

Carolin Richter

"Motstandsdyktighet, Styrke, Endring og Hindring" - På sporet av håpets betydning og ambiguitet i sosialfaglige kontekster

"Resilience, Strength, Change and Hindrance" - Exploring the Meaning and Ambiguity of Hope in Social Work Contexts

"There is no change without the dream, as there is no dream without hope." (Freire, 1995)

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid

Veileder: Fleurtje Huiskes

Mai 2024

Carolin Richter

"Motstandsdyktighet, Styrke, Endring og Hindring" - **På sporet av håpets betydning og ambiguitet i sosialfaglige kontekster**

"Resilience, Strength, Change and Hindrance" - Exploring the Meaning and Ambiguity of Hope in Social Work Contexts

"There is no change without the dream, as there is no dream without hope." (Freire, 1995)

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid
Veileder: Fleurtje Huiskes
Mai 2024

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Studien belyser håpets dobbeltrolle i sosialt arbeid, både som en støttende kraft og en potensiell barriere. Den analyserer hvordan håp kan styrke klienter i møte med vansker, og hvordan sosialarbeidere kan bruke håp som verktøy for å fremme endring og motstandsdyktighet hos enkeltpersoner og i samfunnet. Oppgaven dykker ned i håpets kompleksitet. Den undersøker hvordan håp kan fungere som en beskyttende faktor, men også belyser dets mer tvetydige sider, inkludert "falskt håp" og håpets mørke sider i kontekster preget av vold i nære relasjoner. For å navigere i disse komplekse problemstillingene, argumenterer oppgaven for en balansert tilnærming til håp. Den anerkjenner at håp kan motivere og støtte positive forandringer, men advarer også mot blind optimisme som kan føre til stagnasjon eller tilbakefall. Kritisk refleksjon er derfor avgjørende. Det fremheves at sosialarbeidere spiller en viktig rolle i å holde håpet levende, både for seg selv og for sine klienter. Dette motvirker utbrenthet og fremmer effektiv sosialfaglig praksis. Avslutningsvis oppfordrer oppgaven til videre forskning og utdanning som integrerer håp mer eksplisitt i sosialt arbeid. Dette vil styrke profesjonens evne til å håndtere de komplekse og ofte motstridende aspektene ved håp på en konstruktiv måte.

Abstract

The study highlights the dual role of hope in social work, both as a supporting force and a potential barrier. It analyzes how hope can empower clients facing difficulties, and how social workers can use hope as a tool to promote change and resilience in individuals and in the community. The thesis delves into the complexity of hope. It examines how hope can function as a protective factor, but also illuminates its more ambiguous sides, including 'false hope' and the darker aspects of hope in contexts characterized by domestic violence. To navigate these complex issues, the thesis argues for a balanced approach to hope. It recognizes that hope can motivate and support positive changes, but also warns against blind optimism that can lead to stagnation or relapse. Critical reflection is therefore essential. It is emphasized that social workers play a key role in keeping hope alive, both for themselves and their clients. This counteracts burnout and promotes effective social work practice. In conclusion, the thesis encourages further research and education that integrates hope more explicitly in social work. This will strengthen the profession's ability to handle the complex and often contradictory aspects of hope in a constructive manner.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning og problemstilling	5
1.1 Bakgrunn og problemstilling.....	5
1.2 Avgrensning.....	6
1.3 Sosialfaglig relevans.....	7
1.4 Begrepsavklaring.....	7
1.4.1 Håp i sosialt arbeid	7
1.4.2 Resiliens	8
1.4.3 Salutogenese eller «The strength perspective».....	8
1.5 Oppgavens struktur.....	9
2. Metode.....	11
2.1 Innledende søk.....	11
2.2 Systematiske søk og utvalg av litteratur	11
2.3 Supplerende søk	12
2.4 Kildekritikk	12
3. Teori og litteratur	15
3.1 Teorier som kilde til håp.....	15
3.1.1 Empowerment - Mestringsevne.....	15
3.1.2 Resiliens	16
3.1.3 Håpet som er rimelig	17
3.2 Litteratur om håp i sosialt arbeid.....	17
4. Diskusjon.....	21
4.1 Den gode relasjonen	21
4.1.1 Håpsarbeid.....	21
4.1.2 Fundamentet vårt - Personlig kompetanse.....	22
4.2 "Håp kan bare deles av de som selv har håp."	22
4.2.1 Implikasjoner for «å håpe sammen».....	23
4.2.2 «Håpsøkende orientering».....	24
4.2.3 «Small acts of resistance»	25
4.3 Håp som beskyttelsesfaktor	26
4.3.1 Resiliens som et relasjonelt fenomen	26
4.3.2 Resiliens og håp.....	26
4.4 Håpets ambiguitet.....	27
4.4.1 «Det falske håp»	27
4.4.2 Den mørke siden av håp	28

4.4.3 Fragmentert håp.....	28
4.5 Avsluttende betraktninger.....	29
4.5.1 Kamp mellom ideal og virkelighet.....	30
4.5.2 Tverrprofesjonell kompetanseoverføring.....	30
5. Konklusjon.....	33
6. Litteraturliste.....	35
Vedlegg - søkelogg.....	38

1. Innledning og problemstilling

Under mitt praktikum på St. Olav avdeling Østmarka, spesialpost 3 (tvunget psykisk helsevern), fant jeg temaet til denne oppgaven. Gjennom samtaler med pasienter og brukere, både i min rolle som sosionom og som medmenneske, erfarte jeg frustrasjon over manglende svar på presserende spørsmål. I noen tilfeller følte jeg meg utilstrekkelig og usikker på min evne til å gi reell hjelp.

Pasientene på spesialpost 3 var ofte preget av alvorlig sykdom, men hadde gjennomgått grundige utredninger og kartlegginger. De fleste hadde tilgang til nødvendige støtteordninger, som AAP, uføretrygd og kommunal bolig. Til tross for dette, manglet de ofte motivasjon og retning i livet. I andre tilfeller var mangelen på støtteordninger og den konstante usikkerheten så stor at pasientene mistet håpet fullstendig.

1.1 Bakgrunn og problemstilling

Jeg argumenterer for at håp er en avgjørende faktor for klienter som møter utfordringer og motgang i livet. Som veileder eller hjelper er det essensielt å besitte og formidle håp, og å vite hvordan man kan støtte klientens tro på en bedre fremtid. Dersom vi mister troen på at vårt arbeid kan utgjøre en forskjell, uansett hvor vanskelig situasjonen virker, risikerer vi å gi opp og slutte å bry oss.

I løpet av studiet har vi fordypet oss i en rekke sentrale begreper innen sosialt arbeid, som anerkjennelse, brukermedvirkning og makt. Mange av disse begrepene er teoretiske og til tider idealistiske. Håp derimot har vi viet lite oppmerksomhet til.

Kanskje fordi det er vanskelig å definere og forstå håp. Men alle har et forhold til dette ordet. Vi kan alle relatere oss til håpets betydning, styrken det gir oss til å møte livets utfordringer og skape endring (Sælør & Bank, 2022, s. 13 ff).

Håp er ikke bare essensielt for klientene vi møter i vårt arbeid, men også for oss som sosionomer. Hvis vi mister troen på at arbeidet vårt kan gjøre en forskjell, uansett hvor vanskelig situasjonen ser ut, risikerer vi å gi opp og miste engasjementet.

Første semester på instituttet deltok jeg i ferdighetstrening basert på Shulmans metode. Veilederen vår, en mann med minoritetsbakgrunn, var en inspirasjon. Han hadde en medfødt evne til å formidle kunnskap, og jeg husker godt hans ord fra vårt siste seminar. Han sa at en hjelper ikke trenger å ha alle svarene, ei heller ha lest alle bøkene. Det viktigste er å gi

klienten håp før de går ut døren. Håp for livet. Vi ble slått av enkelheten i budskapet, men også av dets kraft. Det vi vet er helt sentralt, er at håp kun kan formidles gjennom en god relasjon og et tillitsforhold til klienten (Leenderts, 1995, s. 66 ff; Aamodt, 2014, s. 47 ff, s. 82ff).

Problemstillingen som jeg skal drøfte i denne oppgaven er dermed håpets betydning og ambiguitet i sosialfaglige kontekster. Hvorfor er håp av relevans for oss som sosialarbeidere? Hvordan gjør man håp? Praktisk men likevel reflektert håp? Hvilken rolle spiller den profesjonelles eget håp?

Gjennom fordypning i forskning og litteratur om håp i sosiale kontekster, har det blitt klart at for meg, som med de fleste andre fenomener i livet, eksisterer det et mangfold av perspektiver. Et alternativt perspektiv, mer vanlig i visse typer forskning, utfordrer de positive tolkningene av håp. Dette alternativet argumenterer for at håp kan gjøre individer sårbare, og dermed hindre eller forsinke realisering av forandringer (Herz, Lalander & Elsrud, 2022, s. 224; Wood, 2015, s. 297). Ved å gjennomgå relevant litteratur på området vil jeg drøfte begge perspektiver på håp, håp som ressurs i et klient - sosialarbeiderforhold og håp i et mer kritisk aspekt.

1.2 Avgrensning

Håp er et komplekst og omfattende tema innenfor sosialt arbeid. For å håndtere denne kompleksiteten, velger jeg å fokusere på nøkkelbegreper som resiliens, endring og hindring og det spesifikke aspektet: hvordan sosialarbeidere kan bruke håp som et relasjonelt verktøy i arbeidet med enkeltpersoner og samfunn.

Gjennom en praktisk og profesjonsbasert tilnærming ønsker jeg å:

- Utforske hvordan håp kan brukes som et verktøy for å *fremme relasjoner* mellom sosialarbeidere og klienter.
- Analysere hvordan håp kan bidra til *styrke og endring* hos enkeltpersoner.
- Samtidig undersøke hvordan håp kan *hindre endring* på både individ- og samfunnsnivå.

Jeg er klar over at dette valget av fokusområde ikke fanger opp hele bredden av problemstillingen (Dalland 2007, s. 266). For eksempel vil jeg ikke gå inn i diskusjoner om

håp er et religiøst eller et psykologisk fenomen, og jeg vil heller ikke gi et historisk tilbakeblikk.

Mitt primære mål er å introdusere begrepet håp i vårt fagfelt og sette i gang en refleksjonsprosess om hvilken praktisk betydning håp kan ha i sosialt arbeid.

1.3 Sosialfaglig relevans

Vår profesjonsutøvelse og samfunnsoppdrag som sosionomer er basert på etiske verdier som forplikter til å hjelpe og myndiggjøre mennesker i sårbare livssituasjoner, fremme sosial rettferdighet og beskytte menneskerettighetene (Yrkesetisk grunnlagsdokument, 2023; Nelson, Price & Zubrzycki, 2017, s. 602). Rhodes (som referert i Collins, 2015, s. 200) påstår at håp er en avgjørende men forsømt verdi i sosialt arbeid som klarer å visualisere ressursene i menneskene og situasjoner fremfor problemene. Jeg skal komme tilbake på dette «ressursbaserte» perspektivet i teoridelen.

Fordi håp utgjør en sentral drivkraft i menneskelig liv, og spiller en viktig rolle i både klientens og sosialarbeiderens tilnærming til utfordringer og vanskelige livssituasjoner (Weingarten, 2010, s. 5), er det relevant å undersøke håpets betydning og ambiguitet i sosialfaglige kontekster. Jeg vil påstå at den i tillegg bidra til et helhetlig menneskesyn som rammer både klienten, sosialarbeideren og omgivelsene i lys av ressurser, myndiggjøring, empatisk profesjonsutøvelse, etiske valg og psykisk helse (Leenters, 1995, s. 81; McCarter, 2007). Denne oppgaven søker å bidra til en dypere forståelse av hvordan håp kan fremmes, håndteres og navigeres i det praktiske sosiale arbeidet og hvordan sosialarbeidernes eget håp påvirker deres profesjonelle praksis.

1.4 Begrepsavklaring

I dette avsnittet vil jeg presisere de sentrale begrepene i denne oppgaven, med tanke på at definisjoner kan variere avhengig av kontekst og fagfelt.

1.4.1 Håp i sosialt arbeid

Selv om man kan argumentere for behovet for å definere en felles forståelse innenfor sosialt arbeid er det på det nåværende tidspunkt nesten umulig å fastsette en definitiv begrepsavklaring. Håp favner så mye. Innenfor psykologien sees fenomenet ofte som en emosjon som innebærer lengsel, og som skaper en tro som motiverer til atferd (Collins 2015,

s. 202). Andre, primært Rick Snyder (2002), har lagt vekt på de rasjonelle, kognitive aspektene ved håp. De sosialfaglige hovedtrekkene av håp omhandler en visjon av fremtiden og forventningen å oppnå personlige mål i en kontekst av relasjoner og omgivelser (Sælør, 2022, s. 24; Leenderts, 1995, s. 222; Flesaker & Larsen, 2010, s. 63). For sosialarbeidere er relasjonelt arbeid det primære verktøyet som er essensiell for endring. Familieterapeuten Kaethe Weingarten har vært fremtredende i å fremme håp i sosiale kontekster. Håp er noe som kan utvikles gjennom samarbeid i våre sosiale fellesskap. Jeg skal komme tilbake til Weingarten i diskusjonsdelen om det rimelige håpet.

1.4.2 Resiliens

Resiliens i forskning beskrives som evnen til å håndtere motgang gjennom en kombinasjon av personlige egenskaper, prosesser og resultater. Denne evnen er dynamisk og justerer seg til negative hendelser og forhold som kan påvirke trivsel og tilpasningsevne.

Selv om definisjoner varierer, er det enighet om at resiliens har to hoveddimensjoner: motstandsdyktighet mot motgang og evnen til å visualisere og oppnå positive utfall.

Forskning på resiliens fokuserer på å identifisere faktorer som både øker sårbarheten og beskytter mot negative effekter av motgang. Både individuelle forutsetninger og omgivelsene spiller en rolle, og påvirker hverandre på unike og interaktive måter.

Sårbarhetsfaktorer kan forverre negative effekter av motgang, mens *beskyttelsesfaktorer* kan dempe disse effektene.

Koenig og Spano (2007, s. 51) hevder at håp er en viktig faktor for resiliens. Det oppstår og opprettholdes ofte i møte med motgang, og kan gi styrke til å håndtere utfordringer. Studier har vist at håp kan moderere forholdet mellom stress og utbrenthet, for eksempel hos sosialarbeidere (Hurley & Kirwan, 2020, s. 340 ff; Adamson, Beddoe & Davys, 2014, s. 524 ff).

1.4.3 Salutogenese eller «The strength perspective»

Salutogenese er opprinnelig et medisinsk uttrykk der man legger vekt på helsefremmende faktorer i motsetning til patogenese der utvikling av sykdom står i fokus. Både salutogenese og resiliens ser person i situasjonen i lys av sine positive faktorer, muligheter og ressurser og

beskriver utviklingsprosesser knyttet til livskvalitet og helse på tross av store påkjenninger (Borge, 2018, s. 30; Leenderts, 1995, s. 223).

I konteksten av sosialt arbeid, kan salutogenese anvendes for å identifisere og fremme en styrkebasert tilnærming hvor målet er å støtte klientens, samfunns eller den profesjonelles evne til å håndtere stress, utvikle motstandsdyktighet og opprettholde eller forbedre sin helse (Koenig & Spano, 2007, s. 54ff).

1.5 Oppgavens struktur

Oppgaven har en klassisk vitenskapelig struktur som inneholder fem kapitler. I innledningen presenteres temaet, problemstillingen og relevans. Begrunnelsen for problemstillingens valg blir også lagt frem. I metodekapittelet beskrives fremgangsmåten for datainnsamling grundig. En detaljert søkelogg som ble utarbeidet for oppgaven er vedlagt. Teoridelen viser til det teoretiske rammeverket for oppgaven. Først introduseres det valgte teoretiske perspektivet, og deretter gis en kort oversikt over de viktigste trekkene i den benyttede litteraturen. Diskusjonskapittelet er oppgavens hoveddel. Her samles funnene fra litteraturen i lys av problemstillingen, med fokus på teorier om håp, empowerment og resiliens. Gjennom en kontinuerlig sammenligning av relevant litteratur, søker jeg å finne svar på oppgavens overordnede spørsmål gjennom målrettet drøfting. I avslutningen oppsummeres de viktigste momentene fra diskusjonen og brukes som grunnlag for å konkludere på problemstillingen.

2. Metode

Dalland (2007) karakteriserer en metode som en systematisk fremgangsmåte for å innhente, analysere og tolke informasjon. Dette inkluderer valg av teknikker for datainnsamling og analyse, som sikrer at forskningen er gjennomførbar, reliabel og valid. Denne teksten er en litterær oppgave, der en grundig litteraturgjennomgang av relevant faglitteratur, inkludert vitenskapelige artikler, bøker og empirisk forskning, vil bli utført for å identifisere og analysere ulike perspektiver på håpets rolle i sosialt arbeid.

2.1 Innledende søk

Den innledende litteraturstudien ble basert på mitt arbeidskrav i praksisperioden, der pensumlitteratur og et utvalg av forskningsartikler ble brukt. Pensumbøkene fra sosionomstudiet ble gjennomgått, og det ble funnet at begrepet "håp" bare var eksplisitt behandlet i fire av dem. I tillegg ble håp nevnt, men ikke grundig utdypet, i et lite antall pensumartikler. Når håp ble adressert i pensumlitteraturen, var den hovedsakelig knyttet til psykologi emner. Én sosialfaglig bok brukte håp som fenomen og ressurs i endringsarbeidet med klienten (Barth, Børtveit & Prescott, 2013, s. 39 ff.). Tematisk sett omhandlet litteraturen ofte resiliens og kognitive endringsperspektiver. Direkte koblinger mellom sosialt arbeid og håp, eller mellom sosialarbeidere og håp, var sjeldne. Det eneste fagbok i norsk kontekst som omhandler håp i sosialt arbeid er Sælør & Bank (2022). Boka tar utgangspunkt i Sælør sitt doktorgradsarbeid med bakgrunn i erfaringer fra kommunale helse- og rustjenester (2016).

2.2 Systematiske søk og utvalg av litteratur

I neste steg fokuserte jeg på å fordype meg i kunnskapen fra praksisoppgaven ved hjelp av systematiske søk. Nye søk ble utført i databasene Oria, Idunn og Fontene Forskning. Uten direkte kobling mellom håp og sosialt arbeid ga søket utallige resultater knyttet til fagdisipliner innenfor helse som sykepleie og psykologi der diskursen om håp som ressurs i arbeidet med pasienter har vært tilstede i mange år (Lohne, 2020; Biong & Herrestad, 2011).

For å unngå ordet "håp" i andre sammenhenger eller fag enn det sosialfaglige, var det nødvendig med en klar avgrensning. Målet var å kombinere sosialt arbeid og håp som et sentralt tema. Både "håp"/ «hope» og "sosialt arbeid"/ «social work» ble inkludert i søkeordene og fremhevet som nøkkelbegreper i artiklene. Jeg fant fram til 11 relevante

engelske artikler med koblinger mellom håp og sosialt arbeid. Ingen norske artikler med et tydelig fokus på håp og sosialt arbeid ble funnet.

Siste steg på leten etter sentral litteratur var søket etter oversiktsartikler som belyser forholdet mellom håp og sosialt arbeid. En viktig kilde ble artikkelen «Håp i sosialt arbeid» av Arvanitidis og Olsen (2017). Denne artikkelen spilte for meg en primær rolle i å samle relevante tråder og utføre et avsluttende snøballsøk med hjelp av referanselisten fra denne artikkelen.

2.3 Supplerende søk

Supplerende søk har blitt utført for å sikre en bredere forståelse og styrke funnene fra det innledende og systematiske søket. Dette har involvert pensumlitteratur fra tidligere emner relatert til relasjonsbygging og profesjonskompetanse (Shulman, 2003; Skau, 2011; Røkenes & Hanssen, 2002).

I tillegg til pensumlitteratur, bygger oppgavens teoretiske utgangspunkt på fagbøker og artikler om Freires forståelse av myndiggjøring (Holthe & Edvardsen, 2013; Ellingsen et al., 2015; Tveiten & Boge, 2014), resiliensteorien (Borge, 2018; Hurley & Kirwan, 2020; Adamsen, Beddoe & Davys, 2012) og teorien om håpet (Weingarten, 2010). Dette gir et solid fundament for analysen og diskusjonen i oppgaven.

2.4 Kildekritikk

For å sikre at besvarelsen av problemstillingen er solid og relevant, er det avgjørende å kritisk vurdere kildene som benyttes (Dalland, 2007, s. 72). Teksten er en litterær oppgave som tidligere nevnt, der datainnsamlingen består av en gjennomgang av relevant litteratur i form av hovedsakelig forskningsartikler. Vi må forholde oss til to krav, data skal være valide for problemstillingen og de må være samlet inn på en pålitelig måte, fri av unøyaktigheter (Dalland, 2007, s. 95, ff.). Denne oppgaven støtter seg på en kombinasjon av norske og internasjonale studier om håp i sosialt arbeid. Til tross for mangelen på omfattende norsk litteratur om temaet, har relevante internasjonale kilder blitt kritisk vurdert for deres anvendelighet i en norsk kontekst.

For å sikre *validitet*, som handler om relevans har jeg tatt følgende grep:

- *Avgrensning av søkeord, publiseringsdato og fagfelle vurdering/ IMRaD-modellen:* Dette sikrer at kun artikler som er relevante for problemstillingen og oppdaterte blir inkludert. Nyere forskning kan gi mer relevante og nøyaktige perspektiver, spesielt når det gjelder nyere teorier og praksiser. Jeg har vært nøye med å velge tekster med fagfelle vurdering eller bruk av IMRaD- modellen som et tegn på kvalitetssikring.
- *Fokus på det sosialfaglige som kontekst:* Alle kilder omhandler håp i kontekst av sosialt arbeid, i tråd med oppgavens tema. Jeg har brukt artikler om håp fra for eksempel sykepleie og psykologi for å få en bredere forståelse om temaet, men ekskludert disse bevisst fra diskusjonsdelen.

For å styrke oppgavens *reliabilitet*, har jeg tatt følgende valg:

- *Unngåelse av flere artikler fra samme forfatter:* Dette sikrer et bredt spekter av synspunkter.
- *Omfattende litteratursøk på engelsk:* Et stort antall treff har blitt vurdert, noe som har muliggjort et nøye utvalg av fagfelle vurderte artikler som direkte omhandler en kobling mellom håp og sosialt arbeid.

Jeg er bevisst over at denne metoden har visse begrensninger. Norske kilder med håp og sosialt arbeid som sentralt tema har vært få, som allerede nevnt. Bare to fagbøker med bakgrunn og forskning om håp og norsk sosialt arbeid ble brukt i denne oppgaven (Sælør & Bank, 2022; Leenderts, 1995). Derfor måtte jeg utvide søket til internasjonale studier og artikler.

Dessuten kan et selvstendig utvalg av artikler innebære risiko for å utelate relevante bidrag, særlig fra mindre kjente forskere. Dette kan potensielt svekke oppgavens reliabilitet. Når jeg tok i bruk snøballsøket ved hjelp av referanseliste fra Arvanitidis & Olsen (2017) ble jeg bevisst på hvor mange artikler ikke ble representert i Oria eller Idunn til tross av et nøye søk og avgrensede søkeord.

Et siste men viktige steg i kildekritikken er å reflektere over egne forutinntatte holdninger. Egne antakelser og stereotypier kan påvirke hvordan jeg analyserer og presenterer kildene og data. Et eksempel er at jeg hadde vært for idealistisk i det innledende søket. Jeg hadde ikke reflektert over at håp kan og må ha en skyggeside, som alle konsepter eller fenomener i livet (Herz, Lalander & Elsrud, 2022). Det var tilfeldigvis at jeg fant litteratur som også omhandlet

problematiske sider av håp i sosialt arbeid og lærte meg at kritisk tenkning og refleksjon er våre viktigste verktøy som akademiker og sosialarbeider.

3. Teori og litteratur

Dette kapittel skal omhandle teorier som er tett knyttet til hva håp kan være, og hvordan håp kan brukes som en ressurs i sosialt arbeid.

Freire (1970) og empowerment-teorien relateres i stor grad til mestring, motstandskraft og å ta kontroll over sitt eget liv. Ikke bare på det personlige nivået, men også for å forandre samfunnet (Tveiten & Boge, 2014, s. 16, Edvardsen & Holthe, 2013, kap. 5). Empowerment i en salutogenetisk kontekst legger vekt på å fremme ressurser og motstandsdyktighet.

Resiliens-teorien har spilt en sentral rolle i flere fagartikler som omhandlet hvorfor håp er en beskyttelsesfaktor for både sosialarbeideren og klienten.

Weingartens forståelse av håp baserer seg på at den gode tillitsfulle relasjonen mellom klient og sosialarbeider er essensielt for endring. Hennes definisjon av håp, «det rimelige håpet», er en praktisk tilnærming i sosialt arbeid. Håp blir noe vi kan samarbeide om og utvikle i våre sosiale fellesskap (Weingarten, 2010).

Mine funn fra litteratursøk viser at internasjonal forskning innen sosialt arbeid har fått en bredere forståelse av håp. Håp defineres nå som en dynamisk prosess der individet og omgivelsene spiller en gjensidig rolle, med fokus på relasjoner. I den andre delen av dette kapitlet vil jeg gi en kort oversikt over hvordan håp beskrives i de ulike artiklene, og hvordan dette svarer på problemstillingen i denne oppgaven.

3.1 Teorier som kilde til håp

3.1.1 Empowerment - Mestringsevne

Et viktig aspekt ved både håp i sosialt arbeid er prinsippet om empowerment. Sosialarbeidere streber etter å myndiggjøre sine klienter, noe som innebærer å styrke dem til å ta kontroll over egne liv og å delta aktivt i å forme deres egne fremtider.

Paulo Freire understreket betydningen av håp som en kritisk faktor for empowerment og sosial forandring i sitt verk "Frigjørende pedagogikk" (1970). For Freire var håp ikke bare en passiv ønskedrøm, men en aktiv, motiverende kraft som gir undertrykte og sårbare grupper evnen til å utfordre og endre sine livsvilkår.

I slike kontekster, hvor levevilkårene ofte er dårlige, kan en følelse av håpløshet være fremtredende. Men det er nettopp her Freires ideer viser sin styrke: håpet fungerer som en

motkraft til resignasjon. Det gir individer troen på at mestring og etter hvert endring er mulig, og motiverer dem til å handle for å forbedre sine liv. Freires konsept av håp går utover det å bare ha en positiv forventning; det innebærer et aktivt engasjement i å skape en bedre fremtid som motiverer konkrete handlinger og fremmer realistiske endringer. Hans vektlegging på håp viser hvordan psykologiske og emosjonelle ressurser kan være avgjørende i kampen for sosial rettferdighet (Arvanitidis & Olsen, 2017, s. 7; Freire, 1970, s. 25; Edvardsen & Holthe, 2013, s. 105).

Jeg velger her å definere empowerment som en prosess som gir klienten økt kontroll over faktorer som påvirker deres situasjon der klienten er ekspert i eget liv og definerer sine behov. Flere artikler jeg har sett på løfter frem håp som påvirker empowerment (Wood, 2015; Collins, 2015).

3.1.2 Resiliens

Resiliens er et komplekst konsept som involverer evnen til å håndtere stress, motgang og risikoopplevelser (Borge, 2018, s. 18ff).

I kontekst av sosialt arbeid og håp argumenterer jeg for at motstandsdyktighet ikke bare er et individuelt fenomen, men også er et relasjonelt fenomen som påvirkes av samspeillet mellom klient og sosialarbeideren (Hurley & Kirwan, 2020).

Klientens motstandsdyktighet defineres som evnen til å bruke personlige og eksterne ressurser for å støtte og opprettholde helse, velvære og mestring, og oppleve en livskvalitet.

Sosialarbeiderens resiliens defineres som evnen til å opprettholde personlig og profesjonelt velvære i utfordrende og stressende sammenhenger. Dette inkluderer ofte å unngå utbrenthet og yrkestretthet på grunn av høye stressnivåer i den daglige arbeidet (Hurley & Kirwan, 2020, s. 340 & 341).

Det er mange faktorer som fremmer eller svekker resiliens, for eksempel mestringsevne, nettverk, velferdstjenester, sosionomens relasjonskompetanse og ikke minst hans evne og mulighet til å ta vare på seg selv (Hurley & Kirwan, 2020; Adamson, Beddoe & Davys, 2014).

Jeg velger i diskusjonsdelen å fokusere på motstandsdyktighet som et relasjonelt fenomen, der vi kan oppnå en helhetlig forståelse av hvordan klienter og praktikere kan støtte hverandre i å håndtere utfordringene og finne fram til ressurser.

3.1.3 Håpet som er rimelig

Weingarten (2010) introduserer konseptet "rimelig håp" som en tilnærming til å takle utfordringer og usikkerheter i sosialt arbeid. Hun forstår rimelig håp som en grunnleggende ressurs for individer, familier og samfunn som står overfor komplekse og ofte langvarige problemer. I motsetning til mer tradisjonelle håp konsepter som kan være idealistiske, er rimelig håp mer fleksibelt og realistisk. Det tar hensyn til begrensningene i menneskers liv.

Rimelig håp kjennetegnes av flere grunnleggende elementer. For det første er det relasjonelt; det oppstår og opprettholdes i fellesskap og gjennom interaksjoner mellom mennesker. Dette betyr at i sosialt arbeid er skapelsen av håp en kollektiv prosess der sosialarbeideren og klienten samarbeider. For det andre krever det aktiv deltakelse fra de involverte partene. Det handler om å holde fast ved håpet gjennom praktiske og målrettede handlinger.

Rimelig håp anerkjenner at fremtiden kan være usikker, samtidig som det oppmuntrer til et positivt blikk mot muligheter man har, selv om disse mulighetene er usikre. I praksis innebærer dette at sosialarbeidere støtter klienter til ikke bare å håpe på det beste, men også å utvikle realistiske planer og tilnærminger for å håndtere utfordringer.

Weingartens konsept om rimelig håp klarer en definisjon av håpets rolle i sosialt arbeid som er bærekraftig og praktisk, kan anvendes i mange forskjellige kontekster og situasjoner og skal være utgangspunktet for håpets forståelse i denne oppgaven.

3.2 Litteratur om håp i sosialt arbeid

Diskusjonsdelen skal bli basert på 11 artikler der betydningen av håp for sosialarbeideren og klienten og dens implikasjoner blir utforsket og diskutert.

Gjennom studier har Weingarten (2010) utviklet en forståelse av håp som kan være relevant for sosialarbeidere i ulike kontekster. Hun introduserer begrepet "det rimelige håpet", som handler om håp som vekkes og styrkes i samspillet mellom sosialarbeider og klient. For at håp kan bli brukt i sosialfaglig praksis må det ikke være for abstrakt, men settes i en pragmatisk ramme. Begrepet "det rimelige håpet" skal bygge bro mellom håp som teori og praksis.

Collins (2015) gir en tverrfaglig oversikt over forskning på håp i helse- og sosialdisiplinen. Han påstår at håp er en essensiell verdi som bidrar til tro på endring av samfunn og individer, samt hos sosialarbeiderne selv. Håp motiverer til utvikling og forbedring i både politiske og

organisatoriske kontekster, og støtter motstand og utholdenhet i møte med utfordringer. Håp fungerer ikke isolert, men i samspill med flere faktorer og trenger støtte fra omgivelsene.

Både Hurley & Kirwan (2020) og Adamson, Beddoe & Davys (2014) argumenterer at håp som beskyttelsesfaktor kan bidra til bedre resiliens hos klienten og mot utbrenthet og yrkestretthet hos sosialarbeideren. Også Flesaker & Larsen (2010) diskuterer viktigheten av å opprettholde sosialarbeidernes håp for å både gi håp til klienter i endringsarbeid og for å forebygge utbrenthet blant de profesjonelle selv. Utbrenthet beskrives som en følelsesmessig utmattelse knyttet til jobbstress og er spesielt relevant i helse- og sosialsektoren, hvor arbeidere daglig møter klienter i vanskelige situasjoner. I McCarter (2007) sin artikkel undersøkes organisatoriske karakteristikk som en del av årsaken til utbrenthet. Hun skriver at hvis arbeidsgiveren, som for eksempel velferdsinstitusjoner, har fokus på håpløshetens kjennetegn kan det hjelpe med å styrke håpet hos ansatte, og dermed forbedre hvordan disse arbeider med sine klienter.

Nelson, Price & Zubrzycki (2017) bygger sin forståelse av håp og mening på Foucault sin tilnærming til motstand til urettferdighet. Sosialarbeidere skal skape små rom av frihet for klienten der motstand er synlig. Dette skjer gjennom utvikling av profesjonelle relasjoner med hjelp av rådgivning og praktisk støtte og komplekse sosio-politiske, kulturelle og terapeutiske kontekster. Målet er en endring av samfunnet mot mer sosial rettferdighet.

Håpets rolle i sosialarbeidernes personlige liv, samt i utdannings- og organisasjonskontekster er temaet i Koenig & Spano (2007) sin artikkel. Den diskuterer hvordan profesjonelt håp kan utvikles og næres ved å bruke styrkeperspektivet innen sosialarbeiderutdanningen og innen organisasjoner.

At den profesjonelles håp ikke alltid er lett å opprettholde viser Shechter (1999) i sin intervjustudie. Det kreves personlig kompetanse som emosjonell intelligens og refleksjonsevne for å ivareta håp i utfordrende klientrelasjoner.

Wood (2015) har studert data fra kvalitative intervjuer av kvinner utsatt for vold i nære relasjoner. Hun har kommet fram til at empowerment, styrkeperspektivet og håp er viktige ressurser for å kunne hjelpe denne sårbare gruppen. Hennes funn viser interessant nok til en viss tvetydighet av håpets effekt. Et antall klienter håper på endring hos sin voldelige partner og dra tilbake der de opplever vold på nytt.

Siste artikkel som vil bli diskutert senere i hoveddelen tar for seg håpets negative side. Herz, Lalander & Elsrud (2022) skriver en interessant tekst om hvordan fragmentert håp kan lamme medlemmer av sårbare grupper som migranter og holde dem i en tilstand der de venter på endring og en bedre fremtid, uten å gjøre motstand. De ønsker å fremme kritisk håp hos sosialarbeideren for å oppdage fragmentert håp, brukt for eksempel i asylpolitikken, og dermed kjempe for sosial rettferdighet og endring av samfunnet.

4. Diskusjon

I denne hoveddelen ønsker jeg å komme tilbake til tekstens utgangspunkt og forskningsspørsmål om hvordan håpefull praksis i sosialt arbeid kan fremme mestring, myndiggjøring og motstandsdyktighet både hos klienten og den profesjonelle. Målet er å sitte igjen med praktisk kunnskap for sosialarbeideren om personlig og profesjonelt håp som ressurs. Men hvordan bygger man håp sammen? Og hvordan utøver man kritisk og reflektert håp uten at den står i veien for sosial endring på individ- og samfunnsnivå? Å diskutere disse spørsmål og gi svar på problemstillingen skal være innholdet i dette kapittelet.

4.1 Den gode relasjonen

Så vi kommer til å møte mennesker som strever med livet sitt, og i mange tilfeller vil vi kanskje oppleve en følelse av avmakt eller inkompetanse fordi vi ikke har nok kunnskap, erfaring eller rammene og vårt mandat begrenser hvor mye vi kan hjelpe, hvor mange vi kan myndiggjøre. Dette har jeg selv kjent på meg, i praksis men også i flere yrkessituasjoner. Men å kunne formidle håp, det var en trøst for meg. Å gi omsorg og anerkjennelse ikke slutter når du har fått på plass alle praktiske ordninger som for eksempel AAP, men at du alltid har noe å gi. Og med noe å gi mener jeg at du kan bygge en relasjon til klienten som baserer seg på tillit og gjensidighet (Aamodt, 2014, s. 78). «... slik at vi fremhever klientens egen kompetanse og muligheter. Sosialt endringsarbeid kan ikke fungere uten at det ... rotfestes i et håp om et bedre liv.» (Tjersland et al., 2022, s. 41). Gjennom gode relasjoner kan vi påvirke klientens tanker, følelser og handlinger. Men relasjoner er komplekse og krever personlig kompetanse, livserfaring og «det menneskelige». En relasjon som virker trenger evner som å kunne forstå. Forståelse er en forutsetning for anerkjennelse - respekt for den andres forskjellighet og hvilke valg man tar i livet (Aamodt, 2014, s. 47).

4.1.1 Håpsarbeid

Når vi bruker Weingartens forståelse på håp, fordi den skal være praktisk anvendelig, er også håp et relasjonelt fenomen. «Håpsarbeid" (Arvanitidis & Olsen, 2017, s. 8) handler dermed om å navigere i dette landskapet, skape positive endringer og fremme livskvalitet for de vi jobber med. Vår styrke som sosialarbeider er å kunne se mulighetene i vanskelige situasjoner. Det handler om å lytte til klienten om hva som gir den andre håpet eller opprettholder livsmotet. Å lytte og å kunne fortelle - den narrative tilnærmingen - muliggjør bearbeiding og

gjør det uforståelige forstått for klienten. Det kan være krevende for sosialarbeideren å være tilstede og en del av den sårbare livssituasjonen av klienten, men er så betydningsfull for å bygge tillit og nære håpet. Det er vår oppgave å lete etter en kilde til mening, håp og myndiggjøring (Leenderts, 1995, s. 26, s. 66 ff.). Konkluderende kan man si at den profesjonelles evne og egenskaper til å bygge en relasjon legger ekstra press på deres personlige kompetanse.

4.1.2 Fundamentet vårt - Personlig kompetanse

Dersom vi tar utgangspunkt i at håpsarbeid er avhengig av det relasjonelle og det profesjonelle, må vi også diskutere hvordan sosialarbeideren oppnå relevant kunnskap i dette feltet. Skau (2011) fremhever en bevisstgjøring og utvikling av personlig kompetanse. Personlig kompetanse er grunnmuren i yrkesrollen og støtter teoretisk kunnskap og yrkesspesifikke ferdigheter. Man kan omskrive personlig kompetanse som noe dynamisk og kvalitativ - vår integritet, mot, emosjonell intelligens, empati, verdier, holdninger som forandres og modnes gjennom hele livet og tilpasses ulike profesjonelle sammenhenger. Man kan også kalle det erfaringsbasert kunnskap, noe vi har opplevd og reflektert over. Og det samme gjelder håp. Når vi skal bruke håp som ressurs må vi ha et forhold til dette fenomenet, kunne reflektere over og forstå hvilken betydning håp har i vårt eget liv og hvordan vi tenker å bidra med å skape og ivareta håp. Flesaker & Larsen (2010) hevder til og med at vi selv må ha håp for å kunne bidra til at andre skal kunne håpe.

4.2 "Håp kan bare deles av de som selv har håp."

Forskning har vist en klar sammenheng mellom håp og mestringssevne, verdighet og myndiggjøring hos både pasienter og pårørende (Koenig & Spano, 2007, s. 47). Håp spiller en viktig rolle i en rekke områder av sosialt arbeid, inkludert psykisk helsearbeid (Herrestad & Biong, 2011), rådgivning for voldsutsatte kvinner (Wood, 2015) og i kriminalomsorgen (Flesaker & Larsen, 2010). Det blir betraktet ikke bare som en følelse, men som en vital ressurs og ferdighet som kan læres og kultiveres, både blant rådgivere og deres klienter. Rådgivernes tro på og kommunikasjon av håp er avgjørende i å motivere klienter mot positive endringer (Flesaker & Larsen, 2010, s. 74).

Snyder (som referert i Collins, 2015, s. 203) kritiserer synet på klienter som bare "demoraliserte", og argumenterer for at de ofte allerede har mye håp og motivasjon. Dette kan

føre til forbedringer selv før profesjonell hjelp begynner. "Intensjonstankegang" (besluttsomhet om å nå mål) og "veitenkning" (planlegging for å nå mål) bidrar til dette tidlige håpet. Forskning støtter dette, og viser at økt håp kan gi lindring og bedre klientsamtaler.

4.2.1 Implikasjoner for «å håpe sammen»

Håpløshet, derimot, er ofte knyttet til psykisk lidelse, depresjon og i verste fall selvmord (Herrestad & Biong, 2011). Å bekjempe håpløshet og fremme håp er derfor en viktig oppgave for sosialarbeidere. Weingarten (2010) peker på tre sentrale tanker for å fremme et "rimelig håp":

1. *Håp er handling*: Å håpe handler om å finne veien mot positive mål. Det er mer en aktiv handling enn en passiv følelse.
2. *Håp rommer tvil og fortvilelse*: Håp betyr ikke å ignorere vanskelige realiteter. Det handler om å tåle tvil og fortvilelse og fortsette å strebe mot målene sine.
3. *Håp er et samarbeidsprosjekt*: Andre kan støtte oss i å opprettholde håpet, både ved å hjelpe oss med å sette mål og ved å bistå i handlingene som kreves for å nå dem.

Når håp er et samarbeidsprosjekt er sosialarbeiderens eget håp for forandring like viktig, om ikke viktigere, enn klientens håp. Våre positive forventninger og strategier for å inspirere håp kan påvirke klienten direkte, og skape en "smitteeffekt" som forbedrer resultater vi kan oppnå sammen med klienten. Forskning støtter ideen om at den profesjonelles håp korrelerer med positive klientresultater, spesielt når det samsvarer med klientens beredskap for endring og når vi har fått til den gode relasjonen (Koenig & Spano, 2007).

Sentrale deler av Weingartens konstrukt kan koples opp mot blant annet et kjent verktøy i det sosialfaglige, «det motiverende intervju» (Barth, Børtveit & Prescott, 2013). Her hjelpes klienter med å identifisere egne styrker og ressurser, og for å finne frem til mulige handlingsmål. Å vise respekt for klientens perspektiv og tro på deres evner kan øke engasjement og styrke selvtilliten.

Vi som sosialarbeidere kan også hjelpe klienter med å se seg selv som motstandsdyktige og sterke. Å fremheve personlige styrker og tidligere prestasjoner kan øke troen på egen evne til å mestre utfordringer. Å motvirke isolasjon og støtte etablering av positive relasjoner kan også styrke håpet (Weingarten, 2010, s. 15).

Freire og Weingarten (2010) er enige om at "å håpe sammen" gir styrke. Men ikke alle relasjoner er positive, og vi må derfor være forsiktige med å romantisere betydningen av relasjoner for håpet. I noen tilfeller kan negative relasjoner forsterke håpløshet (Sælør, 2022, s. 39).

Sosialarbeidere må være bevisst på et realistisk og ærlig perspektiv på håp når de arbeider med klienter som står overfor store vanskeligheter. Det er viktig å anerkjenne negative erfaringer og følelser hos klienten. Balansen mellom å fostre håp og håndtere risiko er avgjørende. Hjelperen må opprettholde håpet gjennom kontinuerlig profesjonell utvikling, støttende arbeidsmiljøer og aktivt engasjement i organisatoriske og samfunnsmessige sammenhenger for å unngå utbrenthet. Å arbeide med "rimelig håp" handler om å ta små steg og sette realistiske mål. Det er viktig å anerkjenne klientens negative følelser og unngå å gi et inntrykk av at problemene ikke tas på alvor (Collins, 2015, s. 208).

Vi må nøye vurdere når og hvordan vi bringer håp inn i en samtale. Vi må også være bevisste på faren for "falskt håp", basert på urealistiske mål. Åpen dialog om klientens opplevelser og definisjoner av håp er avgjørende, og vi må unngå å ta rollen som dommer over hva som er sant og sannsynlig.

4.2.2 «Håpsøkende orientering»

Flesaker & Larsen (2010) forsket på kvinner i friomsorgen. Studien omhandler fenomenet "håpsøkende orientering" («hope-seeking orientation», s. 72), en tilnærming der sosialarbeidere aktivt søker etter og kultiverer håp i møte med utfordrende omstendigheter. Denne tilnærmingen er sentral for sosionomens arbeid og syn på deres innvirkning på klientenes liv. Vi som profesjonelle uttrykker en sterk tro på at en bedre fremtid er mulig for klientene, og at de ser seg selv som essensielle i samarbeidet om å skape denne fremtiden. Dette understreker viktigheten av en håpefull orientering, som både et psykologisk rammeverk og en praktisk tilnærming til rådgivning. Sosialarbeiderens strategier for å opprettholde og fremme håp blant klienter inkluderer en perspektivendring gjennom terapeutiske teknikker, som bruk av metaforer, personlige fortellinger eller eksternalisering. Slike perspektivendringer bidrar til at klienter kan se utover deres umiddelbare vanskeligheter og begynner å forestille seg et bedre utfall. Håp er noe som kan læres, både av sosialarbeideren og klienten (s. 73). Konseptet om håpefulle tenkeferdigheter stammer fra

positiv psykologi som fremmer identifikasjonen av ressurser og strategier som hjelper når man møter vanskelige livsomstendigheter.

4.2.3 «Small acts of resistance»

En annen interessant tilnærming til håp i lys av empowerment for sårbare klienter som er preget av traumer og motgang blir utforsket i artikkelen til Nelson, Price og Zubrzycki (2017). Ved å bruke Foucaults teori om motstand (Morley et al. 2014, som referert i Nelson, Price & Zubrzycki, 2017, s. 602) engasjerer sosialarbeideren seg i små, frigjørende praksiser («small acts of resistance») gjennom profesjonelle relasjoner som begynner på individnivå (for eksempel å støtte klienten med skole- og arbeidsinkludering) og har som mål systemendringer (for eksempel forandre praksiser innenfor asylpolitikken). Relasjonen mellom klient og sosialarbeideren anerkjenner de personlige konsekvensene av politiske og juridiske rammer laget av majoritetssamfunnet. Ved å bygge et tillitsfullt forhold, kan sosialarbeidere hjelpe til med å navigere og dempe disse innvirkningene, fremme motstandskraft og muliggjøre små handlinger av motstand som bekrefter klientens verdighet og menneskelighet. Denne tilnærmingen er ikke bare en måte å styrke klientene, men også for å forsterke sosialarbeiderens engasjement for sosial rettferdighet og menneskerettigheter (Nelson, Price & Zubrzycki, 2017, s. 609). Det utfordres den undertrykkedes narrativ og politiske rammer, og har som mål å gjenopprette en følelse av håp og kontroll for klienten, som finner seg fanget i overveldende systemiske krefter. Det fremhever potensialet til sosialt arbeid som en form for motstand mot urettferdighet i samfunnet og argumenterer for en praksismodell, som er bevisst på en forståelse av makt, traumer og streben etter rettferdighet.

Konkluderende vil jeg påstå, at håp er både et mål i seg selv og et middel til å oppnå endring. Ved å arbeide med håpefull praksis, kan vi bedre støtte våre klienter gjennom utfordrende tider. Dette bidrar til å opprettholde vårt eget personlige og profesjonelle engasjement og evne til å håndtere stress, samtidig som vi skaper sammen med klientene et fundament for å bygge videre mot et bedre liv. Senere i teksten skal jeg ta opp temaet motstandsdyktighet både hos sosialarbeideren og klienten.

4.3 Håp som beskyttelsesfaktor

Forskning indikerer at det er en sterk forbindelse mellom håp og evnen til å tåle motgang. Personer som har håp har en tendens til å ha større kapasitet for motstandsdyktighet sammenlignet med de som føler mindre håp (Weingarten, 2010, s. 15).

4.3.1 Resiliens som et relasjonelt fenomen

Et viktig tema i disse studier er begrepet "relasjonell resiliens", som springer ut fra samspillet mellom brukere og sosionomen. Denne formen for resiliens sees på som en dynamisk prosess, som kan styrke sosionom-klient relasjonen og gi bedre respons på, for eksempel behandling av psykiske lidelser. Resiliens er dermed et like relasjonelt fenomen som håp, noe vi gjør sammen med hverandre og som krever empatiske og tillitsfulle relasjoner med klienten. Gjensidighet er et viktig element. Forskning viser at sosialarbeidere øker sin egen motstandsdyktighet, når de opplever at klienten lykkes i livet med deres hjelp (Hurley & Kirwan, 2020, s. 347). Slik skapes en syklus av positiv forsterkning som kommer begge parter til gode. Vår resiliens er også knyttet til støtten vi får fra kollegaene og den bredere organisasjonskulturen. Effektivt samarbeid og faglig støtte er avgjørende for å redusere risikoen for utbrenthet og yrkestretthet, like mye som veiledning og kontinuerlig faglig utvikling (Hurley & Kirwan, 2020, s. 345).

4.3.2 Resiliens og håp

Resiliens og velvære blant sosialarbeidere er kritiske temaer i dagens samfunn, der mange profesjonelle er langtidssykemeldt eller slutter altfor tidlig i yrket sitt. En forståelse av hvordan psykologiske faktorer som håp og håpløshet påvirker profesjonell praksis og bærekraftigheten av samfunnets velferdsinstitusjoner har aldri vært viktigere (McCarter, 2007, 109; Adamson, Beddoe & Davys, 2014, s. 526).

McCarter (2007) beskriver at utbrenthet som blir provosert av utfordrende arbeidsforhold og de påfølgende følelsene av fortvilelse er et gjennomgripende problem innen sosialfaglige yrker, inkludert høy forekomst av depresjon, fysiske helseproblemer og fluktusjon i jobben. Håpløshet er en stor sårbarhetsfaktor som forverrer situasjonen og fører til sosial tilbaketrekning og redusert effektivitet. I kontrast fungerer håp som en beskyttende faktor, den fremmer til og med motstandsdyktighet. En kilde for håp og motivasjon er å sette realistiske mål, agerer proaktiv når man møter utfordringer (s. 111-113).

Som jeg forstår Adamson, Beddoe & Davys (2014) styrker man motstandsdyktighet når man fokuserer på kjerneegenskaper som personlig historie og verdier, arbeidsmiljø, og formidlende faktorer som jobb - fritid balanse og veiledning/ videreutdanning som et rammeverk for resiliens (s. 527-528). Motstandsdyktighet i samspill med håp som beskyttelsesfaktor er dynamisk og ivaretas best gjennom støttende arbeidsmiljøer (s. 537-539).

Konkluderende kan jeg si, at det ikke er tvil om at vi har et behov for å fremme håp og resiliens innenfor sosialt arbeid. McCarter og Adamson, Beddoe & Davys understreker viktigheten av støttende ledelse, positiv arbeidsplasskultur og faglig anerkjennelse for å styrke motstandskraften. I tillegg er mestringsatferd, en balanse mellom arbeid og fritid, og effektiv veiledning avgjørende for å hjelpe sosialarbeidere å håndtere kravene til yrket. Spesielt veiledning gir rom for refleksjon og vekst, og forsterker motstandskraft gjennom profesjonell utvikling.

En slik måte å betrakte og forstå konseptet om håp og resiliens beviser, at det er ikke bare nyttig, men også essensielt for å kunne opprettholde effektiv tjenesteyting innenfor helse- og sosialtjenesten og forbedre velvære blant de ansatte. Til syvende og sist krever disse innsiktene en helhetlig tilnærming av ledelsen, som prioriterer psykologisk velvære sammen med faglig kompetanse. Ved å fremme miljøer som kultiverer håp og motstandskraft, kan velferdsinstitusjoner ikke bare forbedre tjenesteytelse, men også sikre langsiktig bærekraft for arbeidsstyrken - til klientens beste.

4.4 Håpets ambiguitet

Som jeg har prøvd å vise og diskutere i teksten så langt er håp et sentralt element i det sosialfaglige, men det er også et komplekst og tvetydig fenomen. I dette avsnittet skal det belyses tre forskjellige situasjoner, der sosialarbeideren må navigere tvetydigheten for å bruke håp effektivt i sitt arbeid.

4.4.1 «Det falske håp»

Jeg har tidligere nevnt at det rimelige håpet bygger på realistiske mål. Det betyr at vi som profesjonelle må være på vakt mot faren for «det falske håpet» (Arvanitidis & Olsen, 2017, s. 11), som kan basere seg på illusjoner og føre til at man setter seg mål som er utenfor rekkevidde. Dette kan føre til skuffelse og tap av motivasjon når man innser, at målene ikke er oppnåelige. Det er derfor viktig å sette realistiske mål, basert på en grundig vurdering av hva

som er mulig å oppnå. Ved å ha realistiske forventninger, unngår vi skuffelse og øker motivasjonen til å fortsette å jobbe hardt for å nå målene våre. Jeg mener at dette gjelder både for klienten og sosialarbeideren, i personlig og profesjonell kontekst.

Men det finnes flere forhold der fenomenet håp kan være vanskelig å navigere og vi må huske et kritisk og helhetlig blikk, der vi ikke glemmer at individet er alltid påvirket av sine omgivelser, altså politiske og juridiske rammer, sosial kontroll, gjeldende normer og verdier, samfunnet og systemer. Og med individet mener jeg sosialarbeideren og klienten.

4.4.2 Den mørke siden av håp

Et annet eksempel på tvetydighet av håp er en situasjon vi som nye profesjonsutøvere kanskje vil møte i flere jobbkontekster. «Den mørke siden av håp» (Wood, 2015, s. 297) i konteksten av vold i nære relasjoner innebærer det komplekse følelsesmessige landskapet, som overlevende og sosionomen må navigere. Håp er ofte det som holder overlevende gående, og gir dem mot til å forestille seg og strebe etter et liv fritt fra misbruk. Men dette samme håpet kan også binde dem til skadelige forhold, under troen på at overgriperen vil endre seg. Vi som sosialarbeidere blir vitne til denne syklusen av å dra tilbake til det skadelige forholdet og håp, noe som kan føre til følelser av frustrasjon og maktesløshet på våres side. Det kan være vanskelig for oss å respektere dette håpet og valg som blir tatt fra klienten sin side. Det å balansere anerkjennelse for overleverens valg, mens vi inne i oss kjemper med frykt for deres sikkerhet og velvære, er krevende. Denne tosidige naturen av håp fremhever dets rolle som både en motivator og en potensiell felle, og illustrerer den emosjonelle kompleksiteten som er innebygd i støttarbeid for våre klienter.

4.4.3 Fragmentert håp

Også i artikkelen til Herz, Lalander & Elsrud (2022) blir den doble naturen av håp fremhevet, både som motivator for positive fremtidige utfall, og et potensielt verktøy for sosial kontroll, der sårbare grupper møter samfunnets diskriminerende mekanismer og byråkratiske systemer, for eksempel i asylpolitikken. Hvordan kan vi pådrive sosial endring og støtte klientene med håp som ressurs, og ikke som et hindrende element. Hva er kritisk håp og fragmentert håp og hvordan samspiller håp og sosial endring?

Herz, Lalander & Elsrud (2022) preger begrepet *kritisk håp* (s. 226) som står i kontrast til passivt håp. Det er en aktiv og politisk ladet form for håp som utfordrer det bestående og driver frem sosial endring. I stedet for å akseptere urettferdighet, motiverer kritisk håp mennesker til å ta tak i problemene og skape en bedre fremtid. Følelser som fortvilelse og desillusjon kan omformes til drivkraft for myndiggjøring og motstand.

Fragmentert håp, derimot, er preget av «stykkevis» og manipulert optimisme (s. 231-233). Man ser dette i sterkt kontrollerte omgivelser, som for eksempel asylsøknadsprosesser. Små innrømmelser, eller midlertidige lettelser, tildeles strategisk for å holde individer i ro og hindre reell forandring. Håpet blir fragmentert, og man holdes i en tilstand av «limbo», der man konstant venter på en løsning som alltid virker utenfor rekkevidde. Målet er å forhindre fullstendig håpløshet, som ville gjort det vanskeligere å håndtere de undertrykkende omgivelsene.

Dette viser at forholdet mellom håp og sosial endring er komplekst. Som tidligere nevnt kan håp være en viktig drivkraft for forandring, når det er kritisk og rettet mot å bekjempe urettferdighet. Men det kan også misbrukes til å opprettholde status quo. Ved å fokusere på små, personlige utfordringer kan man avlede oppmerksomheten fra systemiske problemer og undertrykkelse (s. 231-232).

En kritisk tilnærming til håp avdekker hvordan maktstrukturer manipulerer følelser for å styre individer. Vi må være bevisst på den tette sammenhengen mellom følelser, makt og sosial endring og trenger en ny forståelse av hvordan håp kultiveres og hvilke konsekvenser det har, spesielt i kontekster preget av ulik maktfordeling og sårbarhet (s. 234-235).

Håp kan brukes til å undertrykke eller frigjøre, til å avlede eller mobilisere. Ved å forstå de forskjellige typene håp og deres komplekse samspill med makt og sosial endring, kan vi bedre navigere i det komplekse landskapet av håp og skape en mer rettferdig verden.

4.5 Avsluttende betraktninger

I utdanning av sosialarbeidere er konseptet om håp ofte underrepresentert. Et mer eksplisitt fokus på håp i både grunn- og videreutdanning er etter min mening en ressurs for å styrke sosialarbeidernes evne til å fremme håp hos sine klienter. En dypere forståelse og integrering av håp kan forbedre effektiviteten av hjelperelasjoner og klientresultater betydelig.

Det er viktig å erkjenne at håp ikke bare er en passiv tilstand, men også noe som kan læres og utvikles aktivt gjennom kurs og utdanning for å fremme håpefull tenkning. Studier, som de Flesaker & Larsen (2010, s. 74) refererer til, bekrefter effektiviteten av «håpsentrette utdanningsprogrammer».

Vi må strebe mot en helhetlig tilnærming av håp, der filosofiske, emosjonelle og kognitive perspektiver kombineres for å støtte klienter gjennom deres ulike utfordringer.

Sammenfattende kan vi si at håp er en kraftig motivator, men fungerer ikke isolert. Det må vurderes sammen med andre faktorer som klientens vilje til endring, utfordringer og kvaliteten av relasjonen mellom sosialarbeideren og klienten og institusjonelle, organisatoriske kontekster og systemiske rammer.

4.5.1 Kamp mellom ideal og virkelighet

Nå har jeg argumentert hele veien for at håp er en undervurdert drivkraft i sosialt arbeid, men det som ikke er utdypet, er at det ikke alltid er lett å opprettholde. Shechter (1999) belyser denne utfordringen i sin studie. Hun viser at sosialarbeidernes håp møter et krysspress mellom frustrasjon over klientens vanskeligheter og forventninger om positiv endring.

I tillegg utfordres håp av strukturelle faktorer, som tidspress, rigide arbeidsmanualer og hierarkisk styring. I dagens velferdssystem kan disse strukturene ha enda sterkere innflytelse (Sælør & Bank, 2022, s. 99).

Både klient og sosialarbeider står overfor utfordringer som gjør arbeidet med håp til en krevende, men kreativ prosess. Det føles vanskelig for sosialarbeideren å ivareta håpet når du føler deg utilstrekkelig eller ikke har noen gode råd å gi. Å gjenopprette håpet krever emosjonell og intellektuell refleksjon, altså bearbeidet livserfaring og modenhet (Shechter, 1999, s. 371).

4.5.2 Tverrprofesjonell kompetanseoverføring

Deling av kunnskap og ferdigheter mellom ulike fagfelt er en effektiv strategi for å forbedre praksis, fremme samarbeid og skape innovative løsninger. I denne teksten baserer jeg mine perspektiver på kompetanseoverføring på Willumsen & Ødegård (2023) sin bok om tverrprofesjonelt samarbeid. Selv om det er begrenset litteratur tilgjengelig om emnet kompetanseoverføring, tar jeg utgangspunkt i deres prinsipper for tverrfaglig arbeid.

Jeg syns et spennende eksempel for denne slags kompetanseoverføringen kan være at sosialarbeidere overta kunnskap om håp som ressurs fra arbeidet med pasienter i helsevesenet. Håp er et fenomen som lenge har vært verdsatt i helsevesenet, spesielt innen psykisk helse og palliativ omsorg, hvor det hjelper både pasienter og deres familier å håndtere usikkerhet og fremme positiv psykisk tilstand under behandling. I kontrast har sosialt arbeid tradisjonelt hatt et mindre eksplisitt fokus på håp som en del av klientarbeidet, noe som gjør dette til et interessant område for kompetanseoverføring (Sælør, 2022, s. 17-20). Også utallige antall studier og forskningsartikler som jeg fant under litteratursøket viste meg hvor utbredt håp konseptet er i helsevesenet.

Håpets rolle i helsevesenet kan sees i bruk av håpbaserte tilnærminger hvor klinisk personell jobber for å styrke pasienters tro på et positivt utfall av deres situasjon. Dette gjøres gjennom terapeutiske samtaler, støttende kommunikasjon, og strategier for å håndtere frykt og fremme positiv fremtidstenkning. Disse metodene har vist seg å forbedre pasienters mentale velvære og kan til og med påvirke fysiske helseutfall positivt (Lohne, 2020; Biong & Herrestad, 2011).

Overføringen av disse prinsippene til sosialt arbeid kan potensielt forbedre praksisen ved å integrere et mer håpefokusert perspektiv i arbeidet med klienter. For eksempel kan sosialarbeidere innlemme håpets prinsipper i sine samtaler ved å hjelpe klienter å identifisere og arbeide mot personlige mål, selv i møte med utfordrende sosiale og økonomiske omstendigheter. Dette kan inkludere å utvikle handlingsplaner som ikke bare adresserer umiddelbare behov, men også fremmer langsiktig optimisme og livskvalitet.

En slik integrasjon krever opplæring og tilpasning. Et mulig eksempel er at sosialarbeidere kan dra nytte av opplæringsprogrammer og workshops ledet av helsepersonell som har spesialisert seg i håpbaserte tilnærminger. Det vil også være nyttig å utvikle tverrfaglige team hvor helsepersonell og sosialarbeidere kan dele erfaringer og strategier for å fremme håp hos individer som står overfor forskjellige typer livskriser.

Suksessen med denne kompetanseoverføringen vil avhenge av hvor godt sosialarbeidere klarer å tilpasse håpets konsepter til de unike behovene til deres klienter og den spesifikke konteksten av sosialt arbeid. Det krever en bevisst innsats for å overvinne kulturelle og strukturelle barrierer som kan hindre integreringen av nye praksiser. Men potensialet for å forbedre klientarbeid gjennom en styrket tilnærming til håp er både spennende og nødvendig

og markerer en vei fremover for tverrfaglig samarbeid og innovasjon i sosialtjenesten (Willumsen & Ødegård, 2023).

5. Konklusjon

Håpets dobbelrolle - Styrke og sårbarhet

I denne oppgaven har jeg prøvd å belyse håpets komplekse rolle i sosialt arbeid. Håp kan være en kraftfull ressurs for positiv endring hos klienter, men det kan også være en kilde til sårbarhet. Gjennom grundig analyse av teori og forskning, utforskes håpets tvetydighet: dens evne til å både styrke og svekke.

Diskusjonen prøver å vise at håp er en fundamental menneskelig erfaring som spiller en avgjørende rolle i sosialarbeidernes hverdag. Det er essensielt for å bygge og opprettholde en god relasjon mellom klient og sosialarbeider, og for å motivere både individuelle og kollektive endringsprosesser. Denne relasjonen baserer seg på tillit, gjensidighet og en dyp forståelse av klientens behov og potensial.

Vi som hjelpere står overfor utfordringen med å balansere mellom å fremme et "rimelig håp" og håndtere håpets tvetydighet. Dette krever nøye refleksjon over egen praksis og kontinuerlig vurdering av passende «håpstrategier» i ulike situasjoner. Denne balansen er et viktig fundament, da overdrevent fokus på håp kan gjøre oss blind for klientens reelle utfordringer. Omvendt kan mangel på håp føre til manglende motivasjon for endring.

Det er viktig å anerkjenne at håp også kan ha en "mørk side" der det brukes til undertrykkelse og opprettholder diskriminerende maktstrukturer. Urealistiske forventninger eller "falskt håp" kan føre til skuffelse og ytterligere lidelse. Sosialarbeidere må derfor være dyktige i å navigere i håpets kompleksitet, for å sikre at det fremmer realistisk optimisme uten å ignorere klientenes harde realiteter.

Jeg mener at videre forskning bør fokusere på strategier for integrering av håp i sosialarbeiderutdanning og praksis. I tillegg kan tverrfaglig kompetanseoverføring fra helsevesenet være en viktig ressurs for å forbedre sosialfaglig praksis ved å integrere et mer håpfokusert perspektiv.

Det er tydelig at håp er en sentral del av sosialt arbeid som fortjener mer oppmerksomhet i mange sammenhenger. Det krever både kritisk refleksjon og aktiv bruk av faglig kunnskap. Å styrke håpet hos klienter er en kunst som krever både vitenskap og empati, en balansegang mellom realisme og inspirasjon.

Til slutt kan jeg si at denne studien har hjulpet meg å få en praktisk og anvendbar tilnærming til håp som vil være en støtte i mine fremtidige møter med mennesker i sårbare livssituasjoner, men også i personlig kontekst. Jeg har møtt klienter, pasienter og innsatte i praksis og på jobb de siste tre årene som har lært meg mye, om meg selv, om å tørre, om å tone meg inn, avvente, lytte, være ærlig om å ikke ha et svar, å føle seg maktesløs, å ikke forstå, å være lei seg på vegne av et menneske man egentlig «bare» har et profesjonelt forhold med. Jeg har opplevd at tillit er noe man må jobbe hardt for, at uten å kunne bygge tillit kan du ikke hjelpe, at alt egentlig handler om gode relasjoner, mot og empati. Våre verktøy som sosialarbeider. Og at av og til er håp det eneste du kan gi og tar imot i en samtale. Har tro på at det alltid finnes håp, finne ut hva dette håpet handler om og hvordan dere kan nå mål, *sammen*.

6. Litteraturliste

Aamodt, L. G. (2014). *Den gode relasjonen*. Gyldendal Akademisk.

Adamson, C., Beddoe, L., & Davys, A. (2014). Building Resilient Practitioners: Definitions and Practitioner Understandings. *The British Journal of Social Work*, 44(3), 522–541.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcs142>

Arvanitidis, M. M., Olsen, B. C. R. (2017). Håp og sosialt arbeid. *Fontene Forskning*, 1(10), 4-15. <https://fontene.no/forskning/hap-og-sosialt-arbeid-6.584.865551.1deb3dbb89>

Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2013). *Motiverende intervju. Samtaler om endring*. Gyldendal.

Biong, S., & Herrestad, H. (2011). “Som å åpne noe som er fastlåst” Begrepet håp i krisehåndtering og hjemmebehandling i lokalbasert psykisk helsevern. *Klinisk sygepleje*, 25(2), 45–55. <https://doi.org/10.18261/ISSN1903-2285-2011-02-05>

Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens -risiko og sunn utvikling*. Gyldendal.

Collins, S. (2015). Hope and Helping in Social Work. *Practice* (Birmingham, England), 27(3), 197–213. <https://doi.org/10.1080/09503153.2015.1014335>

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Gyldendal Akademisk.

Edvardsen, E. & Holthe, H. (2013). *Klientens stemme, Hjelperens blick*. Universitetsforlaget.

Ekeland, T. J. & Heggen, K. (2007). *Meistring og myndiggjøring. Reform eller retorikk?* Gyldendal Akademisk.

Eide, S. B. & Skorstad, B. (2013). *Etikk - til refleksjon og handling i sosialt arbeid*. Gyldendal Akademisk.

Ellingsen, I. T., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, L. C. (2015). *Sosialt arbeid. En grunnbok*. Universitetsforlaget.

Flesaker, K., & Larsen, D. (2012). To Offer Hope You Must Have Hope: Accounts of Hope for Reintegration Counsellors Working With Women on Parole and Probation. *Qualitative Social Work: QSW: Research and Practice*, 11(1), 61–79.

<https://doi.org/10.1177/1473325010382325>

FO. (2023). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer,*

vernepleiere og velferdsvitere. Fellesorganisasjonen. <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

Freire, P. (1970). *De undertryktes pedagogikk*. Ad Notam Gyldendal.

Freire, P. (1995). *Pedagogy of hope: Reliving Pedagogy of the oppressed*. Continuum.

Herrestad, H., & Biong, S. (2011). Inspirere og tilrettelegge for å skape bevegelser i fastlåste situasjoner: Om håpefull praksis i et ambulant akuttpsykiatrisk team. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 8(2), 109–119. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2011-02-03>

Herz, M., Lalander, P., & Elsrud, T. (2022). Governing through hope: an exploration of hope and social change in an asylum context. *Emotions and Society*, 4(2), 222.

<https://doi.org/10.1332/263169021X16528637795399>

Hurley, D., & Kirwan, G. (2020). Exploring resilience and mental health in services users and practitioners in Ireland and Canada. *European Journal of Social Work*, 23(2), 340–352.

<https://doi.org/10.1080/13691457.2018.1530644>

Jensen, P., Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene – Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Akademisk.

Jensen, A. G. & Tronvoll, I. M. (2012). *Brukermedvirkning. Likeverd og anerkjennelse*. Universitetsforlaget.

Koenig, T., & Spano, R. (2007). The Cultivation of Social Workers' Hope in Personal Life and Professional Practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 26(3), 45–61.

https://doi.org/10.1300/J377v26n03_03

Leenderts, T. A. (1995). *Person og profesjon. Om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg*. Gyldendal Akademisk.

Lingås, L. G. (2000). *Etikk og verdivalg i helse- og sosialfag*. Gyldendal Akademisk.

Lohne, V. (2022). 'Hope as a lighthouse' A meta-synthesis on hope and hoping in different nursing contexts. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(1), 36–48.

<https://doi.org/10.1111/scs.12961>

McCarter, A. K. (2007). The Impact of Hopelessness and Hope on the Social Work Profession: Adult Development and Well-Being: The Impact of Institutional Environments. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 15(4), 107–123.

- Nelson, D., Price, E., & Zubrzycki, J. (2017). Critical social work with unaccompanied asylum-seeking young people: Restoring hope, agency and meaning for the client and worker. *International Social Work*, 60(3), 601–613. <https://doi.org/10.1177/0020872816637663>
- Røkenes, O. H. & Hanssen, P. H. (2002). *Bære eller bryte. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Fagbokforlaget.
- Shechter, R. A. (1999). The psychodynamics of a clinician's hope: A delicate balance. *Clinical Social Work Journal*, 27(4), 371–382. <https://doi.org/10.1023/A:1022822213653>
- Shulman, L. (2003). *Kunsten å hjelpe individer og familier*. Gyldendal Akademisk.
- Skau, G. M. (2011). *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Cappelen Damm Akademisk.
- Skau, G. M. (2013). *Mellom makt og hjelp - Om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper*. Universitetsforlaget.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Sælør, K. T. (2013). Håp – livbøye i alle regnbuens farger - Mange spørsmål, flere svar – og ingen fasit naturlig nok. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10(4), 357–360. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2013-04-08>
- Sælør, K. T. (2016). *Hinderløyper, halmstrå og hengende snører. En kvalitativ studie av håp innenfor psykisk helse- og rusfeltet*. The University of Bergen.
- Sælør, K. T. & Bank, R. M. (2022). *Håpets betydning i helsefaglig og sosialt arbeid. Ei lita bok om noe av det største i verden*. Cappelen Damm Akademisk.
- Tjersland, O. A., Engen, G. & Todd-Kvam, M. (2022). *Allianser. Verdier, metoder og teori i behandlings- og miljøorientert arbeid med barn, unge og deres familier*. Gyldendal.
- Tveiten, S. & Boge, K. (2014). *Empowerment i helse, ledelse og pedagogikk. Nye perspektiver*. Gyldendal Akademisk.
- Willumsen, E. & Ødegård, A. (2023). *Tverrprofesjonelt samarbeid. Et samfunnsoppdrag*. Universitetsforlaget.
- Wood, L. (2015). Hoping, Empowering, Strengthening: Theories Used in Intimate Partner Violence Advocacy. *Affilia*, 30(3), 286–301. <https://doi.org/10.1177/0886109914563157>

Vedlegg - søkelogg

<i>Dato</i>	<i>Database</i>	<i>Søkeord</i>	<i>Avgrensninger</i>	<i>Antall treff</i>	<i>Antall leste oppsummeringer</i>	<i>Antall utvalgte kilder</i>
Innledende søk						
16.02.24	Oria	Sosialt arbeid AND håp		16	6	1 (Sælør & Bank, 2022)
16.02.24	Oria	Sosialfag* AND håp		4	2	Ingen
16.02.24	Oria	Håp AND håpløshet		36	2	1 (Lohne, 2002)
16.02.23	Fontene Forskning	Håp	fagfelleverdert	24	1	1 (Arvanitidis & Olsen, 2017)
Systematiske søk						
02.03.24	Idunn	håp	Nordisk sosialt arbeid	14	5	Ingen
02.03.24	Idunn	social work AND hope	Nøkkelord «social work», «hope» hvor som helst i teksten	16	4	Ingen
02.03.24	Idunn	Sælør AND håp	Helse og sosialt arbeid	17	4	1 (Sælør, 2013)
02.03.24	Oria	Sælør AND håp		3	3	1 (Sælør, 2016)
02.03.24	Oria	Lohne, Vibeke AND hope ELLER håp	Fagfelleverdert, 2010-2024, Emne: humans	19 886	4	1 (Lohne, 2022)

02.03.24	Oria	Social change AND hope* AND social work	Fagfelleverdert, 2010-2024, Emne: social work	204	15	2 (Herz, Lalander & Elsrud, 2022; Nelson, Price & Zurbrzycki, 2017)
02.03.24	Oria	Håpefull praksis ELLER håp OG psykisk helse	Fagfelleverdert, 2010-2024	47	21	3 (Biong & Herrestad, 2011; Sælør & Bank, 2022, Sælør, 2016)
02.03.24	Oria	Social work AND hope* AND practitioner* OR client*	Fagfelleverdert, 2010-2024, Emne: social sciences, social work, social services, social worker	239	35	2 (Adamson, Beddoe & Davys, 2014; Hurley & Kirwan, 2020)
02.03.24	Oria	Social work AND offer hope	Fagfelleverdert, 2010-2024, Emne: social sciences	1229	12	1 (Flesaker & Larsen, 2012)
02.03.24	Oria	Social work AND reasonable hope	Fagfelleverdert, 2010-2023, Emne: social sciences	54	15	1 (Weingarten, 2010)

