe som kan skape en bevissthet som utvider ens perspektiver på livet. Kontakten med naturen kan videre innebære en opplevelse av indre styrke og autenticitet, som igjen fører til at en kan utvikle og uttrykke egne sider ved seg selv (Berger, 2017, s. 246; McLeod, 2013, s. 349). Ifølge Berger (2017, s. 247-249) kan materialer fra naturen brukes som et utgangspunkt i metaforer, rollespilløvelser, historiefortelling eller kunst. Samtidig kan naturlige endringer i naturen, som årstider eller erosjon, tilføre rådsøkers prosess noe unikt i form av at det kan trigge følelser, metaforer eller minner.

«The triangular relationship» har til hensikt å utvide det tradisjonelle synet på rådsøker/rådgiver-relasjonen ved å inkludere naturen som en tredje faktor. Ideen er at alle faktorene i relasjonen påvirker hverandre (Berger, 2017, s. 249-250; McLeod, 2013, s. 349). Fordi naturen er dynamisk, i form av at den lever og styrer seg selv gjennom vær, vind og plante- og dyreliv, hevder Berger (2017, s. 249-250) at både atmosfæren og prosessen i rådgivningssamtalen påvirkes på en måte rådgiver ikke kan kontrollere. Av den grunn skriver han at rådgivere må relatere til naturen som en aktiv partner i sitt rådgivningsarbeid utendørs. Ved å se naturen som en del av en trekantrelasjon med rådsøker og rådgiver selv, kan rådgiver ta bevisste valg for hvilken rolle hun eller han ønsker å ta i relasjonen, hevder Berger (2017, s. 249-250). Dersom rådgiver velger å innta en sentral rolle i trekantrelasjonen, vil samtalen med rådsøker være i fokus, og naturen kun fungere som en lokasjon med tilgang til materialer en kan velge å benytte seg av. På den andre siden, kan rådgiver velge å trekke seg mer tilbake og heller virke som et bindeledd mellom rådsøker og natur. I slike tilfeller settes rådsøker i direkte kontakt med naturen, mens rådgiver overværer det som skjer i møte mellom natur og rådsøker. I den sammenheng, kan for eksempel rådsøker få i oppgave å lukke øynene, lytte til naturens lyder og bli bevisst hva slags følelser som oppstår i kroppen. Rådgiver kan altså variere mellom en passiv og aktiv bruk av naturen, både innad i en samtale og fra samtale til samtale (Berger, 2017, s. 249-250; McLeod, 2017, s. 349).

«Choosing the right space» handler om at omgivelsene en velger å benytte har betydning for rådgivningen. Berger (2017, s. 254-255) anerkjenner at faktorer som vær, tidspunkt og tilgang til natur kan påvirke samtalen, og at det derfor er viktig å tenke gjennom muligheter og utfordringer ved omgivelsene en ønsker å benytte seg av. Han hevder at enhver form for natur kan skape en god naturterapisetting, men at rådgivers rolle i trekantrelasjonen må justeres deretter. Som et eksempel kan rådgivning i en park kreve at rådgiver tar en sentral rolle i trekantrelasjonen, og har en mer passiv tilnærming til naturen som ressurs, enn om samtalen foregår på et åpent område i skogen. Dette forklarer forfatteren med at en ofte har mindre tilgang til naturens ressurser i urbane strøk. Samtidig peker han på at rådgivere må åpne øynene for de mulighetene som faktisk finnes i slike områder, og trekker frem årstider, solnedgang og møter med dyr som eksempler på naturressurser som kan brukes aktivt inn i rådgivningen (Berger, 2017, s. 254-255).

I neste kapittel vil studiens metodedel presenteres.

3 Metode

I dette kapitlet presenteres studiens metodedel. For å besvare oppgavens problemstilling om hvordan studentsamskipnadsrådgivere erfarer bruk av walk and talk-konseptet, ble det valgt individuelle intervjuer av fem forskningsdeltakere som metode. Intervjuene hadde et semistrukturert design og varte om lag en time hver. Videre tar kapitlet for seg teori om metode, som fortløpende settes i sammenheng med de metodiske valgene som har blitt foretatt i denne studien. Først vil oppgavens vitenskapsteoretiske forankring presenteres, før ulike aspekter ved kvalitativ metode beskrives. Avslutningsvis diskuteres studiens kvalitet ut ifra Tracy (2010) sine åtte kvalitetskriterier for kvalitativ forskning.

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Kvalitativ forskningspraksis bestemmes i stor grad av den enkelte forskers holdninger, overbevisninger og syn på verden (Leavy, 2014, s. 3). Mens ontologi er begrepet for de filosofiske linsene en forsker ser virkeligheten med (Leavy, 2014, s. 3), altså hvilke antakelser forskeren har om verden, handler epistemologi om hva kunnskap er, og hvordan vi tilegner oss det (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 69; Sohlberg & Sohlberg, 2019, s. 32). Forskerens epistemologiske holdning styrer blant annet hvordan forskningen gjennomføres, hvilken rolle forskeren har og relasjonen mellom forsker og forskningsdeltakere (Leavy, 2014, s. 3). Epistemologien konkretiseres ved hjelp av fremgangsmåter og teknikker, kalt forskningens metodologi (Gripsrud et al., 2016, s. 16). Metodologien kombinerer teori og metode (Leavy, 2014, s. 4), og det er valgt metodologi som gir en retning for hvordan forskeren bør innhente, bearbeide og analysere innsamlet data. Kort oppsummert vil et forskningsprosjekt få retning gjennom forskerens tanker om virkeligheten (ontologi), samt synet om hva slags kunnskap som er nyttig (epistemologi). Dette vil igjen gi retning for hvilke prinsipper for vitenskapelige undersøkelser som følges (metodologi) (Ryen, 2002, s. 10-11; Gripsrud et al., 2016, s. 16).

Forskerens vitenskapsteoretiske forankring vil altså bestemme hvordan et forskningsprosjekt gjennomføres (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 69), og i denne oppgaven har jeg valgt å innta et fenomenologisk perspektiv. Fenomenologiske forskningsarbeidere inspireres av fenomenologi som filosofi, og forsøker å få tilgang til menneskers tolkning av omverdenen, deres *livsverdener*, for å kunne forstå sosiale fenomener (Tanggaard, 2017, s. 83-84). En fenomenologisk tilnærming til forskning bygger på et syn om at menneskets subjektive virkelighet er avgjørende for å kunne forstå verden (Braun & Clarke, 2006, s. 80; Kvale & Brinkmann, 2015, s. 45). Synet legger til grunn at sannheten er mangfoldig og kontekstavhengig (Leavy, 2014, s. 3), og at tilgang til detaljerte, levde erfaringer kan føre frem til nyanserte sentrale trekk ved fenomenet som utforskes (Braun & Clarke, 2006, s. 80; Tanggaard, 2017, s. 99). I og med at jeg ønsket å få tak i studentsamskipnadsrådgiveres subjektive erfaringer med walk and talk-konseptet, anså jeg den fenomenologiske tilnærmingen som hensiktsmessig.

Som nevnt i kapittelets innledning, valgte jeg å forske kvalitativt ved å benytte semistrukturerte intervjuer som metode. I neste underkapittel vil dette beskrives nærmere.

3.2 Kvalitativ metode

Kvalitativ forskning er et paraplybegrep for en rekke forskningstilnærminger på tvers av fagdisipliner og tematikker (Leavy, 2014, s. 2). Til tross for dette, har alle kvalitative forskningsprosjekter til felles at de ønsker å undersøke den sosiale virkelighet (Leavy, 2014, s. 2). Subjektet settes i fokus, med formål om å oppnå dyp forståelse av sosiale fenomener (Ryen, 2002, s. 18). I forbindelse med denne studien, ble det gjennomført individuelle intervjuer. Intervjuer er en form for kvalitativ forskning som kan være hensiktsmessig for å få tilgang til forskningsdeltakeres erfaringer (Tjora, 2021, s. 127), noe som står i stil med fenomenologiens formål om å få tilgang til forskningsdeltakernes livsverdener (Tanggaard, 2017, s. 83-84). Videre i dette delkapittelet presenteres teori og refleksjoner knyttet til utvalg og rekruttering av forskningsdeltakere, semistrukturerte intervjuer, transkripsjon og analyse.

3.2.1 Utvalg og rekruttering

Ifølge Ryen (2002, s. 79-80) må en forsker foreta en rekke valg i forbindelse med hvem en skal forske på, og hvor og hvordan forskningen skal foregå. Dette fikk jeg erfare i løpet av min utvalg- og rekrutteringsprosess. Kriteriene jeg hadde satt for studiens forskningsdeltakere var at de måtte jobbe som studentsamskipnadsrådgivere og ha erfaring med walk and talk-samtaler. Imidlertid måtte jeg uventet ta stilling til hva som skulle anses som «nok» erfaring, og hvem jeg skulle betrakte som «studentsamskipnadsrådgivere». Som eksempel har to av studiens forskningsdeltakere tittel som helsesykepleiere, noe som skapte usikkerhet i om de aktuelle deltakerne møtte kriteriene jeg hadde satt for utvalget. Da jeg imidlertid fikk innblikk i at deres jobbhverdag i stor grad består av rådgivningssamtaler med studenter, anså jeg deres erfaringer som verdifulle for denne studien. I etterpåklokskapens lys, kan en tenke at studiens utvalgs-kriterier skulle vært tydeligere fra start, ved at jeg kunne hatt en klarere formening om kriterienes definisjoner. Dette hadde trolig ført til at jeg ikke hadde stått i fare for å avvise potensielle forskningsdeltakere. Slike avvisninger kan trolig være uheldige, sett med et etisk blikk, da jeg implisitt hadde gitt uttrykk for at noens walk and talk-erfaringer med studenter er mer verdt enn andres.

Ryen (2002, s. 84-85) argumenterer for at hensikten med kvalitative intervjuer er å gå dypt ned i en aktuell tematikk, og at dette er tidkrevende. Tiden en har til rådighet kan derfor skape begrensninger for hvor mange forskningsdeltakere en velger å inkludere i en studie. Videre henviser forfatteren til Trost (1989, sitert i Ryen, 2002, s. 85), som sier at det kan være lurt å sikre en viss variasjon i mindre utvalg, for å på den måten få belyst potensielle ulikheter i forskningsdeltakernes erfaringer, slik at man «ikke bare ender med «vanlige» tilfeller». I forbindelse med denne studien har jeg intervjuet fem studentsamskipnadsrådgivere. Jeg anså fem intervjuer som hensiktsmessig og overkommelig for å kunne gå dypt inn i studiens tematikk, gitt den tidsrammen som var satt for oppgaven. Deltakergruppen bestod av fire kvinner og en mann med walk and talk-erfaringer som strakte seg fra å ha gjennomført to slike samtaler, til flere år med erfaring. Fire av deltakerne jobbet i storby, mens én jobbet i en mindre by.

Utvalget i denne studien er variert på områder som alder, utdanning og erfaring, men kunne trolig vært mer balansert med tanke på for eksempel representasjon av kjønn og erfaringsbakgrunn fra storby/distrikt. Det er nærliggende å tro at intervjuer med flere forskningsdeltakere kunne gitt utvalget en større variasjon på disse områdene, og at dette potensielt ville resultert i at flere sider ved studentsamskipnadsrådgiveres walk and talk-erfaringer kunne blitt belyst. Likevel vil jeg argumentere for at studiens fem utvalgte forskningsdeltakere bidrar med verdifull informasjon på et fagfelt som er stadig voksende (Harper et al., 2019, s. 28). I tillegg kan et valg om å intervjuer få forskningsdeltakere, gjøre at forskeren får tid til å gjennomføre lengre intervjuer med hver enkelt deltaker, der en rekke å gå i dybden på studiens tematikk. Det kan tross alt ta tid å bygge en relasjon til forskningsdeltakerne som gir tilgang til dybden av deres levde erfaringer (Ryen, 2002, s. 116). Samtidig gir færre forskningsdeltakere bedre tid til analyse av datamaterialet. Dette trekker Kvale og Brinkmann (2015, s. 148) frem som viktig for å kunne foreta dyptgående analyser. Med fem forskningsdeltakere fikk jeg tid til å gjennomføre dyptgående intervjuer og samtidig endre og bearbeide eget analysearbeid i flere runder. Dette var trolig nødvendig for at jeg nå står igjen med et resultat som jeg opplever yter rettferdighet til forskningsdeltakernes erfaringer og studiens tematikk.

3.2.2 Semistrukturert intervju

I denne studien ble det valgt en semistrukturert intervjuguide (vedlegg 1). Dette innebærer at forskeren har laget temaer på forhånd, men at temaene og deres rekkefølge kun fungerer som et utgangspunkt for samtalen, og kan justeres underveis i intervjuet og variere fra intervju til intervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). Fordelen med slike intervjuguider er at intervjuene blir fleksible nok til å kunne tilpasses hver enkelt forskningsdeltaker og deres perspektiver, men også strukturerte nok til å sikre at forskerens ønskede temaer blir snakket om (Ryen, 2002, s. 97). I mitt tilfelle førte fleksibiliteten i metoden til at jeg kunne ta tak i opplevelser og tematikker som jeg ikke hadde tenkt over på forhånd. For eksempel ble det nevnt i flere av intervjuene at det er vanskeligere for rådgiver å holde oppmerksomheten rettet mot studentene når rådgivningen foregår ute, sammenlignet med inne. Dette var en tematikk som jeg ikke hadde tenkt over før intervjuene fant sted, men som ble en sentral del av analysen.

Ifølge Brinkmann (2014, s. 187) er det viktig at spørsmålene i intervjuguiden fokuserer på forskningsdeltakernes beskrivelser, heller enn deres teoretiseringer om hvorfor noe er som det er. Dette hevdes å være hensiktsmessig for å få frem erfaringer, noe som står i stil med det fenomenologiske fokuset på å få frem forskningsdeltakernes oppfatninger av virkeligheten (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 47; Tjora, 2021, s. 30-31). I prosessen med å utarbeide oppgavens intervjuguide (vedlegg 1), var jeg derfor svært bevisst på å formulere spørsmålene på en åpen måte, som tok utgangspunkt i deltakernes opplevelser og følelser. Dette viste seg imidlertid å være mer utfordrende i praksis enn først antatt. I mitt første intervju erfarte jeg blant annet at samtalen i stor grad beveget seg mer mot praktiske sider ved walk and talk-konseptet, heller enn forskningsdeltakerens levde erfaringer. Som eksempel var det lettere å spørre forskningsdeltakeren om fordeler og ulemper ved å bedrive rådgivning utendørs i distriktet, enn om hvordan det oppleves å gjennomføre walk and talk-rådgivning i distriktet. Det må erkjennes at jeg har lite erfaring som forsker, men at jeg opplevde stor utvikling på dette området i løpet av de fem intervjuene. Utviklingen innebar blant annet en økt bevissthet på at det kan være utfordrende å få tilgang til levde erfaringer, noe

som gjorde at spørsmålene jeg stilte, og måten jeg stilte dem på, ble mer gjennomtenkte.

Kvale og Brinkmann (2015, s. 48) hevder at semistrukturerte intervjuer bør søke beskrivelser av spesifikke hendelser, for å på den måten få tilgang til konkrete betydninger, i stedet for generelle meninger. Gjennom flere av spørsmålene i intervjuguiden (vedlegg 1), fikk jeg tilgang til konkrete walk and talk-hendelser fra forskningsdeltakerne, som fungerte som verdifull informasjon for å forstå deres erfaringer med konseptet.

Kvale og Brinkmann (2015, s. 46) forklarer at intervjuer som tar utgangspunkt i fenomenologien, krever en fenomenologisk holdning fra forskeren, ved at han eller hun er bevisst seg selv og sine antakelser. Dette gjøres blant annet ved å dempe egne fordommer, for å begrense påvirkning av forskningsdeltakerne gjennom ikke-ledende spørsmål. Konseptet med å sette egne forkunnskaper og antakelser om fenomenet som studeres til side, omtales som «fenomenologisk reduksjon» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). Jeg var svært bevisst på dette i intervjuprosessen, og forsøkte å stille forskningsdeltakerne minst mulig ledende spørsmål. Dette var med hensikt om å unngå å styre samtalen i én bestemt retning, og heller få tilgang til deres ekte og levde erfaringer. Av den grunn forsøkte jeg å bruke prinsippet om fenomenologisk reduksjon aktivt under intervjuene, blant annet ved å utforske tematikker en fort kan ta for gitt. For eksempel hadde jeg på et tidspunkt en idé om at studentenes medbestemmelse i walk and talk-samtaler kun har positive sider, helt til jeg stilte spørsmålsteget ved egne antakelser, utforsket antakelsene ved å spørre rådgiverne om eventuelle utfordrende sider, og fikk nyansert min oppfatning.

Jeg oppdaget raskt at fenomenologisk reduksjon var utfordrende i praksis. Jeg merket blant annet at jeg automatisk begynte å plassere informantenes livsverdensbeskrivelser fortløpende i kategorier, noe som trolig har hatt betydning for samtalenes innhold og forløp. Dette kan imidlertid anses som naturlig, da det nærmest er umulig å ikke lede forskningsdeltakere under intervjuer, fordi forskere alltid vil påvirkes av sine forforståelser (Tjora, 2021, s. 285). Samtidig forsøkte jeg å motvirke dette så godt jeg kunne, ved at jeg kontinuerlig minnet meg selv på at jeg skulle møte rådgivernes svar på en utforskende måte. Av den grunn, er det nærliggende å tro at min bevissthet rundt den fenomenologiske reduksjon, bidro til at jeg utforsket temaer i intervjuene som jeg kunne ha tatt for gitt dersom denne bevisstheten ikke hadde vært til stede. I disse tilfellene gjorde fleksibiliteten i det semistrukturerte forskningsdesignet det enklere å følge de uforutsette vinklingene som forskningsdeltakerne tok opp (Brinkmann, 2014, s. 286).

En annen faktor som måtte vurderes, var hvor intervjuene skulle foregå. Tjora (2021, s. 135 og 164) argumenterer for at intervjuer som avholdes på et sted som oppleves trygt for forskningsdeltakerne, kan bidra til å skape en avslappet stemning under intervjuet. Dette kan igjen være en forutsetning for at deltakerne snakker åpent og ærlig, slik at intervjuene blir vellykkede, mener han. En opplevelse av trygghet hevdes nemlig å legge til rette for gode dialoger, som er nødvendig for at forskeren skal få tak i forskningsdeltakernes refleksjoner (Tjora, 2021, s. 135 og 164). I denne studien fikk rådgiverne selv velge hvor de ønsket å gjennomføre sitt intervju. Fire av deltakerne valgte sitt eget kontor som lokasjon, mens ett av intervjuene ble holdt digitalt.

Min opprinnelige plan var å gjennomføre alle intervjuene gående utendørs, i håp om at dette ville gi noe ekstra til intervjuene, i form av stemninger, autentiske historier og kroppslige reaksjoner – noe jeg anser å være i tråd med fenomenologiens søken etter å forstå verden slik forskningsdeltakerne selv forstår den (Tanggaard, 2017, s. 83-84). Dette ble imidlertid utfordrende da et prøveintervju utendørs viste at diktafonen fanget opp omgivelsenes lyder bedre enn snakkende stemmer. En kan tenke seg at en vellykket, gående tilnærming til intervjuene kunne ha bidratt til at jeg hadde fått tilgang til forskningsdeltakerens erfaringer på en mer detaljert måte enn når intervjuene ble holdt innendørs. Samtidig kan en argumentere for at rådgiverne trolig kjente på en større grad av trygghet i sine selvvalgte omgivelser, og at dette forhåpentligvis bidro til at de var trygge nok til å gi meg ærlige svar om hvordan de erfarer walk and talk-konseptet. I tillegg ville intervjuer utendørs trolig bydd på forskningsetiske utfordringer, dersom diktafonen hadde fanget opp samtalene til tilfeldig forbigående. Tjora (2021, s. 17) anser slike endringer av planer som en naturlig del av en forskers første møte med et fagfelt. Alt er ikke alltid slik forskeren har sett seg ut på forhånd, og i dette tilfellet ble det praktiske ved intervjuer utendørs mer utfordrende enn først antatt.

3.2.3 Transkripsjon

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 204), handler transkripsjon om å gjøre intervjuer tilgjengelig for analyse, ved å transformere den muntlige intervjusamtalen om til tekst. Denne transformasjonen kan være utfordrende, da talespråk og tekstspråk «innebærer forskjellige språklige spill», der «spilletts regler er forskjellige» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205). Dette betyr at noe som gir mening muntlig, kan misforstås i skriftlig form. Ironiske utsagn kan trekkes frem som et eksempel på dette. De ulike «spillereglene» skaper flere problemstillinger i transkripsjonsarbeidet, da forskeren må velge i hvor stor grad han eller hun tillater seg å endre forskningsdeltakernes utsagn, for å gjøre de mer forståelige for lesere. I slike situasjoner står forskeren tross alt i fare for å mistolke utsagnenes budskap, og ende opp med skriftlige sitater som forskningsdeltakerne ikke kjenner seg igjen i. Likevel skriver forfatterne at en forsker må ta stilling til hva som anses som nyttig transkripsjon (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 207 og 212), noe som viser til at disse valgene er en naturlig del av forskningsprosessen.

I denne studien transkriberte jeg de fem intervjuene forholdsvis nøye, ved at jeg noterte ned alt som ble sagt og inkluderte pauser, latter, lyder og lignende i teksten. Dette ble gjort i håp om at jeg ikke skulle misforstå forskningsdeltakernes meninger. Samtidig innså jeg at en slik detaljert transkripsjon bød på utfordringer når rådgivernes sitater skulle presenteres i skriftlig form (se kapittel 4.0). Som nevnt over, kan en detaljert transformasjon fra tale til tekst tross alt *skape* misforståelser (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 207), og jeg oppdaget raskt at jeg var nødt til å endre litt på forskningsdeltakernes sitater for at de skulle bli forståelige for en leser. Med andre ord valgte jeg å transkribere forholdsvis detaljert for å unngå misforståelser, men innså etter hvert at dette ikke var formålstjenlig, da de utvalgte sitatene nettopp stod i fare for å skape misforståelser. Av den grunn valgte jeg å «oversette» sitatene til skriftlig form, basert på skriftlige «regler». Dette handlet for eksempel om å fjerne ord som ble gjentatt mange ganger rett etter hverandre mens rådgiverne tenkte, eller å kutte ut uttrykk som «på en måte» og «da», på slutten av deltakernes setninger. For å forsikre meg om at sitatenes betydninger ikke forsvant som en konsekvens av min «oversettelse», hørte jeg på flere av de aktuelle sekvensene fra lydopptakene på nytt.

3.3 Analyse

I en analyseprosess utvikles meningen bak intervjuene som forskeren har gjennomført (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 222). Prosessen består sjelden av lineære, separate deler, men kan forstås som en «runddans» av feltarbeid, analyse og tolkning, ifølge Ryen (2002, s. 145). Det er for eksempel ikke mulig å skille tolkning fra kategorisering, da tolkningsarbeid er en del av kategoriseringsprosessen (Ryen, 2002, s. 145). I denne studien fikk jeg erfare dette, ved at jeg eksempelvis «automatisk» begynte å tolke forskningsdeltakernes erfaringer i kategorier under intervjuene, som nevnt tidligere (se kapittel 3.2.2).

I analysearbeidet hentet jeg inspirasjon fra den fortolkende fenomenologiske analysemodellen (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA). I den videre teksten forklares IPA i korte trekk, før min egen analyseprosess presenteres. Ifølge Chapman og Smith (2002, s. 127), skal en forsker som følger IPA-modellen først lese transkripsjonene nøye flere ganger og notere ned umiddelbare tanker. Deretter må forskeren transformere disse kommentarene til temaer som fanger essensene fra intervjuene, før temaene systematiseres i forhold til hverandre. Etter dette slås passende temaer sammen, slik at det dannes overordnede kategorier. Avslutningsvis formuleres temaene i tekst, der de utbroderes og eksemplifiseres gjennom sitater (Chapman & Smith, 2002, s. 127). Fremgangsmåten kan ligne andre analysemodeller som også ønsker å finne mønstre på tvers av innsamlet datamateriale, som for eksempel tematisk analyse (TA). Imidlertid forklarer Braun og Clarke (2006, s. 80) at IPA skiller seg fra TA på den måten at modellen er bundet til en fenomenologisk epistemologi, ved at forskningsdeltakernes erfaringer danner utgangspunkt for forståelsen av fenomenet som undersøkes (se kapittel 3.1).

I starten på denne studiens analyseprosess, begynte jeg å lese nøye gjennom transkripsjonene fra de fem intervjuene, og skrev ned mine umiddelbare tanker om hva de ulike forskningsdeltakerne beskrev at de erfarte. Dette ble gjort for å skape bevissthet rundt egne, umiddelbare tolkninger, i håp om at det skulle bli lettere å legge disse antakelsene til side (fenomenologisk reduksjon) idet jeg skulle lese transkripsjonene på nytt. Ved å bli bevisst egne antakelser, kunne jeg rette blikket mot elementer i datamaterialet som jeg potensielt hadde oversett ved første gjennomlesing. Arbeidet gikk videre ut på å lese gjennom transkripsjonene flere ganger, med en slik bevisst åpen holdning, og notere korte oppsummeringer av de ulike delene av transkripsjonene. Deretter forsøkte jeg å komprimere oppsummeringene til mindre setninger på ark, som jeg klippet opp og forsøkte å systematisere i forhold til hverandre: lapper med lignende budskap ble plassert i samme bunke. Etter hvert stod jeg igjen med bunker som utgjorde ulike temaer, som jeg forsøkte å slå sammen til større, overordnede kategorier. Etter mange runder med forsøk på ulike plasseringer, stod jeg igjen med tre overordnede kategorier, som jeg kalte «Studenten i fokus», «Rådgiverrollen» og «Strukturelle rammer». Imidlertid innså jeg, i samråd med veileder, at kategoriene var mindre knyttet til forskningsdeltakernes følelser og opplevelser enn først antatt. Jeg hadde nok mistet det fenomenologiske perspektivet ut av syne underveis i analysen, og så meg nødt til å hoppe flere steg tilbake i prosessen. Jeg leste transkripsjonene på nytt, skrev nye oppsummeringer som baserte seg mer på forskningsdeltakernes erfaringer enn tidligere, og komprimerte oppsummeringene til setninger på ark som jeg klippet ut og forsøkte å

systematisere. Etter en lang periode med prøving, feiling, grubling og omstarter, kom jeg endelig frem til tre overordnede kategorier som jeg opplever representerer forskningsdeltakernes erfaringer knyttet til walk and talk-konseptet: «Naturen som støttespiller», «Utjevning av makt» og «Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer». Kategoriene presenteres nærmere i kapittel 4.0.

3.4 Refleksjoner om studiens kvalitet og etiske dimensjoner

Det finnes ulike perspektiver på hvordan en kan vurdere kvalitet i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 275; Tracy, 2010, s. 837). Sammenlignet med kvantitative forskningskulturer, som ofte benytter begreper som validitet, reliabilitet, generalisering og objektivitet, har det vært utfordrende for det kvalitative forskningsfeltet å komme til enighet om liknende «universale» kvalitetsbegreper (Ryen, 2002, s. 176; Tracy, 2010, s. 837-838). I tillegg stilles det spørsmål ved om det i det hele tatt er nyttig å utvikle en slik felles kvalitetsforståelse innenfor det kvalitative feltet, eller om det blir *for* rigid og kontekstløst (Tracy, 2010, s. 838).

Tracy (2010) har på tross av disse innvendingene utviklet kvalitetsbegreper for kvalitativ forskning. Hun foreslår åtte kriterier som hun hevder er fleksible nok til å kunne passe ulike mål, preferanser og ferdigheter hos forskeren. De åtte kriteriene er: verdig tema (worthy topic), grundighet (rich rigor), oppriktighet (sincerity), kredibilitet (credibility), resonans (resonance), betydningsfullt bidrag (significant contribution), etikk (ethics) og meningsfull sammenheng (meaningful coherence). Videre vil min forskningsprosess diskuteres opp mot disse åtte kriteriene.

Kriteriet «verdige tema» handler om at kvalitet blant annet bestemmes av om forskningstemaet er relevant og interessant (Tracy, 2010, s. 840-841). Som presentert i introduksjonskapittelet (kapittel 1.0), har studenters helse fått mye oppmerksomhet i løpet av koronapandemien. Fordi restriksjonene satt strenge begrensninger på hvordan en kunne møtes, valgte flere studentsamskipnader å tilby walk and talk-samtaler for å ivareta studentene (Samskipnaden, 2021; Sit, u.å.; Waula, u.å.). Disse grunnene anser jeg som gode argumenter for at forskning på walk and talk-konseptet kan omtales som relevant. I tillegg er forskningsfeltet som tar for seg intervensjoner utendørs relativt ungt (Harper et al., 2019, s. 28; Kamitsis & Simmonds, 2017, s. 230), noe som gjør at en kan anse denne studien som et bidrag for å utvide et forholdsvis lite fagfelt ytterligere. Av den grunn vil forhåpentligvis lesere finne oppgavens tematikk interessant.

«Grundighets»-kriteriet hevder at en forsker med bred kunnskap på sitt fagfelt, har det beste utgangspunktet for å ta hensiktsmessige valg i sin forskningsprosess. Dette krever at forskeren bruker tilstrekkelig med tid på forskningen og legger en stor innsats i eget arbeid (Tracy, 2010, s. 841). Det kan imidlertid være utfordrende å bedømme hva *tilstrekkelig* med tid og innsats betyr. I forbindelse med denne studien, må det tas i betraktning at jeg er ny i rollen som forsker og at studiens varighet og ressurser er begrenset. Til tross for en begrenset forskererfaring og tid til rådighet, har jeg likevel vært svært bevisst min forskningsprosess, og forsøkt å være så grundig som rammene for en masteroppgave tillater. Jeg har blant annet kontinuerlig satt spørsmålsteget ved egne valg og fremgangsmåter, begynt analyseprosessen på nytt og hatt et sterkt ønske om at det ferdige produktet skulle yte rettferdighet til de fem rådgiverne som deltok i intervjuene.

«Oppriktighet» handler om ærlighet, sårbarhet og transparens (Tracy, 2010, s. 841-842), og min intensjon med dette metodekapittelet er nettopp å vise leseren oppriktighet ved å uttrykke bevissthet over egen forskerrolle, samt fordeler og utfordringer ved egen forskningsprosess. Som nevnt i forrige avsnitt, kan det for eksempel trekkes frem at jeg er ny i rollen som forsker, og at dette trolig har påvirket studien på ulike måter. Forskeren er tross alt det viktigste redskapet i kvalitativ forskning med intervju som metode (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108; Tracy, 2010, s. 842). Det kan tenkes at mer erfarne forskere hadde tatt andre metodiske valg enn meg, stilt andre spørsmål til forskningsdeltakerne, gjennomført analysen annerledes og formidlet studiens resultater på en annen, kanskje mer hensiktsmessig, måte. På samme tid er det nærliggende å tro at det finnes fordeler med å være uerfaren. Det kan tenkes at jeg har hatt en mer åpen holdning til metodiske valg, faglitteratur og forskningsdeltakernes erfaringer fordi jeg hadde forholdsvis lite kunnskap om tematikken på forhånd av prosjektet. Kanskje har dette gjort det lettere for meg å innta en fenomenologisk holdning (se kapittel 3.2.2). Jeg var også åpen om min uerfarenhet overfor forskningsdeltakerne, noe jeg håper kan ha bidratt til å skape en trygg intervjuatmosfære, der de stolte på at jeg anså deres erfaringer som troverdige og verdifulle. Alt i alt finnes det trolig sterke og svake sider ved de fleste valg som har blitt tatt i denne forskningsprosessen, noe jeg håper blir tydeliggjort for leseren gjennom mitt forsøk på å vise oppriktighet.

«Kredibilitet» dreier seg om troverdighet, som, ifølge Tracy (2010, s. 843), blant annet kan oppnås gjennom *rike beskrivelser* og *mangfold*. Jeg har gjennom oppgavens utvalgte sitater, forsøkt å gi leseren *rike, detaljerte beskrivelser* av forskningsdeltakernes opplevelser, i tillegg til at jeg har forsøkt å være tro mot deres erfaringer i arbeidet med å oversette muntlig tale til tekst (se kapittel 3.2.3). Imidlertid er det mye jeg har vært nødt til å utelukke av hensyn til oppgavens omfang, men også som en naturlig konsekvens av at kvalitative analyseprosesser alltid innebærer en redusering av datamengde (Ryen, 2002, s. 145). Dette kan ha ført til at noen aspekter ved forskningsdeltakernes erfaringer ikke kommer frem (Tracy, 2010, s. 843). På den andre siden, opplever jeg at den grundige analyseprosessen har ført til at oppgaven belyser det mest essensielle fra deres erfaringer. *Mangfold* er også en av faktorene i «kredibilitets»-kriteriet, og handler om at forskning bør være åpen for varierte meninger, ved at forskeren aksepterer og utforsker utsagn fra forskningsdeltakere som er annerledes enn egen forståelse (Tracy, 2010, s. 844). Som beskrevet tidligere i kapittelet, var det for eksempel utfordrende å unngå ledende spørsmål i intervjuene jeg gjennomførte, noe som kan ha bidratt til at jeg har «lagt ord i munnen på» forskningsdeltakerne. I tillegg kan faktorer som alder, kjønn og kulturell bakgrunn påvirke forskningsdeltakernes svar (Tracy, 2010, s. 844). Hadde utvalget vært større, kunne jeg med fordel sikret større variasjon med tanke på dette. Samtidig forsøkte jeg å uttrykke tydelig i alle intervjuene at det ikke finnes noen gale og rette svar, men at jeg kun var ute etter deres erfaringer. Jeg spurte alle deltakerne avslutningsvis om det var noe mer de ville si, i tillegg til at jeg ga dem mulighet til å kontakte meg i ettertid dersom de ville legge til eller endre sine utsagn. Forhåpentligvis har dette bidratt til en større grad av ærlige og mangfoldige svar.

Kriteriet «resonans» henviser til forskerens evne til å påvirke sine lesere. Dette kan både handle om hvordan forskeren skriver, men også om hvorvidt forskningen oppleves verdifull på tvers av kontekster (Tracy, 2010, s. 844-845). Selv om denne oppgaven tar for seg studentsamskipnadsrådgiveres erfaringer, vil jeg argumentere for at funnene trolig kan ha relevans utover den spesifikke yrkesgruppen

«studentsamskipnadsrådgiver». Individuer eller arbeidsplasser som er interessert i å flytte samtaler ut, enten det er snakk om en psykologtime på fjellet, eller en medarbeidersamtale i byen, vil trolig kunne dra nytte av å reflektere over erfaringene til denne studiens forskningsdeltakere. Om budskapet imidlertid kommer tydelig frem gjennom min tekstfremstilling, blir opp til leseren å bedømme.

«Betydningsfullt bidrag» innebærer om studien oppleves nyttig, ved at den kan bidra til økt forståelse av sosialt liv. Å undersøke hvordan noen håndterer problemer, og utforme praktiske implikasjoner basert på funnene, kan være en måte å gjøre dette på (Tracy, 2010, s. 846). I denne oppgaven har jeg forsøkt å gjøre nettopp dette, ved å undersøke hvordan studentsamskipnadsrådgivere erfarer walk and talk-samtaler, diskutere hvilke konsekvenser dette har for slik praksis og foreslå praktiske implikasjoner (se kapittel 6.2). Samtidig må det påpekes at denne studien kun tar utgangspunkt i erfaringer fra fem rådgivere, og at implikasjoner basert på individuelle intervjuer av flere forskningsdeltakere, trolig kunne vært hensiktsmessig for å øke oppgavens betydningsfullhet.

«Etikk» handler om å ta høyde for hva som er rett og galt i en forskningsprosess, og det finnes mange ulike typer etikk. Videre i teksten presenteres ulike former for etikk, og de ulike formene settes i sammenheng med min forskerprosess.

Prosedural etikk refererer til handlinger bestemt av større organisasjoner (Tracy, 2010, s. 846-847). I forbindelse med denne oppgaven ble databehandlingsplan, intervjuguide (vedlegg 1) og informasjonsskriv (vedlegg 2) vurdert og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Godkjennelsen (vedlegg 3) innebærer at forskningsprosjektet er i tråd med gjeldende lovverk for håndtering av personopplysninger. Dette innebærer blant annet at forskningsdeltakerne gjorde et informert samtykke før de ble intervjuet, at de hadde rett til å trekke seg helt frem til publiseringsdato, at de er anonymisert i studien, at deres sensitive opplysninger har blitt lagret med passordbeskyttelse og at disse opplysningene ble slettet ved prosjektets slutt (NSD, u.å.).

Situasjonsbestemt etikk handler imidlertid om at omstendigheter varierer, og at forskeren derfor kontinuerlig må reflektere over etiske valg (Tracy, 2010, s. 847). I forbindelse med denne studien har det stadig vært valg som måtte tas, og de etiske aspektene ved valgene har blitt vurdert fortløpende. Som et eksempel på dette har spørsmålet om å bruke mer tid på lesing av faglitteratur, fremfor skriving av tekst for sikring av fremgang i arbeidet, vært et tilbakevendende etisk dilemma for meg. Disse situasjonene har krevd refleksjoner over fordeler, ulemper og forskningsetiske spørsmål.

Relasjonell etikk handler om forskerens bevissthet knyttet til egne handlinger, og hvordan de påvirker andre (Tracy, 2010, s. 847). I møte med de fem forskningsdeltakerne, har jeg forsøkt å uttrykke respekt, vennlighet og forståelse, i håp om at de skulle ha en god opplevelse. Likevel finnes det en klar asymmetri i kvalitative forskningsintervjuer, fordi forskeren har stor makt i utformingen av intervjuets innhold og tolking av data. Dette kan påvirke forskningsdeltakere (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 52), ved at de for eksempel føler seg utrygge og ikke er ærlige. Samtidig har jeg ingen grunn til å tro at dette var tilfellet for rådgiverne i denne studien. Jeg tok blant annet bevisste valg for å motvirke den naturlige asymmetrien mellom forsker og deltaker, ved at deltakerne selv fikk bestemme hvor intervjuene skulle foregå. Samtidig forsøkte jeg å understreke at det var *de* som satt på verdifull informasjon som jeg ønsket å lære av. I

tillegg har jeg kontinuerlig hatt forskningsdeltakerne i tankene når jeg har arbeidet med studiens datamateriale, for å på den måten forsøke å unngå å manipulere dataene på måter som hadde vært lettvinte for meg som forsker, men som ikke stemmer overens med deres erfaringer.

Den siste formen for etikk som Tracy (2010, s. 847) nevner i sin artikkel, kaller hun *avsluttende etikk*. Dette handler om hvordan forskeren formulerer sine funn. Selv om jeg ikke kan forutse hvordan leseren tolker mine tekster, har min hensikt gjennom hele prosessen vært å yte rettferdighet overfor forskningsdeltakernes erfaringer.

Tracy sitt siste kvalitetskriterium, «meningsfull sammenheng», innebærer om et forskningsprosjekt har nådd sitt mål, bruker metoder som passer til valgt teori og verdenssyn, handler om det det skal handle om og kombinerer litteratur, forskning, metoder og funn (Tracy, 2010, s. 848). Selv om det finnes mange måter jeg kunne valgt å imøtegå studiens tematikk på, har studiens formål om å besvare hvordan studentsamskipnadsrådgivere erfarer bruk av walk and talk-konseptet, vært utgangspunktet for alle valgene som er tatt i forskningsprosessen. Forhåpentligvis har dette blitt tydeliggjort og gjenspeilet tidligere i teksten, gjennom fortløpende argumentasjon.

I neste kapittel presenteres analysens resultater.

4 Presentasjon av resultater

I dette kapitlet presenteres studiens funn. Resultatene er organisert i tre hovedkategorier: «Naturen som støttespiller», «Utjevning av makt» og «Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer». Sistnevnte kategori er videre inndelt i underkategoriene «Lytting og kroppsspråk», «Diskresjon» og «Oppmerksomhet». Selv om resultatene er strukturert etter kategorier, er mange av funnene naturlig nok relevante for flere enn én kategori.

Av hensyn til leseropplevelsen, er sitatene tilpasset noe (se kapittel 3.2.3). Tegnet «(...)» henviser til ord eller mindre tekstdeleer som er fjernet, mens «[...]» betyr at sitatet er satt sammen av ulike deler fra transkriberingen. «...» viser til avbrutte setninger og tenkepauser, og «[]» fylt med mine ord, har til hensikt å tydeliggjøre konteksten for leseren.

Forskningsdeltakerne er tildelt fiktive navn for å sikre deres anonymitet. Før resultatene presenteres, introduseres hver forskningsdeltaker kort:

«Amalie» har jobbet som rådgiver i sin studentsamskipnad i et par år. Hun har i gjennomsnitt to walk and talk-samtaler i uka, og har i tillegg erfaring med konseptet fra sin tidligere arbeidsplass.

«Berit» arbeider som helsesykepleier. Størsteparten av arbeidshverdagen hennes går til samtaler med studenter, og to av disse har foregått gående utendørs.

«Christina» jobber som rådgiver, og tilbød walk and talk-samtaler fortrinnsvis da koronapandemien satte strenge begrensinger på hvordan en kunne møtes.

«Daniel» er ansatt som rådgiver og fikk erfaring med walk and talk-konseptet som et resultat av koronapandemiens nedstengninger.

«Erika» jobber som helsesykepleier, og bruker store deler av sin arbeidshverdag på lavterskelsamtaler med studenter. Hun fikk også erfaring med walk and talk-samtaler under koronapandemien.

Videre vil studiens funn presenteres, og første underkapittel tar for seg kategorien «Naturen som støttespiller».

4.1 Naturen som støttespiller

Kategorien «Naturen som støttespiller» gjenspeiler forskningsdeltakernes opplevelse av at naturens ro og skjønnhet kan bidra positivt inn i rådgivningssamtaler ved å fungere som en støttespiller på ulike vis. Christina fortalte for eksempel at naturen gjør stillhet enklere å håndtere:

«Jeg kan jo oppleve at det [å være ute i naturen] er litt sånn støttende da. For det er litt mer, kanskje... Det skjer litt mer av seg selv. (...) Samtalen er lettere... kanskje... når vi er ute enn her [på kontoret]. Jeg synes jo dette med stillhet er veldig spennende inn i rommet da på en måte. Jeg prøver å bruke det litt aktivt. Vil gjerne at studenten skal kjenne litt på det. For noen er det veldig uvant. Litt rart, ikke sant. Og de må fylle ethvert stille øyeblikk med et eller annet. Enten det er en bevegelse eller... Ja, det blir lettere ute med stillhet».

I sitatet over forteller Christina at naturen virker «støttende» i form av at den skaper et annet og bedre rom for hennes aktive bruk av stillhet i samtaler. Hun sier at studenter ofte «må fylle ethvert stille øyeblikk med et eller annet» når de er innendørs, og at «det blir lettere ute med stillhet». En kan forstå dette som at hun opplever at studentene synes det er mer behagelig å være stille i naturen, og at terskelen for at studentene klarer å «kjenne litt på det» - det ukomfortable med stillhet - dermed blir lavere. Fordi Christina bruker stillhet aktivt, og fordi naturen gjør denne stillheten lettere, blir naturen en støttespiller i hennes rådgivningsarbeid utendørs.

I likhet med Christina, erfarer Daniel at naturlige omgivelser kan fungere som en støttespiller fordi stillhet oppleves enklere ute:

«Og så er det også dette med settingen [inne på et kontor]. Det kan være uvant for mange. De er ikke vant til å snakke om ting, ikke sant, og dele. Det kan være ubehagelig det også. Settingen der er jo ofte stillheten da. Stillheten kan være trykkende og ubehagelig, og de kan være... føle at de kanskje må fylle den med et eller annet. Og da, hvis du er ute og går, så er det ikke så farlig. For da er det andre ting som skjer. Det er ting å se på. Man kan liksom fokusere litt på hvor man går. Kommer det andre folk? Det blir ikke så trykkende hvis det blir stille litte grann da. (...). For det gjør jo litt det også... at man... for det å tenke høyt. Reflektere. Lufte tankene. Det er jo litt av den prosessen som er, ikke sant. Så det da å bare kunne gå sammen, mens en kanskje... formulerer tankene. Kanskje tygger litt på det man har sagt og sånn også. Så blir det veldig mye mer behagelig da. For mange som kanskje ikke er like komfortabel i den settingen vi er i nå da [på kontoret]».

Daniel forteller at det oppleves lettere å være stille utendørs, fordi «det er ting å se på» samtidig som man går. Utsagnet «det er jo litt av den prosessen som er, ikke sant. Så det da å bare kunne gå sammen mens en kanskje formulerer tankene», kan tolkes som at han opplever stillheten som en viktig del av «prosessen» til studentene. Fordi stillheten blir «mye mer behagelig» utendørs, og fordi han opplever at studentene «tygger litt mer» på det som sies, er det nærliggende å tro at uterommet fungerer som en støttespiller i Daniels arbeid med å legge til rette for at studentene kan «tenke høyt», «reflektere» og «lufte tankene».

Erika fortalte også at naturen kan fungere som en støttespiller i hennes rådgivningsarbeid, på den måten at den kan skape en trygg og komfortabel atmosfære i samtalene:

«Jeg synes det er veldig koselig [å gå rundt i naturen]. (...). Det pusterommet og den roen da. Du får liksom ikke gira opp naturen på en måte. Det er sjeldent at det er mye støy, eller at du føler at «nå må jeg skyndte meg». [...]. De fineste walk and talkene jeg har hatt, har jeg kanskje hatt på *** [et turområde nær campus], hvor du finner veldig fin natur og hvor du er i rolige omgivelser. Hvor det er lettere å åpne seg da. Hvor du på en

måte senker pulsen litt når du går i ulendt terreng i naturen, og det ikke er så mye folk rundt».

I sitatet over setter Erika naturen i sammenheng med ord som «pusterommet», «roen», «senker pulsen» og at hun sjelden føler at «nå må jeg skyndte meg». Ut fra dette kan det virke som at naturen bidrar til å skape en avslappet atmosfære i Erikas rådgivningssamtaler. Hun forteller i tillegg at slike omgivelser gjør det «lettere å åpne seg», og vi kan da anta at hun snakker om studentene. En kan tolke det som at Erika opplever naturen som en støttespiller i prosessen med å skape en avslappende atmosfære, noe som bidrar til en ærlig dialog med studentene fordi hun opplever at de åpner seg lettere.

Amalie fortalte at vandring i naturomgivelser oppleves som en støttespiller for å skape en opplevelse av frigjøring:

«[Naturen tilfører walk and talk-samtalen] en ro, tenker jeg. Inntrykkene som man får, sant. Med å se trærne og vannet. Det å puste i friluft. Jeg tenker at det her med åpne plasser... (...). Åpne plasser har noe med frigjøringen tror jeg. Jeg tror det er mange som føler seg friere ute. Fordi det er så stort at det blir ikke klemt inn i en boks. Det blir ikke dyttet ned i et eller annet. Også at det ikke blir så nært. Og bare det å gå skulder til skulder har en effekt på oss mennesker når vi snakker, fordi det er så... Å stå ansikt til ansikt, da er man mye mer sårbar og mye mer tilgjengelig for å bli avslørt».

Amalie beskriver at hun opplever at studentene og deres problematikk ikke blir «klemt inn i en boks» og «dyttet ned i et eller annet» utendørs, og at dette gjør «noe med frigjøringen». En kan tolke at bildet om å bli «klemt inn i», eller «dyttet ned i», noe, handler om rammene et kontor gir. For eksempel kan en tenke at samtaler på et kontor fordrer stillesitting, øyekontakt og lukkede dører, og at dette ikke passer for alle. Imidlertid erfarer Amalie at flere studenter opplever en følelse av frigjøring når samtalen flyttes til «åpne plasser», noe som indikerer at hun opplever at tilpassede og «ikke-standardiserte» samtaler er virkningsfullt for noen. Det kan virke som Amalie ikke klarer å legge til rette for den samme «frigjøringen» innendørs som utendørs, noe som gjør naturen til en støttespiller for henne. I tillegg trekker hun frem at «det å gå skulder til skulder har en effekt» fordi studentene ikke blir like sårbare som en kan tenke seg at de blir når de sitter rett overfor henne, og tvinges til å ta stilling til øyekontakt. Det er nærliggende å tro at opplevelsen av sårbarhet kan skape begrensninger i samtalen tematikk og følelse av trygghet, og at «det å gå skulder til skulder» derfor kan fremme en trygghet i relasjonen. Bevegelse i naturen fungerer altså som en støttespiller for Amalie, i form av at det lettere skapes en følelse av frigjøring og trygghet.

Neste delkapittel tar for seg den andre kategorien: «Utjevning av makt».

4.2 Utjevning av makt

I analysen av intervjuene ble det tydelig at forskningsdeltakerne erfarer en utjevning av makt ved praktisering av walk and talk-konseptet. Når rådsøkerne får mulighet til å velge samtaleform, rute og tempo, opplever rådgiverne at makt forskyves fra dem og over til studentene. Amalie fortalte:

«Mye ligger på deres premisser. Mye gjør jo det i samtale på kontoret også, men når du er ute og går kan de være med å bestemme ruta. (...). Og de som har gitt meg tilbakemelding på at walk and talk er det beste de har gjort noen gang i sitt liv, sier at det handler om bevegelse, og at de har hatt noe av styringa. At de har hatt noe av den bestemmelsen for

hvordan vi skulle gjøre det her. Og at det ikke fantes noe skjema å oppdrive på mils omkrets, ikke sant. Sånn at de har klart å åpne opp på ting som har vært vanskelig raskere. (...). Og også fordi det har blitt en likeverdsfølelse ute».

I sitatet forteller Amalie at walk and talk-samtaler åpner opp for at studentene får «noe av styringa». Selv om hun presiserer at studentene også har medbestemmelse på kontoret, kan utsagnet «...men når du er ute og går kan de de være med å bestemme ruta», tolkes som at studentene får ytterligere makt over samtalens betingelser når den foregår utendørs. I tillegg forteller hun at «bevegelse», det at studentene «har hatt noe av styringa» og «at det ikke fantes noe skjema å oppdrive på mils omkrets», er suksessfaktorer for konseptet. Sistnevnte faktor kan forstås som at rådgiver ikke har tilgang til standardiserte «skjema» utendørs, og at dette trolig kan oppleves positivt for studentene på den måten at rådgiver i mindre grad fremtrer som en ekspert. Amalie opplever at alle de nevnte rammene skaper en «likeverdsfølelse», som kan tolkes som en utjevning av makt mellom henne og studentene.

Selv om rådgiverne erfarer at det kommer mye positivt ut av en maktutjevning med studentene, kan det også by på utfordringer. Christina fortalte:

«Og det [følelsen av likestilling med studentene] opplever jeg er enklere ute. Det gjør jeg. Men det er også interessant at jeg opplever at jeg blir dårligere som veileder når vi er ute. Det her med at man føler... Føler jo på i rollen som veileder at man liksom må bruke sin kunnskap. Bruke sin kompetanse på en måte. Jeg er jo her for en grunn. De kommer for å få hjelp, eller for å liksom få støtte. Må jo liksom yte noe, jeg må... Det er den tanken av å liksom må være en god veileder. Så blir man mer kanskje som en, vet ikke, turkamerat. [...]. Her [på kontoret] føler jeg jeg kan jobbe mer, skal si, ordentlig. Faglig. Klinisk. Eller hva vi nå skal kalle det for. [...]. For min del, så blir det [walk and talk] mer avslappet. Men at det også er baksiden da. For jeg har jo i grunnen valgt å foretrekke å være mest her [på kontoret]. (...). Det er noe med en slags trygghet i rommene».

I sitatet sier Christina at likestilling med studentene oppleves enklere ute, noe som indikerer at det lettere skjer en utjevning av makt når de kommer ut av kontoret og rammene for samtalen endres. Samtidig opplever hun å jobbe mindre «faglig» og «klinisk» utendørs. I naturen ser hun nemlig på seg selv som en «turkamerat», heller enn en rådgiver. Disse utsagnene kan til sammen tyde på at Christina har en tydelig formening av hva «ordentlig» rådgivning innebærer, og at hun føler seg mindre profesjonell når samtalebetingelsene går på akkord med denne oppfatningen. Samtidig forteller hun at kontoret gir «en slags trygghet», noe som indikerer at walk and talk-konseptet representerer noe utrygt - kanskje fordi hun føler seg «dårligere som veileder» ute. De oppløste rammene i en walk and talk-samtale skaper altså en utjevning av makt, noe som igjen utfordrer Christinas opplevelse av å være profesjonell og dyktig.

Daniel hadde også erfart utfordringer knyttet til utjevning av makt. I intervjuet fortalte han om en spesifikk walk and talk-hendelse der studenten fikk velge rute:

«Det var jo på vinteren, men det kunne være litt sånn varmt. Og jeg hadde kledd meg i flere lag med ull, også begynte studenten å gå oppover skråningen. Det var fysisk bratt og sånn. Også blir du varm og klam liksom. Du blir ikke så komfortabel da, ikke sant. Og da følte jeg at jeg måtte jobbe ekstra med meg selv. Begynte sånn: «okay, være til stede», «slappe av». For du blir jo så varm og aktivisert. Så da måtte jeg jobbe mye mer med meg selv, og da igjen fikk studenten mye mindre av kapasiteten min».

Daniel forteller om en hendelse som ikke ble «så komfortabel» for han, fordi studenten fikk makt til å bestemme rute og begynte å gå «oppover skråningen». Fordi Daniel hadde kledd seg «i flere lag med ull», kan det virke som at han ikke var forberedt på å gå i

bratte motbakker. En kan derfor se studentens medbestemmelse som et uforutsigbart element, som i dette tilfellet skapte en uheldig situasjon for Daniel. Når han sier at han måtte jobbe med seg selv, og at studenten fikk «mye mindre av kapasiteten» hans, kan det forstås som at han ikke fikk utført rådgivningen slik han foretrekker. Med andre ord opplevde Daniel trolig at utjevning av makt kan skape uforutsigbare situasjoner som virker problematisk inn på hans rolle som rådgiver.

I likhet med Daniel, fortalte Christina hvordan en utjevning av makt kan skape uforutsigbarhet i hennes arbeidshverdag. Hun pekte på både fordeler og ulemper med dette:

«Jeg har jo kjent at det kan være krevende, nettopp det at hvis studenten bare vil gå og gå på en måte. Altså, ja, dette med det praktiske: tida og veien (...). Det er jo sånn, uansett så har du jo da en slags funksjon for veisøker da, eller for studenten, ikke sant. Det er jo det viktigste her, og så får jeg bare ta mitt strev med det. [...]. Jeg har kjent på, litt sånn når vi kommer til et veikryss og sånn, «oi, hvor går vi nå?». Og at det blir litt mer sånn... og kan også plutselig «oi, er vi her?». At vi liksom går og glemmer oss bort. (...). Det kan jo være berikende å ikke alltid helt sånn vite hvor vi er. At det blir mer spennende på et vis».

I sitatet over forteller Christina at «det praktiske» med «tida og veien» kan være krevende i walk and talk-samtaler. Spesielt gjelder dette i situasjoner der «studentene bare vil gå og gå», noe som tyder på at studentene får makt til å bestemme rute, og at dette kan skape en uforutsigbarhet i samtalen for Christina. Samtidig tar hun sitt «strev med» slike situasjoner, fordi ønsket om å «ha en funksjon for veisøker» trolig trumfer hennes satte rammer i form av «tida» hun har til rådighet og «veien» hun foretrekker å gå. På den andre siden beskriver hun denne uforutsigbarheten som «berikende og «spennende». Dette kan tyde på at utjevningen av makt skaper en uforutsigbarhet som både kan oppleves krevende og positiv på samme tid.

Videre presenteres den siste kategorien som har fremkommet gjennom analysen: «Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer».

4.3 Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer

I dette kapitlet presenteres forskningsdeltakernes erfaringer av at endrede betingelser skaper andre typer utfordringer. I studiens analyse ble det tydelig at rådgiverne møter andre typer utfordringer når samtaler holdes utendørs. Betingelsene blir annerledes, og dermed påvirkes også utfordringene som rådgiverne møter. Utfordringene er representert i de tre underkategoriene «Lytting og kroppsspråk», «Diskresjon» og «Oppmerksomhet», og disse presenteres i de følgende delkapitlene.

4.3.1 Lytting og kroppsspråk

Dette underkapitlet tar for seg hvordan forskningsdeltakerne erfarer at samtaler utendørs på ulike måter skaper hindringer for lytting og lesing av kroppsspråk. Berit fortalte for eksempel at hun er redd for å gå glipp av viktig informasjon når hun har gående rådgivningssamtaler. Når hun går ved siden av studentene, får hun nemlig med seg mindre av det de kommuniserer gjennom sitt kroppsspråk:

«[Utendørs] får jeg ikke sett hvordan jeg treffer med det jeg sier. Med spørringen min på en måte. Det er så utrolig viktig for meg å se... Hvordan treffer jeg? Hvordan responderer

du på det jeg sier? Så da blir jo ord så veldig lite. Det er mange som ikke har språk for det med ord. Og da er kroppen rå-viktig altså. For den sier mye. (...) spesielt første samtale, og kanskje de første samtalene også, da er det viktig at vi får sitte og se litt på hverandre. [...]. Jeg har jo min stil. Det her med det nonverbale, det er ekstremt viktig for meg. Jeg bruker det aktivt liksom».

I sitatet over forteller Berit at gå-aspektet i walk and talk-konseptet skaper utfordringer med å lese studentenes kroppsspråk. Hun sier at hun har sin «stil» der «det nonverbale» brukes «aktivt» og «er ekstremt viktig». Av den grunn er det nærliggende å tro at rådgivning med betingelser som hindrer henne i å lese kroppsspråk, skaper utfordringer for hennes opplevelse av å gjøre en god jobb, ved å gå på akkord med hennes foretrukne måter å jobbe på. I og med at hun også omtaler kroppen som «rå-viktig», kan det tolkes som at hun opplever å miste viktig informasjon om studentene når walk and talk-konseptet skaper hindringer for lesing av studentenes kroppsspråk.

Christina kunne på sin side fortelle om utfordringer knyttet til lytting:

«For meg så handler det [å være en god rådgiver] veldig mye om lytting. Og det å lytte godt. Jeg opplever jo at det blir vanskeligere når vi går ute. Kanskje også fordi at vi ikke har med oss hele kroppen, sånn som når vi sitter her [på kontoret]. [...]. For meg som veileder kan det være vanskeligere å være «tunet» inn fordi det er mer lyd ute [enn inne] uansett. Jeg må skjerpe meg enda mer for å klare rett og slett sånn fysisk å høre (...). Så sånn å unngå bykjernen da, og steder hvor det er mer støy, har jeg tenkt på».

Christina opplever at det er utfordrende «sånn fysisk å høre» når hun har samtaler utendørs. Hun forteller at det er «mer lyd ute», noe som indikerer at ulike lyder fra omgivelsene virker forstyrrende inn på hennes samtaler, og at dette er en tydelig endring i betingelsene sammenlignet med det å være inne på kontoret. For Christina handler god rådgivning «veldig mye om lytting». Når hun erfarer at betingelsene for walk and talk-samtaler nettopp gjør lytting vanskeligere, er det nærliggende å tro at dette påvirker hennes opplevelse av å gjøre en tilfredsstillende jobb. I tillegg sier hun at de «ikke har med» seg «hele kroppen» utendørs. Dette kan oppfattes motsetningsfylt dersom en anser uterommet som en arena for større kroppsutfoldelse enn det et kontor kan gi. Imidlertid kan en tolke Christinas utsagn som at hun, i likhet med Berit, erfarer det verdifullt å tolke studentenes kroppsspråk, og at hun ikke får mulighet til å lese «hele kroppen» deres når de går side om side utendørs. Dermed blir dette en utfordring, fordi lesing av kroppsspråk er en del av Christinas måte «å lytte godt» på. Av disse grunnene opplever Christina lytteaspektet ved walk and talk-konseptets betingelser som en utfordring.

Amalie uttrykker også at lytting blir en utfordring når samtaler flyttes ut:

«Jeg må jo si at jeg foretrekker at vi er i ro og sånt, så jeg hører alt de sier og at når vi stopper opp og kan snakke så... De øyeblikkene liker jeg bedre enn når vi marsjerer. Fordi da lytter jeg med hele meg. Mens at når jeg går, så må jeg passe på at jeg ikke snubler og sånn. Sånn at for min del liker jeg veldig godt å være ute. Liker veldig godt de øyeblikkene som blir på en benk eller når vi stopper og ser på utsikten».

Amalie forteller at hun «foretrekker» å være i ro, fordi det da blir lettere å høre «alt de sier». Dette indikerer at Amalie, i likhet med Christina, opplever at lyder fra omgivelsene virker forstyrrende for hennes lytting. Hun forteller videre at hun må «passe på» så hun ikke «snubler og sånn», noe som kan forstås som at rådgivning gående krever en delt

oppmerksomhet: Hun må både fokusere på hvor hun går, og samtidig lytte til studentene. Amalie opplever «de øyeblikkene som blir på en benk» eller øyeblikkene hvor de «stopper og ser på utsikten» lettere, fordi hun da får mulighet til å lytte «med hele» seg. Dette kan handle om at hun får muligheten til å kun fokusere på studentene og se deres kroppsspråk, samtidig som hun slipper å dele oppmerksomheten sin mellom lytting og bevegelse. En kan tolke at Amalie liker «veldig godt å være ute» med studenter under betingelser der hun «hører alt de sier». Med andre ord skaper walk and talk-konseptet andre betingelser for lytting enn inne på kontoret, noe som kan oppleves utfordrende. Imidlertid har hun funnet ut at utfordringen kan håndteres ved å ha stillestående øyeblikk i løpet av samtalen.

Neste delkapittel tar for seg underkategorien «Diskresjon».

4.3.2 Diskresjon

I dette delkapittelet presenteres forskningsdeltakernes opplevde utfordringer knyttet til diskresjon ved rådgivning utendørs. Rådgiverne kunne nemlig fortelle at de erfarer utfordringer med diskresjon fordi walk and talk-samtaler foregår i offentligheten. Dette påvirker rådgiverne og samtalene deres på ulike vis. Erika fortalte:

«Det [å gå i områder med mye folk] gjorde noe med meg også. I hva jeg syntes det var greit å spørre om. Det kan hende man bare er litt mer fintfølede på det også, men jeg opplevde at det var vanskelig å gå dypt i ting. For du mister litt oversikten når du skal gå og prate».

Erika forteller at hun opplever det «vanskelig å gå dypt i ting» når hun har walk and talk-samtaler. Dette forklarer hun med at hun «mister litt oversikten» utendørs, noe som kan tolkes som at hun opplever omgivelsene utendørs som uforutsigbare. Fordi hun i tillegg har en oppfatning av hva det er «greit å spørre om» i ulike settinger, bidrar denne uforutsigbarheten trolig til å begrense hennes utforskning av studentenes utfordringer. Det at hun reflekterer over hva som er «greit å spørre om», kan tyde på at hun opplever et ansvar for å skjerme studentenes sensitive informasjon fra offentligheten. Når hun også beskriver seg selv som «fintfølede», kan det tolkes som at hun er svært bevisst dette ansvaret, og ikke ønsker å utsette studentene for noe ugreit. Kort oppsummert kan det virke som at det blir utfordrende for Erika å skjerme studentene under betingelser der hun må «gå og prate», fordi hun ikke får den «oversikten» over omgivelsene som hun ønsker.

Berit var også bekymret for at diskresjonsbetingelsene i walk and talk-konseptet kan påvirke rådgivningssamtalene på en negativ måte:

«Det blir jo fort emosjonelt når man velger å snakke om det som er vanskelig. Og derfor tenker jeg at det er viktig at vi velger oss en vei eller tur som er skjerma da. (...). Jeg er jo også litt redd for at det begrenser samtalen, hvis vi velger å være ute blant folk [...]. Og min stil i møte med studentene er jo å være veldig granskende, veldig sånn nysgjerrig. Og da går jeg fort inn i ting som kan bli veldig ubehagelig. Og for meg er det jo greit. Jeg tør det på en måte, men det er jo ikke sikkert at studenten synes det er ålreit, spesielt hvis andre kan høre da. [...]. Det å ha litt forventningsavklaring i forkant tenker jeg kan være ideelt da. Få litt ønsker fra studenten (...). For det gjør jo kanskje at jeg, men også studenten, blir litt mer sånn trygge på hva vi møter».

I sitatet over forteller Berit om utfordringer med offentlighetsaspektet i walk and talk-konseptet, da hun er «redd for at det begrenser samtalen». Når hun sier dette, og

samtidig trekker frem at hun gransker «ting» hos studentene «som kan bli veldig ubehagelig» for dem, er det nærliggende å tro at hun frykter at studentene skal holde tilbake, fordi utenforstående kan få med seg sensitiv informasjon om dem. Når hun påpeker at det ikke er sikkert studentene «synes det er ålreit» å gå dypt inn i samtaletematikene, «spesielt hvis andre kan høre», kan det tyde på at hun ønsker samtaler preget av åpenhet og trygghet, og at offentlighetsaspektet kan ødelegge for dette. Av den grunn trekker hun frem at en «forventningsavklaring i forkant», samt det å velge en «tur eller vei som er skjerm», kan være en måte å møte disse utfordringene på. Med en forventningsavklaring håper hun at begge parter «blir litt mer sånn trygge» på hva de møter, noe som kan tolkes som at hun mener at økt forutsigbarhet kan skape trygghet i samtaler. Berit må altså forholde seg til at samtaler utendørs innebærer betingelser som skaper utfordringer for diskresjon, men at forventningsavklaringer og bevisste rutevalg kan være måter å imøtekomme utfordringene på.

Amalie opplever også utfordringer med diskresjon, og har et svært bevisst forhold til hvordan hun løser slike utfordringer:

«Når vi starter å gå, så er den første samtalen de har med meg... Så får de jo en liten inforunde med hva jeg tenker. Og hvis vi møter på en stor gruppe med mennesker for eksempel, hvis det er ønskelig, så kan jeg skifte tema. Hvis det skulle komme en stor gruppe mennesker forbi så kan jeg plutselig si at «guri meg, det er så mye mygg», eller «det var flott - har du sett oppi der?». Men de fleste av de studentene som jeg går med har ikke noe sånn der blyghet rundt det, eller noe frykt for at det skal avsløres hva de holder på med».

I sitatet forteller Amalie hvordan hun velger å håndtere diskresjonsutfordringene i walk and talk-konseptet. I likhet med Berit, mener hun at en «liten inforunde» i starten av samtaler er hensiktsmessig. Ellers beskriver hun at hun kan «skifte tema» for samtalen «hvis det er ønskelig» for studentene, noe som kan tyde på at hun setter studentenes behov i fokus, men at hun ikke mener at et skifte av tema er nødvendig for å ivareta studentene. Hun har tross alt en oppfatning om at «de fleste» studentene ikke har «noe frykt» for at andre skal se «hva de holder på med», noe som trolig bidrar til at hun ikke anser slike temaskifter som nødvendige. Ellers kan uttrykksmåten «så kan jeg plutselig si...», indikere at det oppleves lett for Amalie å bytte samtaleemne raskt. Av disse grunnene er det nærliggende å tro at Amalie opplever utfordringer med diskresjon i walk and talk-konseptet, men at hun har funnet måter å imøtekomme utfordringene på.

Neste delkapittel tar for seg underkategorien «oppmerksomhet».

4.3.3 Oppmerksomhet

Videre presenteres forskningsdeltakernes erfaringer knyttet til rådgivning utendørs, sett i sammenheng med oppmerksomhet. I analysen kom det frem at rådgiverne opplever utfordringer med å holde egen oppmerksomhet rettet mot studentene i distraherende omgivelser. Daniel fortalte blant annet om hvordan stimuli i omgivelsene påvirker hans evne til å være til stede i rådgivningen:

«Så for min del så merker jeg at jeg gjør en dårligere jobb [ute], er mindre på, har mindre kapasitet til studenten og det som blir sagt, fordi jeg må forholde meg til mye mer av omverdenen da. [...]. Sitter jeg her [på kontoret] så er liksom ting på stell. Da har jeg kaffekoppen, og da får du hundre prosent av kapasiteten min. [...] Å legge inn fire timer på campus... Det er trygt og godt, og det kan jeg. Det er ikke noe problem. [Å være en god rådgiver] er jo det å kunne være fullt og helt til stede».

I sitatet over forteller Daniel at han erfarer å gjøre «en dårligere jobb» utendørs fordi oppmerksomheten hans «raser bort» på grunn av distraksjoner i omgivelsene. For Daniel handler god rådgivning nettopp om å «være fullt og helt til stede», noe som blir problematisk i omgivelser der han blir distraheret. Kontoromgivelsene omtaler han imidlertid som «trygt og godt» og «på stell». Dette kan tolkes som at han føler seg som en god rådgiver på kontoret, men at walk and talk-samtaler byr på noe utrygt og uforutsigbart, med mindre tydelige rammer. Dette gjør at oppmerksomheten hans forstyrres, noe som oppleves som en stor utfordring for Daniels opplevelse av å gjøre en god jobb.

Erika kunne også fortelle at walk and talk-konseptet byr på utfordringer knyttet til hennes oppmerksomhet:

«Jeg har troa på det [walk and talk] med studenter som jeg har en relasjon til fra før. Det er veldig greit når jeg vet litt hva det dreier seg om. Når jeg kjenner til studenter som jeg på en måte har møtt på kontoret flere ganger før, så du vet cirka hva mye av det dreier seg om. Det kan være litt stressende med nye studenter som [jeg] skulle prøve å bli kjent med, og også rusle i byen. Da kjente jeg... Det gjorde noe med meg også. Jeg ble litt stressa. Du skal jo på en måte prøve å få litt oversikt over hva bestillingen er (...), og da må du jo være ganske påkobla. Så da å skulle gå rundt støy og for mye folk... (...). Mest nyttig opplever jeg det kanskje i litt mer sånn roligere omgivelser med studenter som jeg kjenner litt fra før hvert fall».

Erika forteller at walk and talk-samtaler oppleves greit når hun vet hva samtalene «dreier seg om», når hun «kjenner til» studentene som kommer og når samtalene foregår i «roligere omgivelser». Samtidig sier hun at hun blir «litt stressa» i situasjoner der dette ikke er tilfelle. Utsagnene kan tolkes som at walk and talk-samtaler krever at Erika må være oppmerksom på mange ulike elementer samtidig, og at dette kan oppleves overveldende i situasjoner der hun ikke mestrer denne delte oppmerksomheten. Det er nærliggende å tro at samtaler i «roligere omgivelser», med studenter hun «kjenner litt fra før» er foretrukket, fordi slike samtaler eliminerer to potensielle stressfaktorer. Med andre ord opplever Erika at det er utfordrende å være «påkobla» i walk and talk-samtaler der oppmerksomheten hennes må rettes mot mange ulike elementer samtidig, og at samtalebetingelser som eliminerer noen av stressenelementene er en måte å gjøre jobben mer håndterlig.

I neste kapittel vil forskningsdeltakerens sitater settes i sammenheng med teorien presentert tidligere i oppgaven.

5 Drøfting

I dette kapitlet drøftes studiens funn opp mot teorien presentert tidligere i oppgaven. Drøftingen er strukturert etter tematiske underoverskrifter, men flere av poengene går naturlig nok over i, og på tvers, av denne inndelingen. I første delkapittel drøftes rådgivernes møte med naturen under walk and talk-samtaler. Videre diskuteres verdien i å velge passende lokasjoner, relasjonsetablering i det fri, om økt likeverd skaper dårligere rådgivning og betydningen av rådgiveres kongruens.

5.1 Møtet med naturen

Forskningsdeltakerne i denne studien opplever at naturen kan fungere som en støttespiller i deres rådgivningsarbeid utendørs. I intervjuene ble det fortalt at naturen kan virke positivt inn på samtalers klima, ved at det skapes en avslappet atmosfære, der stillhet trolig ikke oppleves like skremmende som inne på et kontor. Dette er noe rådgiverne ikke klarer å oppdrive selv på samme måte innendørs. Disse funnene er i tråd med Berger (2017, s. 246) sitt «touching nature»-konsept, som handler om at kontakt med naturen kan ha positive virkninger på mennesket, og fungere som en god arena for rådgivning.

Rådgiverne erfarer at naturen kan virke som en støttespiller i deres rådgivningsarbeid utendørs, noe som underbygger Berger (2017, s. 249-250) sitt «triangular relationship»-konsept, der naturen anses som en deltakende part i samtaler utendørs.

Rådgivningsintervensjoner i naturen skaper en annen type samarbeidsrelasjon enn det som skapes inne på et kontor, og dette forklares med at naturen lever sitt eget liv og at rådgivningssamtaler utendørs derfor påvirkes på måter som rådgivere ikke kan kontrollere (Berger, 2017, s. 249-250; Jordan & Marshall, 2010, s. 253; Revell & McLeod, 2017, s. 279). Av den grunn hevdes det at rådgiver må være i relasjon med naturen, ved å bli bevisst dens uforutsigbarhet og aktivt bestemme i hvor stor grad han eller hun skal innta en sentral eller passiv rolle i relasjonen mellom rådsøker og natur (Berger, 2017, s. 249-250). Forskningsdeltakerne i denne studien erfarte blant annet at stillhet blir enklere å håndtere utendørs. Christina kunne fortelle at «det blir lettere ute med stillhet», og Daniel forklarte dette med at det er «andre ting som skjer» utendørs, og at det gjør stillheten mindre «trykkende» enn inne på kontoret. Utsagnene kan anses som eksempler på inkludering av natur i relasjonen mellom rådgiverne og deres rådsøkere, fordi rådgiverne til tider har trukket seg tilbake i trekantrelasjonen og dermed lagt til rette for at studentene får erfare en relasjon til naturen ved at de kjenner på naturens stillhet. Når rådgiverne har inntatt en mer tilbaketrukket rolle i relasjonen, har de, ifølge naturterapien (Berger, 2017, s. 249-250), fungert som et bindeledd mellom rådsøker og natur. Dette kan ifølge «touching nature»-konseptet føre til økt perspektivutvidelse og selvbevissthet hos den hjelpesøkende (Berger, 2017, s. 247 og 249).

I forbindelse med denne studien, ble det tydelig at forskningsdeltakerne først og fremst bruker uteomgivelsene i walk and talk-samtaler som en lokasjon for rådgivning, heller enn at naturens ressurser brukes aktivt i intervensjonene. Christina var den eneste som fortalte at hun ofte bruker omgivelsene aktivt i metaforer. Som eksempel trakk hun frem at trær kan fungere som et holdepunkt i samtaler, fordi en kan bruke de som bilder for vekst, utvikling og identitet. Ifølge «touching nature»-konseptet ligger det mye

potensiale i å bruke naturens ressurser aktivt på denne måten (Berger, 2017, s. 249), og kanskje kunne studiens forskningsdeltakere med fordel benyttet seg av denne muligheten i større grad. Samtidig kan det tenkes at en slik type praksis passer bedre for noen rådgivere enn for andre, eller at det trengs bevisstgjøring og trening i å se mulighetene som finnes i uteomgivelser. Det kan også tenkes at en variasjon i praksis er hensiktsmessig for at studenter skal kunne finne en rådgivningsform som passer dem.

Gjennom studiens analyse ble det tydelig at flere av forskningsdeltakerne opplever utfordringer i å bedrive walk and talk-rådgivning i urbane områder, og heller foretrekker *natur*omgivelser for slik praksis. I den forbindelse kan en diskutere hvilke typer omgivelser walk and talk-samtaler bør foregå i. Oppnår en samme type effekter av å gjennomføre walk and talk-rådgivning vandrende midt i et bysentrum som i villmarka? Dette diskuteres nærmere når den videre teksten tar for seg viktigheten av å velge en passende lokasjon for rådgivningen.

5.2 Å velge en passende lokasjon

Forskningsdeltakerne i denne studien erfarer utfordringer med å bedrive walk and talk-rådgivning i områder der rådgivers oppmerksomhet forstyrres av elementer i omgivelsene. For eksempel nevnte Erika at «støy og for mye folk» gjør henne stressa, mens Daniel opplever at «omverdenen» utenfor kontoret tar av hans «kapasitet» til studentene. Dette kan settes i sammenheng med naturterapien, som sier at rådgivere må justere sin rolle i trekantrelasjonen etter hvilken setting samtalene foregår i (Berger, 2017, s. 254-255). Urbane strøk med liten tilgang til naturressurser og med mange distraksjoner i form av biler, mennesker og støy, kan for eksempel kreve at rådgiver inntar en mer sentral rolle i den tredelte relasjonen, ved å la omgivelsene kun fungere som lokasjon (Berger, 2017, s. 254-255). Studiens funn kan imidlertid vitne om at det kan være utfordrende for rådgivere å innta en slik sentral rolle. Dersom rådgiver ikke mestrer å innta denne rollen, og heller erfarer stress og mangel på kapasitet, kan det tenkes at verdien av å flytte rådgivningssamtaler ut blir borte. På den andre siden, trekker Berger (2017, s. 254-255) frem at «the triangular relationship»-konseptet må settes i sammenheng med «choosing the right space»-prinsippet. Dette handler blant annet om at rådgivere må legge ned en innsats i å finne passende lokasjoner innad i urbane omgivelser («choosing the right space»), for å på denne måten legge til rette for å klare å innta en sentral rolle i den tredelte relasjonen («the triangular relationship»). Kanskje hadde forskningsdeltakerne erfart færre problemer med oppmerksomhet dersom de hadde gjennomført samtaler på mindre trafikkerte og befolkede områder, eksempelvis ved et stort tre i en park eller gående i et boligfelt på dagtid. Dette krever i så fall at rådgiverne gjør seg kjent med arbeidsplassens nærområde, og tør å utforske de mulighetene og utfordringene som finnes der. På den måten får de mulighet til å ta veloverveide valg om hvordan de ønsker å bruke omgivelsene. Dette kan forstås som å innta en mer sentral rolle i trekantrelasjonen: Ved å være bevisst muligheter og utfordringer i sitt nærområde, kan samtalene bli mer forutsigbare fordi rådgiver kan forutsi potensielle scenarioer. Rådgiver tar på denne måten kontroll over de faktorene i omgivelsene som hun eller han *kan* ta kontroll over, og unngår dermed å bli ledet eller forstyrret av flere faktorer i omgivelsene enn nødvendig. Når omgivelsene blir mer forutsigbare, kan det tenkes at det blir lettere å holde mer av sin oppmerksomhet rettet mot studentene. Dette kan også settes i sammenheng med diskresjonsutfordringene som forskningsdeltakerne erfarer i møte med walk and talk-konseptet, og vil beskrives nærmere i neste avsnitt.

Forskningsdeltakerne kunne fortelle om utfordringer knyttet til diskresjon. Berit uttalte blant annet at hun er redd for at mangelen på diskresjon under walk and talk-rådgivning «begrenser samtalen», og at det derfor er viktig å velge en rute «som er skjerma». I tillegg nevnte Erika at hun «mister litt oversikten» når hun har samtaler ute, og at det derfor er vanskeligere «å gå dypt i ting». Som nevnt i forrige avsnitt, kan trolig begge disse sitatene settes i sammenheng med et behov for forutsigbarhet: Berit vil vite at walk and talk-samtaler ikke blir begrenset av at andre mennesker går forbi og Erika ønsker å vite at det ikke er problematisk «å gå dypt i ting» i offentligheten. Det kan tenkes at «choosing the right space»-prinsippet også her kan fungere som en passende tilnærming for å skape en opplevelse av økt forutsigbarhet i møte med slike diskresjonsutfordringer. Dersom rådgiver for eksempel vet om en benk i nærheten som er plassert forholdsvis skjermet fra omverdenen, og velger denne som et utgangspunkt for sin rådgivning, begrenses trolig rådgivers diskresjonsutfordringer fordi rådgiver og rådsøker kun står i fare for å møte større folkemengder på vei til og fra denne benken. Ved å velge en passende lokasjon som tar hensyn til potensielle diskresjonsutfordringer («choosing the right space»), tar rådgiver aktive grep for egne rådgivningssamtaler. På denne måten kan han eller hun innta en mer sentral rolle i den tredelte relasjonen («the triangular relationship»).

God lytting er et av aspektene ved den profesjonelle rådgivningssamtale (Johannessen et al., 2010, s. 177), og ble av forskningsdeltakerne trukket frem som en mulig utfordring under walk and talk-samtaler. Christina fortalte at hun anser god lytting som en viktig del av vellykkede rådgivningssamtaler, og at hun derfor unngår «bykjernen» og «steder hvor det er mer støy». Amalie uttalte på sin side at hun lytter best når hun «er i ro». Hun «foretrekker» derfor å stå og se på utsikten, eller sette seg ned på en benk. At Christina med intensjon oppsøker områder med bedre lyttebetingelser, og at Amalie er bevisst at hun lytter bedre når hun står i ro, kan vitne om at de to rådgiverne tar hensyn til prinsippet om å finne «the right space» (Berger, 2017, s. 254-255). Dette virker trolig fordelaktig på deres rådgivning, fordi lytting tross alt anses som en av de viktigste mikroferdighetene for å kunne bedrive god rådgivning (Johannessen et al., 2010, s. 178), da det er avgjørende for å kunne møte rådsøker på en empatisk måte (Rogers, 1979, s. 98). Dersom rådgiver ikke hører hva rådsøker sier, vil studenten neppe føle seg forstått, og dette vil trolig påvirke deres relasjonsetablering på en uheldig måte. I verste fall kan dette føre til at rådsøkers forventninger ikke imøtekommes, og at studenten blir misfornøyd med tilbudet (Kvalsund, 2004, s. 112). Dette tilføyer nok et argument for prinsippet om å legge ned en innsats i å finne en passende lokasjon for walk and talk-samtaler, og understreker verdien i at rådgivere tar seg tid til å undersøke nærmiljøets muligheter og utfordringer nøye.

Lokasjonen til rådgiveres arbeidsplass vil sannsynligvis påvirke graden av opplevde diskresjons-, oppmerksomhets- og lytteutfordringer. På den ene siden kan det tenkes at det er lettere å ha walk and talk-samtaler på landlige områder, fordi det innebærer færre folk og forstyrrende lyder. På den andre siden, kan en argumentere for at det også finnes diskresjonsutfordringer på slike områder, da det trolig blir lettere for utenforstående å overhøre samtalenes tematikk når det er lite støy i omgivelsene. Kanskje kan en si at ett type område nødvendigvis ikke er *bedre* enn et annet. Kanskje handler det heller om at ulike omgivelser tilfører samtalen ulike muligheter og utfordringer, og at forskjellige områder krever ulike justeringer av rådgiverrollen i trekantrelasjonen (Berger, 2017, s. 254-255). Tenker rådgiver imidlertid at rådgivningen kan foregå på samme måte ute og inne, og helt likt på ulike uteområder, er det nærliggende å tro at det vil oppstå utfordringer. Kanskje ligger altså nøkkelen i å bli bevisst prinsippene om «the triangular

relationship» og «choosing the right space». På den måten får rådgiver et rammeverk å ta utgangspunkt i, når han eller hun skal foreta hensiktsmessige valg og justeringer av sin praksis utendørs.

Samtidig må en anerkjenne at rådgivere er forskjellige, med ulike personlige preferanser og faglig bakgrunn (Mathisen & Kristiansen, 2005, s. 222). Av den grunn kan en anta at rådgivere naturlig nok vil foretrekke noen teorier, metoder og omgivelser bedre enn andre, uansett om de er bevisst Berger (2017) sine naturterapi-konsepter eller ikke. Som eksempel har Erika erfart at hun trives best med å gjennomføre walk and talk-samtaler i landlige områder. Av den grunn, kan det tenkes at en arbeidsgiver vil spille henne god dersom hun får mulighet til å praktisere konseptet på sine foretrukne områder. En kan kanskje si at hun i slike tilfeller også vil bli mer kongruent i møte med studenter, altså at hun oppleves ekte og genuin, fordi hun følger sitt eget ønske om å være i landlige områder, heller enn i urbane strøk. Det er nærliggende å tro at hennes kongruens ville ledet til gode, og profesjonelle, samtaler (Kvalsund, 2004, s. 133), og at dette ville ført til at hun opplevde seg selv som en god rådgiver utendørs.

5.3 Relasjonsetablering i det fri

Forskningsdeltakerne trakk frem forventningsavklaringer med studenter som en måte å imøtekomme diskresjonsutfordringene i walk and talk-samtaler på. De erfarer at dette kan skape økt forutsigbarhet og trygghet. Som diskutert tidligere, kan dette også ses på som en måte å innta en sentral rolle i «the triangular relationship»: Rådgiverne er proaktive ved å ta kontroll over situasjonen, og gjør tiltak for å gjøre samtalen mer forutsigbar. I tillegg opplever rådgiverne at forventningsavklaringer kan bidra til å skape en trygg atmosfære i rådgivningen. Denne tryggheten kan betraktes som et viktig bidrag for å etablere en god relasjon mellom rådgiver og råde søker, det Rogers (1979, s. 98) omtaler som et gunstig mellommenneskelig miljø. Et slikt klima kan tross alt være avgjørende for om rådgiver mestrer å legge til rette for utvikling av selvkvalifisering hos råde søker eller ikke (Lux et al., 2013, s. 17). Forskningsdeltakernes erfaringer er også i tråd med Johannessen med kolleger (2010, s. 173-174), som hevder at et fokus på relasjonen mellom rådgiver og råde søker, samt bruk av forventningsavklaringer, kan være viktige elementer på veien mot å skape profesjonelle samtaler.

Erika uttrykte i sitt intervju at hun foretrekker walk and talk-samtaler med studenter hun «har en relasjon til fra før». Dette begrunner hun med at det kan være utfordrende å «prøve å bli kjent», og få «oversikt over hva bestillingen er», når hun går i byen. Når hun imidlertid «vet hva det dreier seg om» på forhånd, virker det som om Erika opplever å bli mindre stresset. Fordi det mellommenneskelige miljøet er avgjørende for om en rådgivningssamtale blir vellykket eller ikke (Lux et al., 2013, s. 17), kan det tenkes at en innendørs relasjonsetablering på forhånd av walk and talk-samtaler kan være en hensiktsmessig start på en rådgivningsperiode utendørs. På denne måten ville Erika trolig erfart mindre stress idet samtalen flyttes ut. I tillegg opplever flere av forskningsdeltakerne utfordringer med å lese råde søkeres kroppsspråk når rådgivningen foregår ute. Dette kan anses som problematisk når en vet at mye av relasjonsetableringen mellom rådgiver og råde søker foregår gjennom nonverbal kommunikasjon, og at en er spesielt *var* på inntrykk under det første møtet (Johannessen, 2010, s. 173). Dette kan være nok et argument for at første samtale med råde søker bør foregå innendørs, og at samtalene kan flyttes ut når det er etablert en god relasjon.

På den andre siden erfarer Amalie at settingen utendørs er avgjørende for visse studenter. Det at de ikke blir «dyttet ned i et eller annet» og at det ikke blir «så nært», fordi man går «skulder til skulder», opplever hun som kjernen til at mange «føler seg friere ute». Av den grunn kan det tenkes at en oppstartsamtale på kontoret kan virke skremmende på noen studenter, og at en samtale utendørs vil skape en bedre relasjonsetablering, til tross for at rådgiver blir stresset eller ikke får mulighet til å lese studentens kroppsspråk. I tillegg kan en tenke at utfordringene med lesing av kroppsspråk kan imøtekommes ved å aktivt velge passende omgivelser («choosing the right space»). For eksempel kan en velge å gå på en bred vei, der avstanden mellom rådsøker og rådgiver blir så stor at en kan se noe av rådsøkers kroppsspråk.

Johannessen med kolleger (2010, s. 175-176) trekker frem oppstarten på rådgivningssamtaler som kritisk for rådgivningens vellykkethet. Videre sier de at uformell prat, for eksempel om været, kan være verdifullt for at rådgiver og rådsøker finner tonen. Det er nærliggende å tro at en samtale utendørs nettopp vil åpne opp for mange slike uformelle samtaletemaer, da været og andre faktorer i omgivelsene er skiftende. Av den grunn kan en tenke at walk and talk-omgivelser kan være en kilde til gode oppstarter på rådgivningssamtaler, og dermed fungere som en støttespiller i relasjonsetableringen. På den andre siden kan en tenke at en god rådgiver ikke er avhengig av ytre omgivelser for å skape naturlige og relasjonsetablerende oppstarter.

Kanskje må valget om hvor første samtale skal foregå, bestemmes av tilgangen til passende områder og av rådsøkers preferanser. Samtidig kan dette være uheldig dersom rådgiver opplever unødvendig mye stress ved å gjennomføre første rådgivningssamtale utendørs, og i verste fall ikke mestrer å etablere en god nok relasjon. Dette skaper et dilemma om rådgivningssamtalen tjener best på at rådgiver opplever betingelsene som gode, eller om rådsøker føler seg mer komfortabel fra start. Rådgiver må altså bestemme hvilke preferanser som skal imøtekommes, og tenke nøye over hvilke konsekvenser dette valget kan få. I møte med dilemmaet, kan det tenkes at det er spesielt viktig at rådgiver har tilstrekkelig med viten om seg selv, slik at hun eller han unngår å bli styrt av ubevisste faktorer (Kvalsund, 2004, s. 115). For eksempel er det trolig uheldig å gjennomføre en oppstartsamtale innendørs dersom rådgiver hevder det er for studentens beste, men egentlig styres av en redsel for å mislykkes med relasjonsetableringen utendørs. Dette leder til flere spørsmål: Skal rådgivers foretrukne ønsker styre beslutningene som tas i forbindelse med walk and talk-samtaler, dersom det fører til at rådgiver opplever å yte en bedre tjeneste? Eller er det rådsøkers opplevelser som skal styre utformingen av samtalene, selv om dette kan gå på bekostning av rådgivers opplevelser av å gjøre en god jobb? Dette diskuteres nærmere i neste delkapittel.

5.4 Økt likeverd, dårligere rådgivning?

Forskningsdeltakerne i denne studien erfarer at det skjer en utjevning av makt i rådgiver/rådsøker-relasjonen under walk and talk-samtaler. Som eksempel reflekterte Christina over at hun opplever en økt likestilling mellom seg selv og studentene når samtaler flyttes ut, men satt samtidig dette i sammenheng med det faktum at hun føler seg som en dårligere rådgiver. Innendørs erfarer hun at hun jobber mer «faglig» og «klinisk», mens hun til tider kan føle seg som en «turkamerat» utendørs. En kan tolke dette som at hun opplever å være en bedre, og mer profesjonell, rådgiver på kontoret. Kvalsund (2004, s. 112) påpeker imidlertid at en maktutjevning mellom rådgiver og rådsøker ikke trenger å gå på bekostning av en rådgivers profesjonalitet, da likeverdighet handler om gjensidig respekt, heller enn hvem som sitter på mest kunnskap. Faktisk er

det et poeng i Rogers (1979) sin personsentrerte teori, at rådgiver skal unngå rollen som ekspert fordi dette skaper et autonomt og støttende klima der rådeøkers opplevelser tas på alvor (Lux et al., 2013, s. 18; Kvalsund, 2015, s. 73-74). I sammenheng med en utekontekst, kan en trekke inn Berger (2017) sitt konsept om «the triangular relationship». Den tredelte relasjonen tydeliggjør at rådgivning utendørs er noe annet enn rådgivning innendørs, fordi relasjonsdynamikken blir annerledes idet en rådgiver og rådeøker også må forholde seg til uteomgivelser. Av den grunn er det nærliggende å tro at maktdynamikken også endres, og at dette er en naturlig konsekvens av å bevege seg ut av rådgivers vante habitat. Kanskje gjør ikke rådgiverne en «dårligere» jobb utendørs, kanskje handler det heller om at de jobber *annerledes* enn det de er vant til. I så tilfelle, kan det tenkes at denne annerledesheten må aksepteres for at de skal kunne oppleve å gjøre en god jobb. På den andre siden kan det være utfordrende å vite hvem som har definisjonsmakten over hva god og profesjonell walk and talk-rådgivning innebærer, når begrepet favner bredt (Revell & McLeod, 2017, s. 269). Kanskje er erfaringene av å gjøre en «dårligere» jobb utendørs berettiget. Dette diskuteres videre i neste avsnitt.

På den ene siden kan en tolke at erfaringer med at samtaler utendørs er «mer avslappet» og mindre «faglig», er et resultat av å være i en prosess med å oppnå viten om seg selv som en walk and talk-praktiserende rådgiver. Kanskje vil en rådgiver anse egen prestasjon i en utekontekst som mer vellykket, dersom han eller hun utvikler sin viten om walk and talk-konseptet, og i tillegg reflekterer over egen rolle som en praktiserende av slike samtaler. Slik kan det tenkes at en unngår å potensielt bli styrt av en sammenligning mellom praksis innendørs og utendørs, men anerkjenner at de ulike samtaleformene krever ulike ting. Amalie hadde eksempelvis tross alt erfart at studenter har gitt tilbakemeldinger om at «walk and talk er det beste de noen gang har gjort», noe som tyder på konseptet kan fungere godt for visse studenter. Dersom samtaleformen fungerer såpass godt for noen, kan en stille spørsmål ved om rådgivers subjektive opplevelse av å gjøre en god jobb bør ha noe betydning i det hele tatt, så lenge studentene er fornøyde. På den andre siden er det kanskje lite hensiktsmessig å møte erfaringene av å gjøre en dårligere jobb utendørs med en tolkende analyse som konkluderer med at rådgiverne må utvikle seg selv for å imøtekomme utvalgt teori. Erfaringene kan derimot anses som et viktig bidrag for å utvikle og nyansere eksisterende teori. Kanskje har walk and talk-samtaler generelt en tendens til å bli mindre «faglig» og «klinisk», og preget av en «turkamerat»-relasjon. I den forbindelse kan man spørre seg hva walk and talk-praksis skal innebære. Kan denne «turkamerat»-funksjonen være hensiktsmessig i visse tilfeller, eller skal walk and talk-begrepet være forbeholdt rådgivning av mer omfattende problematikk? Er det kanskje slik at walk and talk-samtaler egner seg bedre for visse typer utfordringer, eller er konseptets fleksibilitet hemmeligheten bak potensielt gode og kreative rådgivningsintervensjoner utendørs? Krever konseptet mer av rådgiver for å kunne være profesjonell, eller handler det bare om å opparbeide seg nok erfaring på feltet? Det finnes med andre ord mange ubesvarte spørsmål rundt praktisering av walk and talk, og det finnes trolig ingen entydige svar.

Forskningsdeltakerne erfarer at det oppstår en økt følelse av likeverd mellom dem og studentene når samtaler flyttes ut, og at dette blant annet handler om at studentene får medbestemmelse i samtalenes utforming. Denne erfaringen er i tråd med det Rogers (1979, s. 98) omtaler som et støttende klima som legger til rette for selvaktualisering. Selv om Amalie presiserte i sitt intervju at studentene også har medbestemmelse på kontoret, er det interessant at hun erfarer at de får ytterligere makt over samtalenes betingelser når den foregår utendørs. På den ene siden kan en tenke at dette handler om faktorer som at rådgivere lar studentene påvirke mer utendørs, at samtalen ikke foregår

på deres territorium, at gåturer er en hverdagslig aktivitet som mange rådsøkere er kjent med fra før, at rådgiver/rådsøker-relasjonen påvirkes av naturen som tredje faktor («the triangular relationship») eller en blanding av disse og flere faktorer. På den andre siden kan den økte medbestemmelsen tenkes å være et resultat av en fleksibel praksis, med få konkrete retningslinjer for hvordan konseptet skal gjennomføres. I den anledning kan en stille spørsmål ved om studentenes mulighet til å påvirke samtalen, samt deres følelse av likeverd, hadde blitt mindre dersom walk and talk-konseptet hadde forholdt seg til visse teorier eller retningslinjer, slik en kanskje forbinder med rådgivningspraksis på et kontor. Eventuelt kan en tenke at denne fleksibiliteten, og en større mulighet for påvirkning og likeverd, nettopp er det som gjør konseptet til noe virkningsfullt for rådsøkere som ønsker noe annet enn «vanlig» rådgivning på et kontor.

5.5 Kongruens

En faktor som trolig kan være av betydning i møte med walk and talk-konseptet, er rådgiverens holdning til endring, utvikling og læring. Selv om «det kan være krevende» at studentene får mer makt til å bestemme rute, kan det også gjøre rådgivernes arbeidshverdag «mer spennende», ifølge Christina. Dette kan eksemplifisere en holdning om at det krevende og utrygge også kan inkludere følelser av spenning, glede og nysgjerrighet. Dersom en rådgiver er avhengig av å kjenne seg selv for å være profesjonell (Kvalsund, 2004, s. 115), er det nærliggende å tro at han eller hun må tørre å sette seg i sårbare situasjoner for å kunne lære noe nytt – enten det er å reflektere over eventuelle svakheter i egen rådgiverpraksis, eller det handler om å prøve ut en metode for første gang. Kanskje vet rådgivere at en må opparbeide seg erfaring på et nytt område for å kunne bli bedre, men hindres av tanker som at etterspørselen etter samtale er så stor at en ikke kan «kaste bort» verdifull tid på prøving og feiling, eller at en identifiserer seg med det å være en «god rådgiver», og at det derfor oppleves ubehagelig å stå i situasjoner en ikke vet hvordan en skal håndtere. Sett i sammenheng med Rogers (1979) sin personsentrerte teori, kan dette omtales som et gap mellom det reelle og ideelle selvet (Lux et al., 2013, s. 16). Har en rådgiver som prøver walk and talk-konseptet for første gang, en forventning om at det meste skal gå knirkefritt (det ideelle), blir sannheten om å være uerfaren og usikker (det reelle), kanskje vanskelig å håndtere. Dette kan lede til inkongruens fordi rådgiver opplever en splittelse mellom det reelle og det ideelle selvet, noe som kan vise seg gjennom reaksjoner som usikkerhet til konseptet (Lux et al., 2013, s. 16). Kanskje kan denne usikkerheten skinne gjennom ved at rådgiver ikke klarer å lytte godt nok til rådsøkers uttalelser, fordi han eller hun konsentrerer seg mer om eget ubehag. Eller kanskje kan rådgivers frustrasjon over egen utilstrekkelighet gå utover rådsøker på uheldige måter. Rådgiver vil, med andre ord, stå i fare for å bli inkongruent i slike tilfeller, fordi en splittelse mellom det reelle og det ideelle selvet typisk kan lede til fremmedgjøring og «feilnavigering» (Lux et al., 2013, s. 12-13). Sett i sammenheng med denne studiens forståelse av rådgivningsbegrepet, er det nettopp et poeng at møtet mellom rådgiver og rådsøker skal være endringsskapende for begge parter (Kvalsund & Fikse, 2015, s. 10). Ideen om at rådgivningssamtaler også skal virke utviklende for rådgiver, så vel som rådsøker, senker kanskje forventningene for hvordan walk and talk-konseptet skal praktiseres, og senker kanskje terskelen for å prøve ut en slik praksis.

Innenfor Rogers (1979, s. 98) sin personsentrerte teori, er det også viktig at rådgivere unngår å gjemme seg bak en «profesjonell fasade». Målet er heller å være profesjonell gjennom kongruens, for å på den måten kunne hjelpe rådsøker til konstruktiv selvaktualisering (Lux et al., 2013, s. 19). Johannessen med kolleger (2010, s. 52)

påpeker imidlertid at kongruens ikke nødvendigvis handler om å vise alle sine sider til enhver tid, men å bruke de sidene som er nyttig i øyeblikket. Kjenner rådgiver seg selv godt nok til å kunne være kongruent på hensiktsmessige måter, kan dette bidra til profesjonalitet, ifølge Kvalsund (2004, s. 111-112). Dette kan settes i sammenheng med Daniels erfaringer fra rådgivningstimen han gjennomførte en vinterdag, der han hadde kledd seg i flere lag med ull og rådsøker ville gå oppover en bratt skråning. I denne situasjonen opplevde Daniel å ha mindre kapasitet til studenten fordi han ble «varm og klam» og måtte «jobbe ekstra med» seg selv. På den ene siden kan man se en slik situasjon som et eksempel på profesjonalitet; rådgiver opplever et ubehag i seg selv, er bevisst dette, og forsøker å unngå å bli styrt av ubehaget ved å snakke beroligende til seg selv. På den andre siden kan det tenkes at det ville vært mer fordelaktig for en rådgiver å uttrykke sitt ubehag overfor rådsøker. På den måten kunne rådgiver vist kongruens, ved å innrømme at han har tatt på seg for mange lag med ull. Dette kunne gitt rådgiver muligheten til å ta kontroll over en situasjon som kanskje opplevdes ukontrollerbar, fordi studenten fortsatte å ha makt over deres rutevalg. Samtidig må en rådgiver ta kontinuerlige vurderinger om hvilke sider av seg selv han eller hun skal vise rådsøker til enhver tid (Johannessen et al., 2010, s. 52), og reflektere over hvilke konsekvenser disse valgene kan få. Hadde en rådgiver i et lignende tilfelle forklart rådsøker at han følte et ubehag, og lagt frem forslaget om å velge en annen rute, kunne relasjonen deres trolig blitt påvirket i mange retninger. Kanskje hadde en mer dirigerende rolle skapt en opplevelse av rådgiver som en ekspert, der rådsøker hadde opplevd å miste sin medbestemmelse, noe som kunne høynet terskelen for at studenten kunne påvirke samtalens forløp på et senere tidspunkt. På den andre siden kunne rådgivers eventuelle ærlighet skapt helt motsatte reaksjoner, ved at hans kongruens og ærlighet hadde laget en grobunn for en nærmere relasjon mellom den hjelpende og den hjelpesøkende, fordi rådgiver i større grad hadde blitt opplevd som en likemann med personlige behov. Dette kan vitne om en utfordring i å avgjøre hvilke sider av rådgiver som det er hensiktsmessig å vise rådsøker til enhver tid, og at rådgiver må evne å ta veloverveide valg fortløpende i rådgivningssamtaler.

I neste kapittel presenteres studiens avslutning.

6 Avslutning

Formålet med denne studien har vært å undersøke hvordan studentsamskipnadsrådgivere erfarer bruk av walk and talk-konseptet i sin praksis. For å besvare studiens problemstilling ble det gjennomført individuelle semistrukturerte intervjuer av fem studentsamskipnadsrådgivere. Deretter ble intervjuene analysert etter inspirasjon fra den fortolkende fenomenologiske analysemodellen (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA).

I dette kapitlet følger en oppsummering av studiens funn, før studiens implikasjoner presenteres. Deretter beskrives studiens begrensinger og forslag til videre forskning på fagfeltet, før oppgaven avrundes med noen avsluttende ord.

6.1 Oppsummering

I denne studien har det fremkommet tre tydelige funn knyttet til fem studentsamskipnadsrådgiveres erfaringer med walk and talk-konseptet. Disse funnene har blitt presentert som studiens kategorier. Den første kategorien, «Naturen som støttespiller», representerer rådgivernes opplevelser med at naturen kan fungere som en samarbeidspartner i deres walk and talk-samtaler. Forskningsdeltakerne fortalte blant annet at naturen kan tilføre rådgivningen en annen type atmosfære og form for stillhet, enn det de klarer å oppdrive selv inne på et kontor. Den andre kategorien, «Utjevning av makt», innebærer rådgivernes opplevelser av å bli mer likestilte med studentene når rådgivningen foregår utendørs. Forskningsdeltakerne erfarer at en slik utjevning av makt kan skape opplevelser av frihet og medbestemmelse hos råde søkerne, i tillegg til en spenning i egen arbeidshverdag. Samtidig erfarer de at dette byr på utfordringer knyttet til uforutsigbarhet, samt en opplevelse av å være mindre dyktige rådgivere. Den siste kategorien, «Endrede betingelser skaper andre typer utfordringer», belyser ulike utfordringer som forskningsdeltakerne erfarer når de flytter rådgivningssamtaler ut av de vante kontoromgivelsene. Særlig ble lytting, lesing av kroppsspråk, diskresjon og å holde oppmerksomheten rettet mot studentene, trukket frem som slike utfordringer. I drøftingskapitlet ble studiens funn satt i sammenheng med Berger (2017) sin naturterapiteori («nature therapy»), prinsipper fra Rogers (1979) sin personsentretre teori, Kvalsund (2004) sin forståelse av hva profesjonell rådgivning innebærer og Johannessen med kolleger (2010) sine beskrivelser av den profesjonelle samtale.

6.2 Studiens implikasjoner

Denne studien peker blant annet på betydningen av å finne passende lokasjoner for rådgivning utendørs, og viktigheten av å reflektere over omgivelsenes muligheter og utfordringer. Dette omtaler Berger (2017) som «choosing the right space». Slikt forarbeid kan anses som avgjørende for at rådgivere skal klare å innta en sentral rolle i «the triangular relationship» mellom rådgiver, student og natur (Berger, 2017). Sett i sammenheng med denne studiens funn, kan oppmerksomhet mot, og refleksjon av, disse konseptene gjøre det lettere for rådgivere å håndtere walk and talk-samtalers utfordringer fordi det trolig kan gjøre samtalen mer forutsigbare.

Studien gir også et viktig bidrag for å forstå viktigheten av å tenke gjennom hvem sine preferanser som bør veie tyngst i walk and talk-relaterte beslutninger. Det har blitt stilt

spørsmål om rådsøkers medbestemmelse er hensiktsmessig for samtalen dersom det går negativt utover rådgivers opplevelse av å gjøre en god jobb. Med støtte i teori fra Rogers (1979) og Kvalsund (2004), fremhever studien at rådgivere må utvikle inngående kunnskap om seg selv for å unngå å bli styrt av ubevisste faktorer når valg skal tas i forbindelse med walk and talk-samtaler.

Studien har også belyst spørsmålet om hva som skal kjennetegne god og profesjonell walk and talk-rådgivning, og om konseptet har en tendens til å bli for fleksibel eller om dette er det som gjør konseptet verdifullt. I tillegg ble det diskutert om rådgivers opplevelser av å gjøre en god jobb eller ikke, har betydning så lenge studentene er fornøyde. Spørsmålene underbygger behovet for videre utforskning knyttet til hvordan en rådgiver kan oppleve seg profesjonell og god utendørs og hvordan forhindre at samtalenes betingelser forringer rådgivningen.

6.3 Studiens begrensinger og videre forskning

Av begrensinger, kan det blant annet trekkes frem at studien kun tar utgangspunkt i rådgivere fra to ulike studentsamskipnader. Det kan tenkes at rådgivere fra samme arbeidsplass kan ha lignende erfaringer med walk and talk-konseptet fordi betingelsene trolig er like, for eksempel i form av eventuell opplæring og aktuelle rådgivningslokasjoner tilgjengelig. Av den grunn er det nærliggende å tro at det kunne vært hensiktsmessig å inkludere forskningsdeltakere fra flere ulike studentsamskipnader. Kanskje ville dette ha påvirket studiens resultater.

Denne studien har kun tatt for seg studentsamskipnadsrådgiveres erfaringer med walk and talk-samtaler. Det kunne imidlertid vært interessant å undersøke *studentenes* opplevelser av konseptet for å se om de er i tråd med rådgivernes erfaringer. Selv om forskningsdeltakerne i denne studien for eksempel kan erfare at de blir mindre profesjonelle utendørs, er det uvisst om studentene opplever det samme. Av den grunn kunne inkludering av studentenes erfaringer muligens vært av betydning for konseptets videre utvikling. I tillegg kunne studentenes erfaringer trolig gitt en pekepinn på om konseptet bør innføres i flere av Norges studentsamskipnader, og hvordan konseptet eventuelt bør utvikles videre.

Revell og McLeod (2017, s. 282-283) fant i sin studie at terapeuter opplever at kroppslig synkronitet mellom seg selv og rådsøkere er nøkkelementer i intervensjoner utendørs, og at fysisk aktivitet kan bidra positivt på kvaliteten av rådgivers og rådsøkers relasjon. Disse aspektene ble ikke belyst av denne studiens forskningsdeltakere. Fordi studentsamskipnadsrådgiverne nettopp kan erfare utfordringer med relasjonsetablering utendørs, kunne det vært interessant å utforske denne tematikken videre. Spørsmål som hva kroppslig aktivitet har å si for relasjonsetableringen mellom rådgiver og rådsøker, og hvilke betingelser som må ligge til grunn for at en rådgiver skal oppleve den fysiske aktiviteten som hensiktsmessig for relasjonen, kunne vært relevant å utforske.

Det kunne også vært interessant å bruke funnene i denne studien som et utgangspunkt for aksjonsforskning. I en slik studie kan det tenkes at forskeren kunne undersøkt hvordan rådgivere erfarer praktisering av walk and talk før og etter forskningsdeltakerne har fått innblikk i fagfeltets teori og diskutert aktuelle problemstillinger. Det er nærliggende å tro at et slikt forskningsprosjekt kunne sagt noe om betydningen av bevisstgjøring av konseptets ulike aspekter.

6.4 Avsluttende ord

Denne studien kan anses som et lite bidrag på veien mot å forstå walk and talk-konseptet bedre. Forhåpentligvis har oppgaven gjort leseren mer bevisst på hvilke muligheter og utfordringer som ligger i å flytte rådgivningssamtaler utendørs, og kanskje har den til og med inspirert til et ønske om å prøve ut konseptet i andre kontekster. Det kan tenkes at samtaleformen med fordel kan utnyttes i møter og medarbeidersamtaler, så vel som i hjelperelasjoner, noe som indikerer at det finnes potensiale i konseptet som enda venter på å bli utforsket.

Referanser

- Bak, L. & Spaten, O. M. (2020). Naturen som en viktig part i coaching. En undersøgelse af naturens betydning for menneskets trivsel. *The Danish journal of coaching psychology*, 9(1), 67-82. <https://doi.org/10.5278/ojs.cp.v9i1.6412>
- Berger, R. (2017). Nature therapy: Incorporating nature into arts therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(2), 244-257. <https://doi.org/10.1177/0022167817696828>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. (2014). Unstructured and semi-structured interviewing. I P. Leavy (Red.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (s. 277-299). Oxford University Press.
- Chapman, E. & Smith, J. A. (2002). Interpretative phenomenological analysis and the new genetics. *Journal of Health Psychology*, 7(2), 125-130. <https://doi.org/10.1177/1359105302007002397>
- Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A. & Robertson, N. (2020). Into the wild: A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>
- Doucette, P. A. (2004). Walk and talk: An intervention for behaviorally challenged youths. *Adolescence*, 39(154), 373-388.
- Ettema, D. & Smajic, I. (2013). Walking, places and wellbeing. *The Geographical Journal* 181(2), 102-109. <https://doi.org/10.1111/geoj.12065>
- Friluftsterapi. (u.å.). *Hva er friluftsterapi?* Hentet 21.januar 2022 fra <https://www.friluftsterapi.com/om-oss/>
- Gabrielsen, L. E., Eskedal, L. T., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M., Kerlefsen, R. E., Palucha, V. & Fernee, C. R. (2019). The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: A mixed method evaluation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 282-296. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528166>
- Gladding, S. T. (2021). *The creative arts in counseling* (6.utg). American Counseling Association.
- Greenleaf, A. T., Bryant, R. M. & Pollock, J. B. (2014). Nature-based counseling: Integrating the healing benefits of nature into practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(2), 162-174. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9198-4>
- Gripsrud, G., Olsson, U. H. & Silkoset, R. (2016). *Metode og dataanalyse: Beslutningsstøtte for bedrifter ved bruk av JMP, Excel og SPSS* (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

- Hanson, S. & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710-715. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157>
- Helsedirektoratet. (2021, 29.januar). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*. Helsenorge. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet/>
- Ivey, A. E., D`Andrea, M. J. & Ivey, M. B. *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective* (7. utg.). SAGE.
- Johannessen, E., Kokkersvold, E. & Vedeler, L. (2010). *Rådgivning. Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis* (3.utg.). Gyldendal Akademisk.
- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.
- Jordan, M. & Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame? *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(4), 345-359. <https://doi.org/10.1080/13642537.2010.530105>
- Kamitsis, I. & Simmonds, J. G. (2017). Using resources of nature in the counselling room: Qualitative research into ecotherapy practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(3), 229-248. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9294-y>
- Kvalsund, R. (2003). *Growth as self-actualization: A critical approach to the organismic metaphor in Carl Rogers' counseling theory*. Tapir.
- Kvalsund, R. (2004). Self-insight. A necessary presupposition for professional guidance? I E. Allgood & R. Kvalsund, R. (Red.), *Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers* (s. 109-139). Tapir.
- Kvalsund, R. & Fikse, C. (2015). Innledning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9-21). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2020). *Coaching. Metode, prosess, relasjon*. Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2007). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner*. Fagbokforlaget.
- Leavy, P. (2014). Introduction. I P. Leavy (Red.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research* (s. 1-13). Oxford University Press.
- Lux, M., Motschnig-Pitrik, R. & Cornelius-White, J. (2013). The essence of the person-centered approach. I J. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik & M. Lux (Red.), *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach* (s. 9-21). Springer.
- Mathisen, P. & Kristiansen, A. (2005). Etske retningslinjer i profesjonelle veiledningsforhold. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift* 89(3), 221-230. <https://doi.org/10.18261/issn1504-2987-2005-03-05>
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling* (5.utg.). Open University Press.
- NSD. (u.å.). *Fylle ut meldeskjema for personopplysninger*. NSD. <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/>

- Regjeringen. (2022, 1.februar). *Regjeringen deler ut 170 millioner til å følge opp studentene*. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-deler-ut-170-millioner-til-a-folge-opp-studentene/id2899090/>
- Revell, S. & McLeod, J. (2017). Therapists' experience of walk and talk therapy: A descriptive phenomenological study. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 19(3), 267-289. <https://doi.org/10.1080/13642537.2017.1348377>
- Rogers, C. (1958). The characteristics of a helping relationship. *Journal of Counseling & Development*, 37(1), 6-16. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1958.tb01147.x>
- Rogers, C. (1979). The foundations of the person-centered approach. *Education*, 100(2), 98-107.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.
- Samskipnaden (2021, 8.januar). *Walk & Talk*. <https://samskipnaden.no/nyheter/2021-01-07-walk-talk>
- Sit. (2020). *Hverdagen er fortsatt krevende for studentene*. Hentet 13.januar 2022 fra <https://www.sit.no/nyhet/hverdagen-er-fortsatt-krevende-studentene>
- Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. Hovedrapport*. Folkehelseinstituttet. <https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>
- Sohlberg, P. & Sohlberg, B-M. (2019). *Kunskapens former. Vetenskapsteori, forskningsmetode och forskningsetik* (4. utg). Liber.
- Studentsamskipnadsloven. (2007). *Lov om studentsamskipnader* (LOV-2007-12-14-116). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2007-12-14-116>
- Sundt-Hårstad, A. S. (2018). *Naturen som samarbeidspartner i et rådgivningsperspektiv: En kvalitativ studie som undersøker hvordan rådgivere opplever og erfarer møtet med rådsøkere ute i naturen* [Masteroppgave]. NTNU.
- Tanggaard, L. (2017). Fænomenologi som kvalitativ forskningsmetode. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitativ analyse: Syv traditioner* (s. 81-102). Hans Reitzels Forlag.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight «big-tent» criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- van den Berg, A. E. & Beute, F. (2021). Walk it off! The effectiveness of walk and talk coaching in nature for individuals with burnout- and stress-related complaints. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101641>
- Waula, A. L. (u.å.). *SHoT resultatene - hva gjør SiØ?* Hentet 28.januar 2022 fra <https://www.sio.st.hiof.no/artikler/shot-resultatene-hva-gj%c3%b8r-si%c3%b8->

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

(Først: repetisjon om behandling av lydopptak, anonymisering og retten til å trekke seg, eventuelle spørsmål, underskriving av samtykkeerklæring og understreke at ingen svar er rett eller feil).

Introduksjonsspørsmål

- Kan du fortelle litt om deg selv?
 - o (Utdannings- og yrkesbakgrunn?)
- Hva innebærer jobben i studentskipnaden?
 - o Hvordan ser en vanlig arbeidsdag ut?
 - o Hvor stor del av arbeidshverdagen innebefatter rådgivning utendørs?

Hovedspørsmål

- Kan du, uten å nevne navn eller andre personopplysninger, fortelle om en situasjon der rådgivning utendørs fungerte spesielt godt?
 - o Hvorfor fungerte det godt, tror du?
 - o Ga naturen noe i seg selv? Hva med turområdet?
 - o Ga aktiviteten noe i seg selv? Hva med aktivitetsnivået?
 - o Ble naturen brukt aktivt i rådgivningen? I så fall hvordan?
 - o Hvordan opplevde du relasjonen med rådsøker?
- Hvordan erfarer du å bedrive rådgivning utendørs?
 - o Hva har naturen å si? Hva har turområdet å si?
 - o Blir naturen brukt aktivt? I så fall hvordan?
 - o Hva har aktiviteten å si? Tilpasses aktivitetsnivået (for eksempel etter rådsøkers ønsker eller samtalens utvikling)?
 - o Hvordan oppleves relasjonen med rådsøkere når dere er utendørs? Er det annerledes enn å være innendørs? I så fall, hvordan?
 - o Hva er grunnen til/motivasjonen bak at du bedriver rådgivning utendørs? (For eksempel egeninteresse, rådsøkers interesse, samfunnsinteresse og/eller jobbkraft). Hva føles?

- Kan du, uten å nevne navn eller andre personopplysninger, fortelle om en situasjon der rådgivning utendørs fungerte mindre godt?
 - o Hvorfor fungerte det mindre godt, tror du?
 - o Hvordan spilte naturen inn i situasjonen? Hva med turområdet?
 - o Hvordan spilte aktiviteten inn i situasjonen? Hva med aktivitetsnivået?
 - o Ble naturen brukt aktivt i rådgivningen? I så fall hvordan?
 - o Hvordan opplevde du relasjonen med rådsøker?
- Hvilke muligheter opplever du ved rådgivning utendørs?
- Hvilke utfordringer opplever du ved rådgivning utendørs?
- Hvilke tilbakemeldinger har du fått fra rådsøkere etter de har deltatt på rådgivning utendørs?

Avsluttende spørsmål

- Er det noe mer du vil legge til?
- Er det noe mer jeg burde spurt om?
- Hvordan opplevde du intervjuet?
- Takk for deltakelsen!

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Walk and talk: En kvalitativ studie av studentskipnadsrådgiveres erfaringer med rådgivning utendørs”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan studentskipnadsrådgivere erfarer rådgivning utendørs. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hensikten med studien er å få inngående kunnskap om hvordan studentskipnadsrådgivere erfarer og opplever bruk av rådgivning utendørs i møte med sine rådsøkere. Forskningsprosjektet bygger på 3-8 kvalitative intervjuer.

Forskningsspørsmålet som skal undersøkes, lyder som følger: Hvordan erfarer studentskipnadsrådgivere bruk av walk and talk i sin rådgivningspraksis?

Walk and talk blir her forstått som rådgivningssamtaler som foregår ute og gående.

Intervjuene vil utgjøre datamaterialet i en masteroppgave i Rådgivningsvitenskap ved NTNU i Trondheim. Prosjektet avsluttes våren 2022.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslang læring ved NTNU er ansvarlig for prosjektet

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du jobber som rådgiver ved en studentskipnad i Norge. I den forbindelse ønsker jeg å intervju 3-8 rådgivere som, i større eller mindre grad, har erfaring med rådgivning utendørs.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å bidra til prosjektet, innebærer det å delta på ett intervju på 1 - 1,5 time. Intervjuet vil bli tatt opp med lydopptaker, og det kan gjerne foregå som en walk and talk i dine vante omgivelser dersom du ønsker det, eller på et annet sted som passer for deg.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst frem til mastergraden er publisert trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun Hanna Kristine Lønstad (student) som vil ha tilgang til lydopptak og transkripsjoner.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil lagres på en innelåst navneliste, adskilt fra øvrige data. Transkripsjonen vil foregå så raskt som mulig etter endt intervju, og i den transkriberte teksten vil informasjon som kan spores tilbake til deg anonymiseres.
- Du vil ikke kunne gjenkjennes i studien.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene dine anonymiseres fortløpende. De vil slettes når prosjektet avsluttes/er godkjent, noe som etter planen er i juni 2022.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- NTNU ved Hanna Kristine Lønstad (hannaklo@ntnu.no) eller Gunhild Marie Roald (gunhild.m.roald@ntnu.no).
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen (thomas.helgesen@ntnu.no).

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Hanna Kristine Lønstad
(Student)

Gunhild Marie Roald
(Veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet ”*Walk and talk: En kvalitativ studie av studentskipnadsrådgiveres erfaringer med rådgivning utendørs*”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD

Vurdering

☰ 11.01.2022 ▾

🖨 Skriv ut

Referansenummer
708005

Prosjekttittel
Walk and talk: En kvalitativ studie av studentskipnadsrådgiveres erfaringer med rådgivning utendørs

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

Prosjektperiode
03.01.2022 - 01.06.2022

[Meldeskjema](#) 

Dato	Type
11.01.2022	Standard

Kommentar
Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 11.01.2022.

Behandlingen kan starte.

TAUSHETSPLIKT

Deltagerne i prosjektet har taushetsplikt. Intervjuene må gjennomføres uten at det fremkommer opplysninger som kan identifisere brukere, studenter.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.06.2022.

Vi legger til grunn at det ikke vil bli innhentet opplysninger om helseforhold i intervju med utøverne. F.eks opplysninger om skadeforhold som kan ha hatt innvirkning på frafall i deltakelse i organisert idrett.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra foreldre/foresatte til behandlingen av personopplysninger av utøverne. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som kan trekkes tilbake. Utøverne vil også samtykke til deltakelse

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være foreldre/foresattes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål

- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

