

Kristin Schjelde Dahl

Kreativitetens kraft og kapasitet

En kvalitativ studie som undersøker hva veiledere fremhever som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Kristin Landrø

Juni 2024



Antall ord: 24 713 / Bildet er tatt av: Kristin S. Dahl

Kristin Schjelde Dahl

Kreativitetens kraft og kapasitet

En kvalitativ studie som undersøker hva veiledere fremhever som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Kristin Landrø
Juni 2024

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Temaet for denne studien er det kreative perspektivet i veiledning. Studien utforsker hvordan veiledere opplever å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen med veisøkere. I den sammenheng forstås veilederen som en person som leder den andre personen på veien videre, hvor relasjonen legger til rette for fremgangsmåter som kan være til hjelp for veisøkerens utfordrende situasjon (Reichelt & Skjerve, 2013, s. 111-115). Kreative metoder forstås som et mangfold av ulike aktiviteter og verktøy, samt veilederens kreative kommunikasjon, væremåter og tilnærminger, som kan hjelpe veisøkeren med å komme i kontakt med egen utforskning, selvforståelse og problemløsning (Clarkson og Cavicchia, 2014, Gladding, 1992, Smith, 2011).

I studien er det benyttet en kvalitativ tilnærming, med utgangspunkt i et vitenskapelig ståsted som fremhever fenomenologi, sosialkonstruktivisme og en abduktiv tilnærming. Jeg har intervjuet 5 erfarne veiledere som alle bruker kreative metoder og verktøy i sin arbeidspraksis, om deres erfaringer med å bruke disse. Studiens problemstilling er: «*Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?*».

Gjennom en refleksiv tematisk analyse identifiserte jeg fire hovedfunn: *Relasjonen som grunnlag for kreative metoder, tilpasse og tilrettelegge for kreativitet, utforskning av kreative uttrykksmåter og veiledernes forutsetninger for å være kreative*. Studiens funn tyder på at trygghet må etableres i relasjonen mellom veileder og veisøker, hvor veilederens kreative kommunikasjon og væremåte er av betydning for å etablere trygghet i det dialogiske forholdet og for å kunne fremme veisøkerens posisjon og aktive deltakelse, noe som ligger til grunn for å engasjere til videre kreativ utforskning. Funnene viser til at veilederne må kunne tilpasse og legge til rette for bruken av kreative verktøy og aktiviteter som er aktuelle og som veisøkerne selv kan se betydningen av, da veisøkerne kan ha ulike forventninger til kreativitet og bruken av kreative metoder. Videre ses bruken av mer konkrete og praktiske aktiviteter og verktøy til å være nyttige ressurser i den kreative utforskningen, samt at det kan skape refleksjoner og gi tilgang på friere måter for veisøkerne å kommunisere og uttrykke seg på i relasjonen med veilederen. Funnene viser også til at veiledernes forutsetninger for å bruke kreative verktøy og metoder henger sammen med deres egne erfaringer med å bruke kreative metoder, om metodene skal være til nytte i veiledernes aktive arbeidspraksis. En annen forutsetning viser til betydningen av å lytte til sine egne behov i rollen som veileder, hvor funnene viser til ulike former for egenomsorg, som kan være av betydning for at veilederne skal være mer åpne og mottakelig for å jobbe kreativt, samt ha bedre forutsetninger for å være en god hjelper.

Studiens fire hovedfunn blir i diskusjonen sett i sammenheng med tidligere forskning, samt teori innen den eksistensialistiske humanistiske forankringen i veiledning og den paradoksale teorien om endring. Det belyses teori om veilederens kreative kommunikasjon, samt teori som fremhever bruken av mer konkrete og praktiske kreative aktiviteter og verktøy.

Abstract

The theme of this study is the creative perspective in guidance counseling. The study explores the perceived experience of the counselors using creative methods in their helping relationship with clients. In this context, the counselor is understood as a person who guides another person forward, where the relationship facilitates approaches that can aid the client's challenging situations (Reichelt & Skjerve, 2013, pp. 111-115). Creative methods are understood as a variety of activities and tools, as well as the counselor's creative communication, behavior, and approaches, which can help the client connect with their own exploration, self-understanding, and problem-solving (Clarkson & Cavicchia, 2014; Gladding, 1992; Smith, 2011).

The study employs a qualitative approach, based on a scientific standpoint that emphasizes phenomenology, social constructivism, and an abductive approach. I interviewed five counselors who all use creative methods and tools in their practice about their experiences with these methods. The research question of the study is: «*What do counselors highlight as central in their experiences of using creative methods in the helping relationship* ».

Through a reflexive thematic analysis, I identified four main findings: *the relationship as a foundation for creative methods, adapting and facilitating creativity, exploring creative expressions, and the counselors' prerequisites for being creative*. The findings of the study suggest that trust must be established in the relationship between the counselor and the client. Where the counselor's creative communication and behavior are significant for establishing trust in the dialogical relationship and for promoting the client's position and active participation, to engage in further creative exploration. The findings indicate that counselors must be able to adapt and facilitate the use of creative tools and activities that are relevant and that clients themselves can see the value of, as clients may have different expectations regarding creativity and the use of creative methods. Furthermore, the use of more concrete and practical activities and tools is seen as useful resources in creative exploration. Such methods can also create reflections and provide unfettered ways for clients to communicate and express themselves in the relationship with the counselor. The findings also indicate that counselors' prerequisites for using creative tools and methods are related to their own experiences with using creative methods, if the methods are to be useful in the counselors' active practice. Another prerequisite points to the importance of listening to their own needs in the role of the counselor, where the findings indicate various forms of self-care that can be significant for counselors to be more open and receptive to working creatively, as well as having better prerequisites for being a good helper.

The study's four main findings are discussed in connection with previous research, as well as theory within the existential humanistic foundation in guidance counseling and the paradoxical theory of change. The discussion highlights theories on the counselor's creative communication, as well as theories that emphasize the use of more concrete and practical creative activities and tools.

Forord

Denne oppgaven markerer avslutningen på min utdanning i rådgivningsvitenskap ved NTNU. Fem år på universitetet nærmer seg slutten. Mine år som student har vært spennende, lærerike og ikke minst inspirerende. Når jeg tenker tilbake på den hektiske tiden med alle arbeidskrav, gruppeoppgaver og eksamener, så vil jeg gi meg selv en klapp på skulderen over egen innsats. Jeg har alltid hatt motet oppe, både i oppturer og i mer krevende perioder i studieløpet, noe jeg er svært stolt over. Jeg sitter igjen med flere gode minner, opplevelser og erfaringer gjennom tiden som student, noe jeg ønsker å ta med meg videre inn i arbeidslivet.

Jeg er svært glad for at jeg fikk muligheten til å ta mastergraden innenfor rådgivningsvitenskap. Jeg har lært mye om meg selv og hvordan jeg kan legge til rette for gode møter og opplevelser med andre mennesker. Masterstudiet har på flere måter bidratt med å forme meg som framtidig rådgiver, gjennom å fokusere mye på praktisk aktivitet og utforskning. Vi har jobbet mye i grupper, testet ulike teknikker og aktiviteter, utvekslet erfaringer og refleksjoner i engasjerende og lærerike miljøer, samt øvd mye på å stå i rollen som både rådgiver og veisøker. Noe som har vært til stor inspirasjon for denne oppgaven.

Det er mange jeg vil takke. Jeg vil starte med å gi en stor takk til deltakerne som gav meg sin tid og innsikt og som gjorde denne oppgaven mulig å gjennomføre. Jeg setter pris på at akkurat dere ønsket å dele deres opplevelser, kunnskaper og erfaringer med meg. Dere har alle inspirert meg til videre fordypning og utprøving av kreative metoder i hjelperelasjonen.

Jeg vil takke min dyktige veileder Kristin Landrø, som har vært en svært god støttespiller under hele skriveperioden. Takk for din tid, dine gode tilbakemeldinger og oppmuntrende ord. Du har hjulpet meg med å senke skuldrene og fått meg til å stole mer på prosessen. Takk for at du har utfordret meg til å se sammenhenger ut ifra flere perspektiver, hjulpet meg med å konkretisere innholdet og flytte oppgaven i riktig retning.

Jeg vil også gi en stor takk til min familie og mine nære venner, som har vært tålmodig og støttende, og som virkelig har heiet på meg underveis. Takk for at dere har lyttet til meg når jeg har delt mine tanker og ideer for oppgaven. Takk til mamma og pappa som har hjulpet meg med gjennomlesning og korrektur. Takk til min kjære bror og svigerinne for god hjelp med oversettelse av sammendraget.

Til slutt vil jeg takke våre dyktige lærere og medstudenter som har tatt del i denne reisen, ved å både utfordre og lagt til rette for mestring og utvikling gjennom hele studieløpet. Jeg er svært takknemlig for de sosiale og faglige samtalene vi har hatt, med mye latter og engasjement, både i klasserommet og under masterskrivingen. Det er gjennom disse samtalene og møtene at jeg har lært mye om meg selv og andre, samt hvordan jeg ønsker å praktisere rollen som framtidig rådgiver.

Tusen takk!

Kristin Schjelde Dahl

Trondheim, juni 2024

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	6
1.1. Introduksjon av tema	6
1.2. Bakgrunn for valg av tema	7
1.3. Oppgavens hensikt og problemstilling	8
1.4. Begrepsavklaring av sentrale begreper i problemstillingen	8
1.4.1. Veileder	8
1.4.2. Kreative metoder	8
1.5. Oppgavens struktur	9
2. Teori og tidligere forskning	10
2.1. Den eksistensialistiske humanistiske forankringen i veiledning	10
2.1.1. Rogers betingelser	10
2.2. Den paradoksale teorien om endring	11
2.3. Veilederes kreative kommunikasjon	11
2.3.1. Troen på individet	11
2.3.2. Distanse	12
2.3.3. Kreativitet innebærer risikotaking	12
2.3.4. Lekenhet og flyt	12
2.4. Tidligere forskning	13
2.5. Kreative verktøy og aktiviteter	14
2.5.1. Veilederen selv som verktøy	14
2.5.1.1. Egenomsorg	14
2.5.2. Psykodrama	15
2.5.2.1. Oppvarming	15
2.5.2.2. Iscenesettelse	16
2.5.3. Visuelle og auditive verktøy og uttrykksformer	16
3. Metode	18
3.1. Vitenskapelig ståsted	18
3.1.1. Fenomenologi	18
3.1.2. Sosialkonstruktivisme	19
3.1.3. Abduktiv tilnærming	19
3.2. Kvalitativ forskning	19
3.3. Det kvalitative intervjuet	20
3.3.1. Semistrukturert intervju og intervjuguide	20
3.3.2. Rekruttering og utvalg	21
3.3.3. Gjennomføring av intervjuene	22
3.4. Transkripsjon	23
3.5. Analysemetode	23
3.5.1. Fasene i den refleksive tematiske analysen	23
3.6. Studiens kvalitet	25
3.6.1. Forskerrolle og forforståelse	25
3.6.2. Gyldighet	26
3.6.3. Pålitelighet	26
3.6.4. Overførbarhet	27

3.7 Forskningsetikk	27
3.7.1 Informert og frivillig samtykke	27
3.7.2 Konfidensialitet og anonymitet	27
4. Presentasjon av funn	28
4.1 Relasjonen som grunnlag for kreative metoder	29
4.1.1 Å skape trygghet gjennom dialog	29
4.1.2 Fremme veisøkernes posisjon og deltagelse	30
4.2 Tilpasse og tilrettelegge for kreativitet	31
4.3 Utforskning av kreative uttrykksmåter	32
4.3.1 Kroppen som ressurs	32
4.3.2 Bruk av visuelle og auditive verktøy som stimulans for å uttrykke seg	33
4.4 Veiledernes forutsetninger for å være kreative	35
4.4.1 Rike erfaringer gir trygghet til bruken av kreative metoder.....	35
4.4.2 Veiledernes egenomsorg	36
5. Diskusjon	37
5.1 Den trygge og kreative kommunikasjonen	37
5.2 Kunsten å tilrettelegge og skape rom for kreativitet	39
5.3 Kroppen som kreativt uttrykksmiddel	41
5.4 Friere måter å uttrykke og kommunisere på	43
5.5 Nøkkelen til å være en kreativ hjelper.....	44
6. Avslutning	47
6.1 Oppsummering	47
6.2 Studiens begrensinger	48
6.3 Implikasjoner og forslag til videre forskning	48
7. Referanseliste	50
8. Vedlegg	54
Vedlegg 1: Intervjuguide	55
Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema	56
Vedlegg 3: Godkjennelse fra Sikt	59

1. Innledning

1.1. Introduksjon av tema

Fremveksten og utviklingen av rådgivningsfeltet har en lang historie. Det har i lengre tid vært en sentral praksis med hovedvekt på å hjelpe veisøkere med utfordringer knyttet til karriere eller andre utfordrende livssituasjoner (Kvalsund, 2015, s. 55). På et nivå ses rådgivning i seg selv som kreativt, som hos Carls Rogers, som var en viktig innflytelse for kreativitetens plass i hjelperelasjonen og dens videre betydning innenfor rådgivningsfeltet (Schneider & Krug, 2020, s. 260). Rogers var en sentral bidragsyter innenfor den humanistiske eksistensielle tradisjonen (Rogers, 1961, s. 31). Han så på rådgivning blant annet som en kreativ praksis, hvor han la stor vekt på at mennesker var født med trangen til å utforske og utvikle seg selv, for å realisere sine fulle potensialer. Kreativiteten var derfor en viktig forutsetning i rådgivningssituasjonen for at individet skulle utforske og uttrykke sitt sanne selv (Rogers, 1961, s. 33). På lik linje med Rogers, skriver Gladding at «Creativity has contributed to counseling theories as well as to other areas of society. In fact, without creativity, there would not be counseling, and it is likely there would not be other helping professions either» (Gladding, 2008, s. 99). Ifølge Gladding (2008, s. 99) er rådgivning i seg selv kreativt og ville ikke ha eksistert uten kreativitet.

Gladding (1992, s. 14) forteller at mennesker som søker hjelp i relasjonen med rådgivere, møter et handlingsrom fylt av muligheter, hvor rådgiveren har anledning til å gi veisøkeren muligheten til å være i kontakt med kreativiteten. Kreativitet i denne sammenheng blir ifølge Valverde et al. (2020, s. 62) betraktet som en variert og sammensatt ressurs, som gir individet muligheter til å utføre handlinger til å forandre, skape eller gi noe eksistens. Gladding (1992, s. 14 -15) forteller at kreative metoder er ulike uttrykksformer som musikk, dramatisering, poesi og maling. Individet kan gjennom å lytte til musikk åpne opp for raskere tilganger til følelser eller utvide sine perspektiver av situasjonen en står ovenfor ved å bruke rollespill. Ifølge Bradley et al. (2013, s. 459) blir kreative uttrykksformer sett på som kraftige medium som kan være uttrykk for følelser eller tanker, som det ellers kan være vanskelig å sette ord på, som ved å bruke maling med ulike farger for å illustrere egen lykke eller fortvilelse. Kreativiteten kan på denne måten være en inngang til individets selvutforskning, særlig i samtaler der en undersøker emosjoner som kan være komplekse og sammensatte. Kreativitetens plass og betydning innenfor rådgivning er noe jeg ønsker å undersøke nærmere, hvor jeg i min studie vil utforske hvordan veiledere opplever å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen med veisøkere.

Gjennom kreativiteten har sentrale teorier og praksiser innen rådgivning blitt formet og utviklet seg gjennom tidene (McLeod, 2019, s. 240). Allerede i 500 f.Kr., kan man se spor fra de gamle egypterne, som oppmuntret de psykisk syke til å dyrke sine kreative interesser. Dette inkluderte kreative aktiviteter som belyste bruken av drama og musikk, for å hjelpe mennesker med å frigjøre seg fra innestengte tanker og følelser (Gladding, 1992, s. 14). Selv om slike ressurser kunne være til nytte for ulike mennesker, var det en tendens til at de særlig ble benyttet i samspill med personer som var preget av psykiske eller traumatiske lidelser (McLeod, 2019, s. 241). Gladding (2008, s. 100-101) viser til at kreative metoder også egner seg til veisøkere uten psykiske problemer, hvor fokuset ikke rettes mot terapi eller behandling av individets dype livsproblemer. Sett i en rådgivningssammenheng kan kreative metoder bidra til at mennesker forstår seg selv bedre, der rådgiveren kan arbeide på en mer tilfredsstillende måte, slik at veisøkeren kan vokse og utvikle seg slik en ønsker. Ifølge McLeod (2019, s. 249-250) kan kreative metoder bidra til at veisøkeren kan få økt kunnskap og bevissthet om eget ressursgrunnlag, samt

tydeligere innsyn i egne muligheter og kunnskaper som gir veisøkeren forutsetninger for å forstå seg selv bedre og ta gode valg for situasjonen en står overfor.

I flere rådgivningsteorier er oppmerksomheten rettet mot veisøkeren, framfor rådgiverens posisjon (Ivey et al., 2012, s. 366). Rådgiveren kan møte utfordringer ved å tilpasse seg veisøkeren, samt gjennom å finne egnede metoder og tilnærminger som aktualiserer tematikken og engasjerer veisøkerens aktive deltakelse i hjelperelasjonen (Deacon, 2008, s. 68). I dagens rådgivning og rådgivningsutdanninger blir kreative metoder ofte betraktet som «tilleggsteknikker», i tråd med rådgivningssituasjonen. Rådgivere benytter seg som oftest av metoder som tegning eller musikk, etter å ha prøvd mer tradisjonelle tilnærminger i samspill med veisøkeren (Thomas, 2017, s. 21). Ifølge Gladding (2008, s. 98) er det overraskende at kreative metoder blir betraktet som tilleggselementer i rådgivningen, da kreativiteten er en viktig ressurs for rådgiverens forutsetninger får å skulle skape eller forandre noe i møte med veisøkerne og deres utfordringer.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Å arbeide med kreative metoder er noe som fanget min interesse, i et tidlig stadium av masterstudiet i rådgivningsvitenskap ved NTNU. Gjennom studiet fikk jeg selv erfaringer med ulike kreative verktøy og metoder, og jeg ble oppmerksom på hva dette betydde for meg. Jeg fikk selv kjenne på kroppen hvordan det var å stå i rollen som både rådgiver og veisøker i den kreative utforskningen. I rollen som rådgiver erfarte jeg hvordan bruken av tegning kunne frigjøre veisøkerens muligheter til å uttrykke seg i hjelperelasjonen. Da veisøkeren ved å drodle med fargeblyanter på et papirark, kunne uttrykke seg på måter som ga mening for en selv. Der vi sammen kunne gjøre veisøkerens problemer mer konkret og tydelig, gjennom å visualisere veisøkerens følelser og tanker. Vi kunne utforske veisøkerens utfordringer på et dypere nivå, gjennom å utforske ulike perspektiver som kom til uttrykk i tegningen, ved å reflektere rundt tegningens fargebruk, samt uttrykk med forskjellige former og størrelser.

I rollen som veisøker erfarte jeg at bruken av bilder inviterte til engasjerende og inkluderende felleskap, der vi sammen kunne fremme aksept på tvers av ulikhetene i rollene som rådgiver og veisøker. Jeg fikk en følelse av at min posisjon og stemme var sentral i den kreative utforskningen. Jeg kunne føle meg mer selvstendig, ved å innta en mer aktiv rolle, der jeg selv kunne sette ord på hva bildet illustrerte og hvilken betydning det hadde for meg. Der vi sammen i hjelperelasjonen kunne vie oppmerksomheten til assosiasjoner, tanker og emosjoner som oppsto i den kreative utforskningen. Dette gjorde det lettere for meg å engasjere meg i min egen utforskning.

1.3 Oppgavens hensikt og problemstilling

Med bakgrunn i valg av tema ønsker jeg i denne studien å undersøke veilederes/rådgiveres opplevelser med å bruke kreative metoder i møte med sine veisøkere. Gjennom dette ønsker jeg å finne ut mer om kreative metoder, samt deres plass og betydning innenfor hjelperelasjonen. Hensikten er å bidra til mer kunnskap om kreative verktøy og aktiviteter, samt hvordan metodene brukes i den aktive veiledningssituasjonen. Denne kunnskapen kan bidra til å oppnå bedre forståelse for veilederes/rådgiveres opplevelser med å bruke kreative metoder og hvilke innvirkninger metodene har i hjelperelasjonen med veisøkere. Dette kan være nyttig og relevant for ulike veiledere og rådgivere og deres arbeidspraksiser.

I den forbindelse har jeg valgt følgende problemstilling:

«Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?».

For å svare på problemstillingen har jeg intervjuet fem veiledere/rådgivere fra ulike arbeidsplasser. Felles for dem er at de jobber med veisøkere i hjelperelasjoner, samt at de aktivt praktiserer bruken av kreative metoder.

1.4 Begrepsavklaring av sentrale begreper i problemstillingen

1.4.1 Veileder

Ifølge Fikse og Kvalsund (2015, s. 10) kan veiledning brukes som et samlebegrep for ulike aktivitetsbegreper, som inkluderer veiledning, rådgivning, coaching og terapi, da begrepene deler flere av de samme teorigrunnlagene og praksisfeltene. Jeg har i den sammenheng valgt å bruke begrepet *veileder*, i framstillingen av problemstillingen, da jeg mener dette er et passende begrep som samler deltakernes arbeidspraksiser og som inkluderer deres personlige opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen. Valget understrekes av Reichelt og Skjerves (2013, s. 111-115) forståelse av veilederens posisjon i hjelperelasjonen. De hevder at veilederen fungerer som en person som leder den andre personen på veien videre. Relasjonen legger vekt på at partene sammen legger til rette for fremgangsmåter som kan være til hjelp for veisøkernes utfordrende situasjoner, innenfor karriere eller personlige problemer.

1.4.2 Kreative metoder

Det er viktig å understreke at flere av deltakerne av studien ikke presenterer seg som en «kreativ veileder/rådgiver» i møte med sine veisøkere, men deltakerne har til felles at de har interesse for å fremme en aktiv bruk av kreative metoder i hjelperelasjonen, i aktuelle situasjoner og på måter som er til fordel for veisøkerne. Det er også viktig å klargjøre at deltakerne sto fritt til å definere hva begrepet «kreative metoder» handlet om i deres roller som veiledere/rådgivere. I informasjonsskrivet (se vedlegg 2), kom jeg med eksempler på ulike metoder for å illustrere hvilke aktiviteter og verktøy som kunne være aktuelle i studien og for å finne ut om deltakerne aktivt praktiserte bruken av kreative metoder i sin arbeidshverdag og de meldte seg på prosjektet på bakgrunn av dette.

Ifølge Gladding (1992, s. 14) er kreative metoder et mangfold av aktiviteter og verktøy. Uttryksformene strekker seg fra auditive former som drama, poesi og musikk, til mer skriftlige og visuelle uttrykk som maling, tegning, bilder og bevegelse. Uttryksformene fremstår som varierte prosesser for å hjelpe individet til å komme i tydeligere kontakt med

egene utfordringer, selvforståelse og problemløsning. De forskjellige metodene kan styrke forbindelser mellom individets kropp og sinn, samt gjøre det lettere for personen å uttrykke følelser på flere ulike måter, enn ved å bare kommunisere med ord.

I tråd med Clarkson og Cavicchia (2014, s. 89) er veilederens kreative kommunikasjon og væremåter av betydning for veisøkerens kreative prosess og utforskning. Veilederen må være oppmerksom på hvordan man kontakter personen som oppsøker hjelperelasjonen, noe som representeres av veilederens kommunikasjon og holdninger, gjennom å skulle etablere det dialogiske forholdet. Ifølge Smith (2011, s. 152) handler kreativitet like mye om å kunne være engasjert og nysgjerrig, som det å bruke visuelle og auditive uttrykksformer i samspill med veisøkerne. Det var altså åpent for å forstå begrepet «kreativitet» bredt, både ut ifra deltakernes bruk av ulike aktiviteter og verktøy, samt ut ifra deres kommunikasjon, væremåter og tilnærminger i møte med veisøkere i hjelperelasjonen.

1.5 Oppgavens struktur

I kapittel 1 introduseres valg av tema, det redegjøres for valg av problemstilling og det belyses en begrepsavklaring. I kapittel 2 presenteres oppgavens teoretiske rammeverk og tidligere forskning, som viser til relevante teoretiske perspektiver som ligger til grunn for bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen. I kapittel 3 presenteres de metodiske valgene som er tatt i forskningsprosessen, mitt vitenskapelige ståsted belyses, det redegjøres for valg av forskningsmetode og innsamling av data, videre legges analyseprosessen fram, samt at studiens kvalitet og forskningsetikk diskuteres. I kapittel 4 presenteres studiens fire hovedfunn. I kapittel 5 diskuteres studiens funn opp mot teori og tidligere forskning, for å kunne besvare oppgavens problemstilling. Kapittel 6 er oppgavens avslutning, hvor en oppsummering av studiens funn presenteres, videre belyses studiens begrensinger, implikasjoner og forslag til videre forskning.

2. Teori og tidligere forskning

I dette kapitlet presenteres studiens teorigrunnlag og tidligere forskning. I den første delen av kapitlet presenteres den eksistensialistiske humanistiske forankringen i veiledning, som handler om individets subjektivitet, samt fremhever hvilke betingelser som må finne sted i relasjonen for at kreativitet skal etableres. Videre belyses den paradoksale teorien om forandring. Deretter fremheves en framstilling av veiledernes kreative kommunikasjons som kan være av betydning i hjelperelasjonen med veisøkere. Videre belyses flere aspekter ved den tidligere forskningen på kreativitetens plass og betydning i hjelperelasjonen. Avslutningsvis presenteres mer konkrete og praktiske kreative metoder.

2.1 Den eksistensialistiske humanistiske forankringen i veiledning

Eksistensiell tenkning handler om å undersøke individets subjektive virkelighet, hvor den eksistensialistiske tradisjonen bygger på at mennesker lever i et univers der ingen meninger er forutbestemt. Mennesket skaper selv sin egen identitet og eksistens, gjennom sine valg og handlinger (McLeod, 2019, s. 196). En sentral person innenfor eksistensialismen var Søren Kierkegaard, han hevdet at «hvis det i sannhet skal lykkes å føre individet til et bestemt sted, må hjelperen finne individet der individet selv er og starte arbeidet derfra» (Kierkegaard, 1859, s. 96). Kierkegaard (1859, s. 96) mente dette var hemmeligheten bak all hjelpekunst. Hjelperen måtte være ydmyk i møte med individet en skulle hjelpe, om man virkelig skulle forstå individets subjektive tanker, følelser og erfaringer, samt for å hjelpe på måter som var til fordel for individet selv.

Carl Rogers hentet inspirasjon fra Søren Kierkegaard, hvor han mente at mennesker måtte sette seg mål om å være seg selv og ingen andre (Kvalsund, 2015, s. 63). Rogers framstår som en sentral person innenfor den humanistiske eksistensielle tradisjonen, som grunnleggeren av den klientsentrerte terapien (Rogers, 1961, s. 31). Rogers var opptatt av det dialogiske forholdet mellom partene i hjelperelasjonen, hvor han hevdet at klienten skulle føle seg som eksperten over sitt eget liv og muligheter (Schneider & Krug, 2020, s. 265). Rådgiveren skulle fungere som en engasjerende, spørrende og undrende deltaker i dialogen, hvor klienten på denne måten kunne stole mer på seg selv og sine evner til å ta riktige og gode valg for seg selv og egen situasjon (Schneider & Krug, 2020, s. 265).

2.1.1 Rogers betingelser

Rogers (1961, s. 33) hevdet at alle mennesker var kreative, gitt de rette omstendighetene. Rogers mente at kreativiteten kom til uttrykk gjennom individets selvaktualisering, som sentrerte seg om menneskets indre motivasjon og ønsker om å realisere sine fulle potensialer. Da mennesket hadde et iboende ønske å bli den beste versjonen av seg selv, gjennom ens personlige vekst og utvikling. Rogers (1954, s. 251) mente at rådgiverens evner for å skape en varm, positiv og aksepterende atmosfære i det dialogiske forholdet, var sentralt og han la vekt på fire betingelser. Noe jeg velger å tolke som viktige momenter for at kreativiteten skal etableres i hjelperelasjonen.

1) Ifølge Rogers (1954, s. 257) handler den første betingelsen om rådgiverens evner til å være *kongruent*, hvor rådgiveren uttrykker seg på en autentisk måte, der det er høy likhet mellom det en opplever, sier og uttrykker overfor klienten. Når følelser og handlinger samsvarer kan det oppstå en tydeligere troverdighet hos den man hjelper. Dette kan bidra til å bygge trygghet og tillit mellom partene, som er vesentlig for at kreativiteten skal komme fram hos klienten.

2) Den andre betingelsen omhandler rådgiverens evner til å skape et *ikke - dømmende miljø*. Rådgiveren må kunne vise at man er på klientens side, ved å akseptere personen fullt og helt (Rogers, 1954, s. 257). Dette er med på å trygge klientens åpenhet, da man kan føle seg anerkjent for den man opplever å være, uavhengig av ulikhetene mellom partene i relasjonen. Rådgiverens fordømming kan føre til at klienten lukker seg eller tar avstand i relasjonen, noe som kan hindre kreativiteten å utfolde seg (Rogers, 1954, s. 257).

3) Ifølge Rogers (1954, s. 258) fremhever den tredje betingelsen *empati*. Rådgiveren uttrykker et ønske om å forstå individets opplevelser og emosjoner, slik de oppleves for klienten. Det er bare ved å forstå klientens livsverden, at personen kan føle seg fri til å utforske sine skjulte kriker og kroker av ens bevisste og ubevisste opplevelser, noe som er en viktig del i den kreative utforskningen.

4) Den fjerde betingelsen handler om klientens *psykologiske frihet*, hvor klienten føler seg fri til å være sitt mest autentiske jeg (Rogers, 1954, s. 258). Det er først når de tre første betingelsene er på plass, at denne friheten kan komme til syne, hvor klienten åpner opp for en tilstand der en kan være friere i sin utfoldelse (Rogers, 1954, s. 258).

2.2 Den paradoksale teorien om endring

Den humanistiske eksistensialistiske tilnærmingen har vært grunnleggende for utviklingen av flere klientsentrerte og kreative rådgivnings -og terapipraksiser, som gestaltterapien som ble innført av Fredrick Perls på 1950- tallet (Clarkson & Cavicchia, 2014, s. 1-2). Tilnærmingen fremhever den paradoksale teorien om endring, som handler om at forandring først kan skje når individet tar seg tid til å være den man opplever å være fullt ut, gjennom egne tanker, følelser og kropp, hvor man på denne måten gir tilgang på mulig og meningsfull endring (Beisser, 2004, s. 103). Hjelperen oppmuntrer individet til å forlate, i det minste for øyeblikket, den man ønsker å bli og heller prøve å være den man er, ved å gå inn og bli den man opplever å være i øyeblikket (Beisser, 2004, s. 104). På denne måten kan hjelperen stimulere individet til å utforske følelser, tanker, kroppsspråk og reaksjoner som dukker opp (Kvalsund & Fikse, 2017, s. 412).

Hjelperens rolle inkludere å kunne utfordre individet til handlinger i øyeblikket, da kreativiteten innenfor gestalttilnærmingen handler om å skape bedre balanse og utnyttelse av egne ressurser og handlinger, slik at mennesker kan bli helere og mer relasjonelt funksjonsdyktige (Kvalsund & Fikse, 2017, s. 412).

2.3 Veilederes kreative kommunikasjon

Denne delen av kapittelet viser en framstilling av ulike kreative kommunikasjonsmåter, som inkluderer forskjellige væremåter og holdninger som kan være av betydning for veilederne i hjelperelasjonen med veisøkere.

2.3.1 Troen på individet

Positiv psykologi er en sentral tilnærming innenfor rådgivningsfeltet, som fokuserer på prosesser som bidrar til at mennesker trives og fungerer optimalt (Kvalsund, 2015, s. 43). Tilnærmingen belyser kreative prosesser som handler om å hjelpe mennesker med å avdekke og utnytte potensialer på måter som er unike for dem selv (Gable & Haidt, 2005, s. 104). Det handler om å ha troen på mennesket og synliggjøre personens kompetanser og styrker, samt skape tilganger på underliggende ressurser, som kan fungere som motiverende og engasjerende elementer i personens utforskning. Dette kan bidra til at personen kan ha bedre tro på seg selv og egne muligheter i arbeidet med å finne løsninger på egne problemer (Gable & Haidt, 2005, s. 104-105).

2.3.2 Distanse

Buber (1992, s. 92) skiller mellom «jeg-du» og «jeg-det»-forholdet mellom partene i hjelperelasjonen. «Jeg-du»- forholdet framstår som en dialog som er preget av bekreftelse og anerkjennelse for begge partene i relasjonen, mens «Jeg-det» - forholdet er preget av objektivisering, hvor rådgiveren ser på veisøkeren som en avgrenset gjenstand, tillagt bestemte egenskaper. Objektiviseringen kan bidra til at individets unike identitet og selvstendighet ikke blir anerkjent, noe som kan skape avstand mellom partene i relasjonen, da veisøkeren kan motta hjelp uten å egentlig trenge det.

Ifølge Skrefsrud (2014, s. 153) kan distanse i hjelperelasjonen bidra til å fremheve individets selvstendighet. Dette ved å engasjere individet til å kjenne på selvstendigheten av å kunne løse problemer eller møte utfordringer på egen hånd, noe som kan styrke personens mestringsevne og selvtillit ovenfor situasjonen man står i.

2.3.3 Kreativitet innebærer risikotaking

Ifølge Lawrence et al. (2015, s. 172) handler kreativitet om å kunne ta utfordringer. Det handler om å være modig og kunne ta sjanser, ved å bruke aktiviteter som kan framstå som ukjente, noe som kan oppleves som risikofyllt for begge partene i hjelperelasjonen. Å våge å ta risikoer innebærer muligheter for skuffelse og nederlag, da det ikke finnes noen garantier for å lykkes. Lawrence et al. (2015, s. 172) mener at det er avgjørende å kunne skille mellom «risikofyllt atferd» og «passende risikoer». Rådgiveren må ikke miste bakkekontakten, da utfordringer som overskrider individets ferdigheter kan utløse uro og engstelse, hvor man må ha forståelse for situasjonen og være oppmerksom på når det er hensiktsmessig å bevege seg ut av individets trygge sone. Lawrence et al. (2015, s. 173) mener at dette forutsetter et klima der partene føler seg fri og trygg til å utforske sin kreativitet.

2.3.4 Lekenhet og flyt

Steinkopf (u.å, s. 1) mener at lekenheten bør fremmes i menneskers liv, om positive forandringer skal finne sted (s. 1). Da «den delen av hjernen som evaluerer oss selv og andre, skrus av i lekens tilstand. Den delen som kritiserer deg, som trykker deg ned og som forteller deg alt du ikke får til» (Steinkopf, u.å, s. 2). Når personen blir oppslukt i øyeblikket blir man mindre kritisk og selvbevisst og en kan kjenne på en økt konsentrasjon, tilstedeværelse, velbehag og engasjement (Steinkopf, u.å, s. 2).

Individets positive opplevelsestilstand, også kjent som «flyt», er en kreativ og kompleks tilstand av totalt engasjement i aktiviteten (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 230). I flyt kan personen over lengre tid være i en svært produktiv tilstand, uten å anstrenge seg. Tilstanden oppstår når balansen mellom den opplevde utfordringen og den opplevde ferdigheten harmonerer (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 231). Tilstanden stimuleres av å engasjere seg i aktiviteter som man liker. Å finne veien inn til denne opplevelsestilstanden involverer derfor å utforske ulike aktiviteter, hvor personens engasjement ikke alltid er like åpenbart før man er godt i gang med aktiviteten (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 233). Mangel på interesse eller angst for å prestere, kan blokkere mulighetene for å prøve nye aktiviteter og en må derfor kunne legge til rette for at mestring og mot til å utforske nye aktiviteter finner sted (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 234).

2.4 Tidligere forskning

I denne delen av kapittelet skal jeg belyse flere aspekter ved den tidligere forskningen på bruken av kreative metoder, med fokus på kreativitetens plass og betydning i rådgiveres arbeidspraksiser. Betydningen av kreativitet i hjelperelasjonen viser til at det kan være en viktig ressurs i arbeidet med å hjelpe individer med komplekse og sammensatte utfordringer, og at det derfor er nødvendig med opplæring av metoder og teknikker som kan øke rådgiveres kvalitet og aktive bruk av kreativitetsfremmende metoder (Lawrence et al.,2015, Rosen & Atkins, 2014, Smith, 2011, Thomas, 2017).

Thomas (2017) har forsket på kreativitetens plass i hjelperelasjonen. Thomas (2017, s. 21) viser til at kreative metoder innen rådgivning fortsatt blir sett på som «tilleggsteknikker», da metodene ikke brukes aktivt, men heller trekkes fram først etter å ha brukt mer tradisjonelle tilnærminger i samspill med veisøkerne. Thomas (2017, s. 21-22) mener at grunnen til dette er mangel på engasjement og anerkjennelse for de positive bidragene som de kreative metodene kan tilføre i rådgivningen. Det handler om at rådgivere har mangel på kunnskap, erfaring og engasjement for å bruke metodene og at de derfor begrenses i den aktive rådgivningspraksisen. Thomas (2017, s. 23-24) foreslår at bruken av kreative metoder kan bli mer integrert i dialogen mellom rådgiver og veisøker, ved at rådgivere får mer grunnleggende opplæring i bruken av kreative metoder, hvor rådgivere kan bygge broer mellom erfaringer fra ulike kunnskaper og metoder man har med seg inn i rådgivningen. På denne måten mener Thomas (2017, s. 27) at kreativiteten kan bli mer tilgjengelig i den aktive rådgivningsprosessen, ved å ikke låse seg fast til en spesifikk tilnærming, men heller være mer åpen og fleksibel for varierte praksiser.

Lawrence et al. (2015) og Smith (2011) fremhever at øving og praktisering av kreative metoder er vesentlig for å styrke rådgiveres kreative ferdigheter, kunnskaper og interesser. Smith (2011, s. 151) mener at det av den betydning er avgjørende å gi studenter innenfor rådgivningsfeltet tilgang på kreative miljøer, hvor de kan føle seg trygge og frie til å utforske kreativiteten og bruken av kreative metoder, noe som kan oppmuntre studentene til å bli mer bevisst i rådgivningsprosessen og engasjere seg i kreative problemløsninger. Dette er forankret i at kreativiteten får tydeligere plass i rådgiveres utdanningsløp, hvor studenter må eksponeres for teorier om kreativitet og aktiv utprøving av ulike verktøy og aktiviteter (Lawrence et al.,2015, Smith, 2011). Eksponering for kreativitet i utdanningen kan på denne måten styrke studentenes kreative interesser og ferdigheter, noe som er en vesentlig faktor for å oppmuntre rådgivere til aktiv bruk av metodene (Lawrence et al.,2015, Smith, 2011).

Betydningen av å ha erfaringer med bruken av kreative metoder er noe rådgiveren Christina M. Rosen, legger vekt på i artikkelen som illustrerer bruken av kunstterapi og kreativitet i rådgivning (Rosen & Atkins, 2014). Rosen understreker at hun selv ble fortalt i tidlig alder at kreativitet og kunst kun var for dem med spesielle talenter og evner (Rosen & Atkins, 2014, s. 293). Hun har erfart gjennom sin rolle som rådgiver at tillit til egne kompetanser og ferdigheter som hun tilegnet seg gjennom gestaltutdanningen, var grunnleggende og av betydning for å kunne lykkes med bruken av kreative metoder. Rosen forteller at hun i starten av sin karriere som rådgiver kunne kjenne på en form for frykt av å ikke lykkes med bruken av kreative metoder, spesielt i sammenheng med introduksjon av nye metoder i møte med veisøkerne. Hun hevder at selvtillit spiller en avgjørende rolle, som kan begrense rådgiverens prestasjon og motivasjon for kreativ utprøving (Rosen & Atkins, 2014, s. 294). Rosen viser til viktigheten av å kunne utfordre seg og bygge videre på kompetansene fra utdanningen, da man ved å se på utprøving av nye metoder i rådgivningen som en mulighet til å bli tryggere i bruken av dem, kan skape motivasjon og

engasjement for den aktive bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen (Rosen & Atkins, 2014, s. 294).

2.5 Kreative verktøy og aktiviteter

I denne delen av kapittelet presenteres mer konkrete og praktiske metoder, i form av ulike kreative verktøy og aktiviteter som veiledere kan bruke i den kreative prosessen med veisøkerne, samt bruke i møte med egne behov for å kunne opprettholde sin kreative tilstand i rollen som veileder.

2.5.1 Veilederen selv som verktøy

Clarkson og Cavicchia (2014, s. 89) hevder at veilederen i seg selv fungerer som et verktøy i møte med veisøkeren, og at dette avhenger av veilederens ferdigheter og kunnskaper om egen kommunikasjon, væremåter og tilpasningsevner. Ifølge Clarkson og Cavicchia (2014, s. 89-90) må veilederen være oppmerksom på hvordan en kontakter personen man skal hjelpe, noe som er avgjørende for å skape god kontakt og for at begge parter skal ha utbytte av arbeidet i hjelperelasjonen.

Ivey et al. (2018, s. 255) mener at veilederens *kommunikasjonsferdigheter*, er av betydning for å kunne jobbe kreativt med veisøkeren. Veilederen gir oppmerksomhet til den som søker hjelp, gjennom å lytte og ved å stille oppfølgende spørsmål. Dette er med på å legge til rette for en grunnleggende forståelse og for at veilederen kan vise at en ønsker den andre vel. Ivey et al. (2018, s. 255) forteller at aktiv lytting er med på å fremheve veilederens empatiske holdninger ovenfor veisøkeren, ved å gi oppmerksomhet og respons til det veisøkeren uttrykker. Dette for å sette seg inn i veisøkerens situasjon og for å vise at en er oppriktig interessert i å forstå veisøkerens utfordringer.

Dysthe et al. (2020, s. 24) forteller at valg av ord sjeldent er tilfeldig mellom partene i dialogen, om man ønsker å skape interaksjon, hvor kreativitet handler om individets evner til å skape dialog gjennom å bruke bestemte ord som uttrykk til å formidle sine ytringer. Ifølge Dysthe et al. (2020, s. 28) kan individets evner til å formidle bli beriket eller utfordret i samspill med andre mennesker, hvor kreativiteten inviterer til å skape meninger i interaksjoner med hverandre.

Kvalsund (2006, s. 26-27) fremhever veilederens evner til å tilpasse bruken av ferdigheter og fremgangsmåter, gjennom å være en *eklektisk hjelper*. Der tilpasningen mellom hjelperen, veisøkeren og situasjonens behov i relasjonen, styrer valget av tilnærming og fremgangsmåte. Veilederen har et utvalg av ulike metoder, hvor en bruker det som er relevant fra ulike teorier og tilnærminger og anvender det som passer og som kan være nyttig i situasjonen.

2.5.1.1 Egenomsorg

Bradley et al. (2013, s. 457-458) hevder at veilederen ikke har mulighet til å være kreativ, om en ikke er i kontakt med sin egen sinnstilstand. Veilederens egenomsorg er derfor av betydning, da veilederens tilstand kan påvirke evnene til å utføre profesjonell og effektiv samhandling med veisøkerne, om en ikke er bevisst på egne følelsesmessige og fysiske behov. Det finnes flere ulike strategier veilederen kan benytte seg av.

Bradley et al. (2013, s. 464) fremhever betydningen av å skrive dagbok, hvor veilederen kan reflektere og observere egen sinnstilstand. Dagboken blir på denne måten et kreativt verktøy, hvor veilederen utforsker egne tankeprosesser og får tydeligere innsikt i hvordan man gir mening til ulike situasjoner. For å forbedre eget velvære kan veilederen reflektere over eget følelsesmønster som dukker opp fra dagboken, ved å stille seg spørsmål fra

innholdet. Denne refleksjonen kan ifølge Bradley et al. (2013, s. 464-465) øke veilederens bevissthet og føre til engasjement for positive aktiviteter, som kan forhindre mønstre av følelser som påvirker ens sinnstilstand. Veilederen kan også studere positive perioder fra dagbokføringen og implementere endringer som tidligere var vellykket.

Awareness handler ifølge Hanley et al. (2017, s. 14) om en kroppslig og mottakende innsikt, hvor mennesket er mottakelig for å registrere og være oppmerksom på egne emosjoner og sinnstilstand i det aktuelle øyeblikket. Hvilken grad man er aware er avgjørende for hvordan man tolker og gir mening til omgivelsene, samt hvordan dette påvirker individets tilstedeværelse. Det er først når man er klar over dette at mennesket kan øke sin bevissthet for hva man har behov for akkurat der og da. Hanley et al. (2017, s. 14-15) mener at individet på denne måten kan ha bedre forutsetninger for å tilpasse seg og omgivelsene rundt, og på denne måten akseptere virkeligheten som utfolder seg i øyeblikket.

Cummins et al. (2007, s. 42) forteller om betydningen av å ha et kreativt nettverk, hvor veiledere kan møte andre fagpersoner og dele sine opplevelser, erfaringer og kompetanser i sosiale felleskap. Når fagpersoner møtes og prater sammen kan man utveksle erfaringer og kunnskaper og la seg inspirere av hverandres ferdigheter og faglige kompetanser. Støtte og omsorg fra andre fagpersoner kan bidra til å redusere svekkelse av veilederens kreativitet, engasjement og effektivitet i hjelperelasjonen. Ifølge Cummins et al. (2007, s. 42-43) er dette av betydning for veilederens sinnstilstand og motivasjon for videre kreativt arbeid i rollen som veileder.

2.5.2 Psykodrama

Psykodrama er en terapeutisk kreativ metode som ble utviklet av Jacob L. Moreno på starten av 1900-tallet, som et alternativ til mer tradisjonelle psykoterapeutiske metoder, for behandling av individer eller grupper (Moreno & Fox, 1987, s. 3). Psykodrama er primært basert på to teorier: rolleteori og spontanitet – og kreativitetsteori, hvor utvikling, forandring og skapelse kan skje i individets liv, om individet selv har troen og tillit til kreativiteten (Moreno & Fox, 1987, s. 13). Tilnærmingen legger vekt på at spontanitet og kreativitet er to av de fundamentale drivkreftene i individets liv og at disse momentene er nødvendige for å kunne møte livets utfordringer (Moreno & Fox, 1987, s. 39-40). I psykodrama blir individet oppmuntret til å ta i bruk sine spontane reaksjoner, hvor bevegelse blir benyttet for å fremheve kreativitet og bruke kreativiteten en har i seg selv (Moreno & Fox, 1987, s. 39-40). Moreno og Fox (1987, s. 82) definerer spontanitet som en passende respons på en ny situasjon eller som en ny respons på en tidligere situasjon. Formålet er ifølge Moreno og Fox (1987, s. 13) å fremme bruken av individets kreativitet og ibrøende ressurser, for å utvikle seg mot en tydeligere forståelse av seg selv og sitt liv.

2.5.2.1 Oppvarming

Oppvarming er ifølge Moreno (1946, s. 105) den første fasen i psykodrama, hvor kroppen er et viktig instrument og inngang til spontanitet og kreativitet. En bruker derfor tid i oppstarten av hjelperelasjonen til å varme opp kroppen, ved å introdusere aktiviteter som er på et nivå som individet selv kan ha utbytte av og som kan bidra til å fremheve personens lekenhet. Hensikten er at personen skal åpne seg og få tilgang på kreativiteten, ved å roe ned tanker og rette fokuset på aktiviteten, der en kan gi slipp på egen selvhøytidelighet og la fornuften hvile.

Moreno (1946, s. 105) forteller at oppvarmingen kan bidra til å gi tilgang til kreative responser på individets problemer eller utfordringer, da tillit til kreativiteten kan frigjøre

individets måter å tenke på og tillate spontaniteten til å tre tydeligere fram. Spontaniteten kan på denne måten oppstå som en reaksjon i det aktuelle øyeblikket og fremheve mulighetene for å skape nye oppdagelser, muligheter eller løsninger, gjennom å tillate seg selv til å slippe seg mer fri i veiledningen.

2.5.2.2 Iscenesettelse

Iscenesettelse er en sentral metode i psykodrama, hvor bestemte roller eller situasjoner fra eget liv, settes i scene (Moreno, 1975, s. 249). Personen inviteres til å spille hovedrollen i sitt eget liv, hvor personen kan regissere og oppleve seg selv i ulike situasjoner og relasjoner fra nåtid, fortid eller fremtid (Moreno, 1975, s. 249). På denne måten kan individets selvinnsett styrkes, gjennom bearbeidelse av fastlåste mønstre og undertrykte følelser, som påvirker personens livsutfoldelse (Moreno, 1975, s. 249-250).

I rollespill kan individet gi liv og eksistens til hva en selv ønsker, ved at man tillater å slippe seg fri og åpner opp for at spontaniteten kan utfolde seg, noe som kan være en berikelse for menneskets selvutvikling og selvforståelse (Moreno & Fox, 1987, s. 93). Ifølge Moreno & Fox (1987, s. 93) kan individet spille ut roller som representerer deler av egen identitet eller spille ut karakterer som har innflytelse i eget liv, hvor man bruker rollespill til å realisere og skape seg selv eller situasjoner på nye måter og som man ønsker å utvikle videre. Dette kan være en måte for individet å utforske nye måter å være på, kommunisere og samhandle, hvor personen kan oppleve større fleksibilitet og handlingsfrihet i møte med sosiale roller fra eget hverdagsliv.

Rollebytte er en sentral metode i psykodrama, hvor man bytter roller mellom objekter eller andre mennesker (Moreno, 1953, s. 85). Ideen om rollebytte var noe Moreno utviklet ved å studere barns lek, hvor han observerte hvordan barn gikk inn i ulike roller når de lekte. Eksempelvis kunne barna spille rollen som det skumle og på denne måten bearbeide ubehagelige emosjoner, eller ved å spille ut roller som en måte å forberede seg til sosiale roller, som ved å spille rollen som mor eller lærer (Moreno, 1953, s. 85). Moreno (1953, s. 85-86) mente at det kunne oppstå problemer senere i livet, om personen ikke hadde løsrevet seg fra oppfatningene av enkelte roller. Da en ved å spille ut ulike roller kunne utforske ulike sider av sin egen personlighet eller få innsyn i forståelser fra sentrale objekter eller karakterer fra eget liv. Gjennom å få avstand fra sin egen forståelse kunne det oppstå en ny oppdagelse av situasjonen, der individet kunne gi seg selv ny og viktig informasjon, ved å studere seg selv eller situasjonen fra en annen vinkel.

2.5.3 Visuelle og auditive verktøy og uttrykksformer

Tegning og maling er kreative tilnærminger som de fleste veisøkere kan mestre og som kan være nyttige i møte med forskjellige veisøkere, da aktivitetene kan bidra til å skape en mer engasjerende og avslappende atmosfære (McLeod, 2019, s. 242). Ifølge McLeod (2019, s. 242) kan veilederen ved å legge til rette for en visuell samtale, hvor veisøkeren gjennom å uttrykke seg med tegneverktøy eller maleverktøy, bli bedre kjent med individets opplevelsesverden. McLeod (2019, s. 242) hevder at hensikten med tilnærminger er å skape engasjerende og effektive prosesser, gjennom å illustrere og konkretisere opplevelser eller emosjoner på måter som er håndterbare. Bruk av tegning og maling kan hjelpe veisøkeren med å uttrykke seg på en friere måte, hvor en kan formidle og visualisere komplekse tanker eller følelser, som det ellers kan være vanskelig å sette ord på. Ifølge McLeod (2019, s. 242) kan det komme fram elementer i tegningen eller malingen som kan avsløre ubevisste tanker eller følelser, som kan bidra til videre refleksjoner og som kan skape bedre forståelser bak individets utfordringer.

Bruk av bilder kan være et effektivt verktøy i møte med veisøkeres utfordringer, da det kan brukes som metaforer for å representere og visualisere abstrakte uttrykk på en mer konkret måte (Jensen, 2019, s. 14). Bruk av bilder kan vekke veisøkerens interesser for å arbeide mer aktivt med egne problemer, ved å flytte fokuset over til noe visuelt (Jensen, 2019, s. 14). Å kunne se problemet fra et mer visuelt ståsted kan hjelpe veisøkeren med å utvikle nye innsikter, ideer eller perspektiver, som kanskje ikke har vært like tydelig tidligere i prosessen (McLeod, 2019, s. 243). Gjennom å utforske mer konkrete perspektiver ved veisøkerens utfordringer, kan partene i hjelperelasjonen oppdage nye sammenhenger, løsninger eller muligheter på situasjonen (McLeod, 2019, s. 243).

Musikk som uttrykksform kan være en kilde til meningsskaping, hvor musikken kan vekke sterke emosjoner i det konkrete øyeblikket (McLeod, 2019, s. 245). Å lytte til musikk kan være tilfredsstillende, da det kan skape indre opplevelser. Lytteren av musikken får mulighet til å oppleve og bearbeide ulike aspekter av sitt eget liv i billedlig form, da musikken kan frembringe assosiasjoner og tidligere minner (Hestbæk og Bay, 2013, s. 15). Veilederen kan bruke musikken som inspirasjon til fortelling eller som en impuls for å kunne utforske veisøkerens emosjoner og opplevelser på et dypere nivå, noe som kan hjelpe veisøkeren med å forstå seg selv tydeligere, gjennom å dele sine musikalske opplevelser i samspill med veilederen (Hestbæk og Bay, 2013, s. 15).

3. Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere de metodiske valgene som jeg har tatt i forskningsprosessen. Jeg skal først belyse mitt vitenskapelige ståsted, hvor jeg har valgt å støtte meg til fenomenologien og sosialkonstruktivismen, samt den abduktive tilnærmingen i den teoretiske utviklingen i studien. Deretter skal valget av kvalitativ forskningsmetode redegjøres for og hvordan jeg har samlet inn data med bruk av det kvalitative intervjuet, jeg forklarer rekrutteringsprosessen og utvalget for studien, samt reflekterer over gjennomføringen av intervjuene. Videre skal jeg beskrive hvordan intervjuene ble transkribert til skriftlig form. Deretter skal jeg redegjøre for hvordan jeg har valgt å bruke refleksiv tematisk analyse for å analysere datamaterialet. Avslutningsvis skal jeg diskutere studiens kvalitet og forskningsetikk.

3.1 Vitenskapelig ståsted

I vitenskapsteorien skiller man mellom *ontologi*, som handler om antakelsene forskeren har om verden og virkeligheten rundt seg (Sohlberg & Sohlberg, 2013, s. 47-48), og mellom *epistemologi*, som handler om forskerens syn på hva kunnskap er og hvordan den innhetens (Sohlberg & Sohlberg, 2013, s. 68-69). Forskerens ontologiske og epistemologiske standpunkt, blir til sammen en guide for forskerens forskningsprosess (Sohlberg & Sohlberg, 2013, s. 70). Av den betydning er det vesentlig at jeg som forsker plasserer denne studien innenfor et vitenskapelig ståsted. Noe som ifølge Braun og Clark (2021, s. 198) vil ha en sentral betydning for hvordan forskeren søker kunnskap om fenomenet og hvilke bevissthet en har rundt innstillingene og kunnskapene man har med seg inn i studien. Noe jeg kommer nærmere inn på, senere i denne delen av kapitlet.

3.1.1 Fenomenologi

Jeg har i denne studien tatt utgangspunkt i det *fenomenologiske* vitenskapssynet. Fenomenologien søker kunnskap med utgangspunkt i individets subjektive opplevelser og meninger (Thagaard, 2018, s. 36). Noe som er sentralt i denne studien, da jeg som forsker søker etter å skape forståelser om veilederes opplevelser med å bruke kreative metoder, gjennom å få innsyn i deltagerens personlige erfaringsverdener.

Fenomenologiske studier legger vekt på den meningen individet selv legger i en opplevelse, knyttet til konkrete erfaringer av fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 45). Det betyr nødvendigvis ikke at en objektiv verden ikke eksisterer, men at forskeren heller retter søkelyset mot hvordan individets opplever den (Postholm, 2010, s. 44). Det finnes flere ulike retninger innenfor fenomenologien, hvor *psykologisk fenomenologi* i denne sammenhengen er sentral (Postholm, 2010, s. s. 41). Målet med denne retningen er å gripe menneskets personlige opplevelser. Forskeren ønsker å avdekke en dypere forståelse av individets erfaringer, samtidig som en forsøker å undersøke hvordan erfaringer av det samme fenomenet oppleves av flere forskjellige personer (Postholm, 2010, s. s. 41). På denne måten kan det å ta utgangspunkt i det psykologiske fenomenologiske perspektivet, bidra til å finne tydeligere variasjoner av fenomenet, hvor forskeren anerkjenner at menneskelige opplevelser kan variere fra person til person. Noe som kan bidra til å utvikle rikere og mer mangfoldige data (Postholm, 2010, s. 41). Ifølge Kvale og Brinkmann (2009, s. 46) kan støtte fra fenomenologien også legge til rette for en grundigere forståelse av hvordan mennesker tildeler mening til sine opplevelse, gjennom å få innsyn i de underliggende følelsene og tankene til individene, som driver eller påvirker deres handlinger og måten en opplever og gir mening til verden på. Dette kan avdekke dypere lag av forståelse i møte med fenomenet man forsker på. Noe som gjorde det velegnet i denne studien.

3.1.2 Sosialkonstruktivisme

Studien bygger også på et *sosialkonstruktivistisk* vitenskapssyn. Sosialkonstruktivismen understreker betydningen av at den sosiale virkeligheten ikke er objektiv, men at den konstrueres og stadig gjenskapes gjennom interaksjoner mellom mennesker (Ringdal, 2018, s. 42). Forskningsresultatene innenfor dette vitenskapssynet er en følge av relasjonen som skapes mellom forsker og deltaker. Partene former og utvikler kunnskap sammen gjennom dialog, hvor partene deler sine meninger, tanker, forståelser og erfaringer i samtale med hverandre (Ringdal, 2018, s. 42).

3.1.3 Abduktiv tilnærming

Jeg har benyttet meg av en *abduktiv tilnærming* i teoriutviklingen av denne studien, hvor forskeren beveger seg fra empiri til teori og fra teori til empiri. Teorien bidrar til å forstå deltakernes erfaringer, men også ved at empirien og analysen bidrar med å produsere teori (Thagaard, 2018, s. 184). Den abduktive tilnærmingen inkluderer at forskeren har med seg forhåndskunnskaper inn i studien. Disse kunnskapene kan være forankret i teoretiske interesser eller tidligere erfaringer knyttet til fenomenet, noe som kan bidra til at forskeren forstår deltakernes erfaringer ytterligere (Thagaard, 2018, s. 184). Tilnærmingen legger også vekt på at forskeren er åpen og engasjert i møte med nye ideer, erfaringer og kunnskaper om fenomenet. Tilnærmingen anerkjenner på denne måten at interaksjonen mellom forsker og deltaker er med på å forme og utvikle kunnskaper om fenomenet, gjennom å få innsyn og forståelse for individet subjektive opplevelsesverden (Postholm, 2010, Ringdal, 2018). Noe jeg ser i sammenheng med både fenomenologien og sosialkonstruktivismen.

Det er viktig å belyse at mine forhåndskunnskaper, altså mine personlige interesser og teoretiske kunnskaper om fenomenet som undersøkes i studien, er noe jeg kommer til å reflektere ytterligere over i punkt 3.6.1, hvor jeg forteller mer om min forskerrolle og forforståelse.

Det kan oppstå farer ved å bruke den abduktive tilnærmingen. I tråd med Silverman (2020, s. 441-442) er tolkningen av dataene innenfor tilnærmingen, basert på forskerens forforståelser og tolkningsevner. Forskerens interesser for tematikken kan påvirke tolkningen, ved at man legger vekt på data som bekrefter egen forforståelse, noe som videre kan føre til upresise funn eller konklusjoner. For å redusere denne faren og for å opprettholde kvaliteten innenfor tilnærmingen, bør forskeren være bevisst på sin egen subjektivitet og forforståelser som en har med seg inn i studien. Av den grunn hevder Silverman (2020, s. 441-442) viktigheten av å dokumentere og begrunne beslutninger som er tatt gjennom hele forskningsprosessen, for å øke påliteligheten og for å gjøre prosessen tydelig og tilgjengelig for leseren av studien. Noe jeg gjennomgående har forsøkt å være bevisst på i dette kapitlet.

3.2 Kvalitativ forskning

Ifølge Silverman (2020, s. 8) handler samfunnsvitenskapelige forskningstilnærminger om hvordan forskeren går fram for å hente informasjonen en trenger, hvordan man analyserer og bearbeider det man har funnet av data. Valg av forskningstilnærming handler om å finne de mest relevante fremgangsmåtene, for å kunne komme fram til de kunnskapene man som forsker er ute etter.

Studiens interesseområde vier oppmerksomheten mot å undersøke veilederes opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen med veisøkere. Silverman (2020, s. 19) forteller at den kvalitative forskningen har som formål å fange opp individets levde erfaringer og opplevelser. Tilnærmingen er spesielt egnet om forskeren skal undersøke

sosiale fenomener en ønsker fyldigere eller helhetlige kunnskaper om. For å virkeliggjøre deltakernes erfaringer og for å belyse veiledernes subjektive opplevelser med bruken av kreative metoder, valgte jeg å benytte meg av en *kvalitativ forskningstilnærming*.

I kvalitativ forskning går forskeren ifølge Silverman (2020, s. 19) i dybden av et mindre område, der en ønsker å undersøke fenomenet i dens naturlige setting. Forskeren studerer fenomenet på nært hold, gjennom direkte kontakt. Dette ved å benytte seg av observasjoner eller intervjuer som metode for innsamling av data. På denne måten kan forskeren få tak i detaljerte og subjektive oppfattelser av fenomenet og få innsyn i hva som er av betydning for den enkelte, noe som var relevant i min studie. Silverman (2020, s. 19) forteller at slike detaljerte beskrivelser nødvendigvis ikke kan måles eller tallfestes, som på en annen side belyses ved å anvende en kvantitativ tilnærming.

3.3 Det kvalitative intervjuet

For at forskningen skal kunne avdekke individets personlige og private selv, avhenger dette av ansikt – til- ansikt – intervjuer (Ryen, 2002, s. 15). Det kvalitative intervjuet er en sentral metode som benyttes i kvalitativ forskning og som er den vanligste datainnsamlingsstrategien ved fenomenologiske studier (Postholm, 2010, s. 43). Intervjuet har som formål å konstruere kunnskap i samspill mellom forsker og forskningsobjekt, der utveksling av tanker og meninger finner sted gjennom dialog (Ryen, 2002, s. 15). Noe jeg kan se i sammenheng med det sosialkonstruktivistiske vitenskapssynet (Ringdal, 2018, s. 42).

Formålet med problemstillingen i studien er å gi deltakerne mulighet til å uttrykke seg åpent og fritt om sine individuelle opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen. Ryen (2002, s. 15) understreker at det kvalitative intervjuet kan gi tilgang på rike beskrivelser av forskningstemaet, hvor hver samtale blir unik, da forskjellige individer er involvert. Med bakgrunn i dette ble det for meg hensiktsmessig og relevant å ta i bruk det kvalitative intervjuet. Da jeg ut ifra forskningens vitenskapelige ståsted ønsket at studien skulle belyse deltakernes subjektive opplevelsesverdener, for å få tydeligere innsyn i deltakernes individuelle opplevelser med kreative metoder, gjennom dialog.

3.3.1 Semistrukturert intervju og intervjuguide

Kvale og Brinkmann (2009, s. 46) understreker at det fenomenologiske perspektivet i forskningsintervjuet, fokuserer på individets livsverden. Det er åpent for deltakerens subjektive erfaringer, det belyser konkrete beskrivelser av fenomenet og prøver å se bort fra forskerens tolkninger. Sett i sammenheng med den abduktive tilnærmingen, kan forskeren på denne måten se bort ifra å følge en forhåndsdefinert liste med spørsmål, der fenomenologien også oppmuntrer forskeren til å være åpen for nye temaer og perspektiver som kommer fram i intervjuet (Postholm, 2010, Thagaard, 2018). I den sammenheng ble det semistrukturert intervjuet den mest hensiktsmessige metoden, sett ut ifra studiens formål og hensikt.

Jeg benyttet meg av det *semistrukturerte intervjuet*, noe som ifølge Ryen (2002, s. 15) er egnet innenfor kvalitativ forskning. Forskeren har på forhånd av intervjuet satt opp en rekke hovedspørsmål, men uten å fastlegge hvilken rekkefølge eller hvordan spørsmålene formuleres og legges fram. Da en viss grad av struktur er nyttig for å holde forskeren innenfor rammene av fenomenet en forsker på. Ryen (2002, s. 15) poengterer likevel betydningen av å holde intervjuet åpent nok, slik at man kan stille spontane eller oppfølgende spørsmål, slik at man sikrer seg forståelse og dybde ved deltakernes uttalelser om fenomenet.

Tidlig i arbeidet med studien utarbeidet jeg en intervjuguide (se vedlegg 1), med enkle og åpne spørsmål, knyttet til problemstillingen om hva veiledere fremhever som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen. I arbeidet med å utforme intervjuguiden hadde mine forforståelser innvirkninger på hvilke spørsmål jeg ønsket å stille deltakerne, da mine interesser og kunnskap for tematikken var med på å utvikle relevante spørsmål om emner ved fenomenet jeg ønsket å utforske nærmere. Formålet med spørsmålene i intervjuguiden var å invitere deltakerne til å dele sine subjektive opplevelser med å bruke kreative metoder og det ble derfor viktig å stille åpne spørsmål, som ga deltakerne muligheten til å velge hva de selv ønsker å rette fokuset mot (Ryen, 2002, s. 15).

3.3.2 Rekruttering og utvalg

I arbeidet med å søke etter deltakere til studien, hevder Ryen (2002, s.88) at forskeren må velge ut hvem og hva en skal studere, der valget ligger i de kildene forskeren tror vil passe best til å svare på spørsmålene i studien. Jeg tok utgangspunkt i en aktuell deltaker jeg allerede hadde kjennskap til fra tidligere. Denne personen jobber som veileder og bruker kreative metoder i møte med sine veisøkere. Det er viktig å understreke at jeg og denne deltakeren ikke hadde nært kjennskap til hverandre, noe som kan by på utfordringer da partene i intervjuet kan anta at man forstår hverandre og derfor ikke undersøker uttalelsene som belyses i dialogen (Ryen, 2002, s. 89). I tråd med Thagaard (2018, s. 56) benyttet jeg meg av *snøballmetoden*, i rekrutteringens oppstart. Jeg kontaktet en person jeg tenkte kunne være aktuell for studien, som videre foreslo andre veiledere/rådgivere som kunne være passende for studiens tematikk og formål. Gjennom å bruke denne metoden fikk jeg kontakt med to nye deltakere, med relevante kriterier for å kunne besvare problemstillingen knyttet til hva veiledere fremhever som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen.

Videre ble det gjennomført et *strategisk utvalg*, noe som ifølge Ryen (2002, s. 85) er en målrettet tilnærming for å velge deltakere, basert på spesifikke kriterier som er relevant for prosjektet. Postholm (2010, s. 43) understreker at målet med utvelgelsen er at deltakerne representerer en viss variasjon i feltet, både mellom deltakerne, men også ved at variasjoner hos den enkelte deltakeren kommer til syne. Kriteriene for å delta i studien var at personen hadde relevant utdanning innenfor rådgivningsfeltet og hadde yrkesstilling som veileder eller rådgiver, i privat eller offentlig sektor. Kriteriene stilte krav om at personen hadde minimum ett års yrkeserfaring som veileder/rådgiver i møte med veisøkere, og at personen hadde kjennskap til og aktivt praktiserte bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen. Via e-post informerte jeg de to aktuelle deltakerne om prosjektet. Jeg spurte om deres utdanningsbakgrunn og om de hadde erfaringer med kreative metoder i arbeidshverdagen. Dette ble grunnlaget for utvelgelsen, da jeg mente at deltakerne kunne gi rike og varierte beskrivelser av fenomenet.

De to siste informantene ble rekruttert med anbefalinger fra eget nettverk, som jeg kontaktet og utvekslet informasjon med via e-post. Kvale og Brinkmann (2009, s. 148) hevder at antall intervjupersoner avhenger av undersøkelsens formål. Postholm (2010, s. 43) foreslår at forskeren velger ut tre til ti personer i en mindre forskningsstudie. Dette omfanget innenfor bruken av det kvalitative intervjuet kan bidra til å finne ut en felles essens eller den sentrale opplevelsen som er knyttet til kjernen i deltakernes subjektive erfaringer av fenomenet. Med bakgrunn i dette ble det for meg hensiktsmessig å inkludere fem deltakere i studien, da dette omfanget var tjenlig i forhold til forskningsprosjektets formål, omfang og tidsramme.

3.3.3 Gjennomføring av intervjuene

Gjennomføringen av alle de fem intervjuene ble utført i løpet av perioden fra midten av februar og til midten av mars måned. På forhånd av intervjuene ble det sendt ut informasjonsskriv og samtykkeskjema, via e-post (se vedlegg 2). Via e-post ble det videre avtalt tid og sted for intervjuene, der alle deltakerne ønsket at jeg skulle komme til deres arbeidsplasser. Ifølge Ryen (2002, s. 116) kan forskeren på denne måten få et tydeligere innblikk og bedre forståelser for deltakernes opplevelsesverden. Deltakerne kan ved å avholde intervjuene på sine egne arbeidsplasser, lettere kjenne på en form for trygghet. Dette ved å være på en plass man kjenner godt til, noe som kan bidra til å stimulere minner eller opplevelser tydeligere. Dette var viktig i min rolle som forsker, da jeg ønsker å legge til rette for en trygg og engasjerende atmosfære under intervjuene.

Jeg valgte å ta lydopptak av samtalen med deltakerne, noe jeg på forhånd hadde søkt om og fått godkjenning av via Sikt (se vedlegg 3). Dette var noe jeg tidligere hadde gitt informasjon om i informasjonsskrivet (se vedlegg 2), samt noe jeg opplyste deltakerne om før vi startet intervjuet. Jeg valgte å bruke diktafon via app på telefonen, som videre ble lagret i nettskjema. Dette hadde jeg testet ut i forkant av intervjuene, slik at jeg var trygg på bruken av utstyret. Tjora (2012, s. 137) hevder at man ved å anvende en form for lydopptak i kvalitative intervjuer, kan konsentrerer seg fullt og helt om dialogen og vie oppmerksomheten til det deltakerne snakker om. Dette ble viktig for meg for å skape god kommunikasjon og flyt i intervjuene, noe som kunne ha vært utfordrende ved å skulle ta notater.

Innledningsvis i intervjuene tok jeg utgangspunkt i det første spørsmålet fra intervjuguiden, hvor hensikten var å styre intervjuet i riktig retning. Ifølge Postholm (2010, s. 43-44) vil forskeren i fenomenologiske studier utforske fenomenet på en åpen og naiv måte, der en skaper balanse mellom det en har med seg inn som kilde. Forskerens forforståelser kan settes til side og der deltakerens opplevelser er sentrale og brukes som kilder til ny innsikt. For meg var det vesentlig å opptre som en engasjert lytter, uten å være bundet til intervjuguiden, samt ved å ikke tolke eller evaluere deltakernes forståelsesverdener (Postholm, 2010, s. 43-44). I praksis vil dette si at jeg i intervjuene prøvde å være bevisst på mine intensjoner bak spørsmålene jeg stilte, hvor jeg på best mulig måte prøvde å stille åpne spørsmål, for å få innsyn i deltakernes subjektive opplevelser. Jeg hadde også fokus på å være en utforskende og aktiv lytter, gjennom å stille oppfølgende spørsmål. Ifølge Ryen (2002, s. 115-116) er dette til fordel for å gi deltakerne frihet til å snakke og ytre seg slik de selv ønsker, hvor forskeren samtidig ønsker å skape tydeligere forståelse og dypere innsikt i deltakernes perspektiver. På denne måten sender ikke forskeren ut signaler om hvilke begreper eller perspektiver som forventes å bruke, når deltakerne beskriver sine opplevelser. Dette ser jeg i sammenheng med risikoen ved å bruke den abduktive tilnærmingen, da Silverman (2020, s. 441-442) mener at forskeren på denne måten kan stå i fare for å påvirke måten en stiller spørsmål på. Dette ved å belyse synspunkter av deltakernes antakelser som bekrefter egne interesser og forståelse, noe som kan risikere at forskeren overser nye ideer eller erfaringer av fenomenet. Dette var noe jeg særlig var bevisst på under intervjuene, da mine interesser for fenomenet ikke skulle påvirke dialogen, gjennom å føre samtalen i retninger som bekreftet mine erfaringer eller teoretiske kunnskaper som jeg hadde med meg inn i studien.

3.4 Transkripsjon

Tjora (2012, s. 144) beskriver *transkribering* som fremgangsmåten for å transformere muntlige samtaler til skriftlige tekster, som er med på å gjøre intervjusamtalen tilgjengelig for analyse. Transkriberingen av de fem intervjuene ble gjort fortløpende etter hvert intervju, noe som ifølge Tjora (2012, s. 144) kan være av betydning da inntrykkene og stemningen fra intervjusituasjonen, fortsatt er ferskt lagret i kroppen. Jeg valgte å transkribere intervjuene selv, ved å notere ned alt i et dokument på pc-en, samtidig som jeg lyttet til lydopptakene. Jeg valgte å gjøre transkripsjonen forholdsvis nøye, ved at jeg stoppet opp og spolte tilbake flere ganger om noen ord eller uttrykk var utydelige, for å være sikkert på at jeg fikk med meg nøyaktig det deltakerne sa. For å gjenskape intervjusituasjonen så mye som mulig, noterte jeg ned alt av verbale uttrykk, i form av latter, pauser og gjentakelser. Ifølge Tjora (2012, s. 145) vil det være vanskelig å si om slike detaljer vil ha betydning i analysen, men at det kan være med på å gjøre uttalelsene mer realistisk og levende.

3.5 Analysemetode

Jeg valgte å støtte meg til den stegvise refleksive tematiske analysen, for å analysere datamaterialet fra intervjuene (Braun & Clarke, 2019). Innenfor denne analysemetoden har forskeren som formål å finne gjentakende mønstre i dataene som er samlet inn (Braun & Clarke, 2019, s. 591). Analysemetoden er fleksibel da den ikke er forankret i en enkelt teori, men som er tilgjengelig å bruke innenfor ulike vitenskapsteoretiske ståsteder (Braun & Clarke, 2019, s. 592). Braun og Clarke (2021, s. 80) poengterer viktigheten av at forskeren belyser sin posisjon i forskningen, for å kunne vise til god kvalitet i bruken av analysen. Jeg har arbeidet ut ifra et fenomenologisk, sosialkonstruktivistisk og abduktivt vitenskapelig ståsted. Noe som det er redegjort for, tidligere i dette kapittelet.

Den refleksive tematiske analysen legger vekt på viktigheten av forskerens subjektivitet og refleksivitet i analyseprosessen (Braun & Clarke, 2021 s. 80). Forskeren skal være refleksiv gjennom hele analyseprosessen, ved at forskeren er klar over sin rolle og dens innflytelse i analysen. Det handler om å være kritisk og kunne stille spørsmål til hvordan egne forforståelser kan påvirke tolkningene av dataene (Braun & Clarke, 2021 s. 80). Braun og Clarke (2019, s. 194) opplyser om at temaene som springer ut av analysen, ikke kommer fra dataene alene, men at samspillet mellom forskerens forforståelser, tolkningsvenner og de teoretiske rammene som anvendes, påvirker og skaper temaene. På denne måten blir refleksivitet en vesentlig faktor for kvaliteten i bruken av denne analysen, noe jeg har tatt med meg inn i analysearbeidet.

3.5.1 Fasene i den refleksive tematiske analysen

Den refleksive tematiske analysen er satt sammen av seks faser. Under analyseprosessen er det vanlig at forskeren flytter seg fram og tilbake mellom fasene (Braun & Clarke, 2021, s. 74). Jeg har valgt å ta utgangspunkt i disse fasene under studiens analysearbeid, noe jeg ønsker å beskrive ytterligere i denne delen av kapittelet.

1) Ifølge Braun og Clarke (2021, s. 79) handler analysens første fase om at forskeren *gjør seg kjent med datasettet*. Det handler om å lese datamaterialet flere ganger og at man tar notater på sine umiddelbare observasjoner og tanker. I de siste gjennomlesningene av transkripsjonene gjorde jeg meg noen korte notater i marginen, knyttet til ideer om meningsinnholdet i teksten. Målet var å bli mer bevisst rundt mine tolkninger og hvilke innvirkninger dette kunne ha på datamaterialet. Noe man kan gå tilbake til i de videre fasene i analysen og som legger grunnlaget for å komme i gang med det mer formelle analysearbeidet (Braun & Clarke, 2021, s. 79).

2) Analysens andre fase omhandler å *kode datamaterialet* (Braun & Clark, 2021, s. 92). I denne fasen utvikles koder som ikke er styrt av problemstillingen, men der forskeren kan være mer åpen og naiv i møte med innholdet i datamaterialet (Braun & Clark, 2021, s. 92). Jeg startet å kode *semantisk*, altså ved å bruke ord og setninger som eksplisitt ble brukt av deltakerne, da formålet var å starte kodingen så nært opp til empirien som mulig (Braun & Clarke, 2021, s. 92). Ifølge Tjora (2012, s. 179) er dette med på å skape tekstnære koder, altså koder som kun er utviklet fra data og ikke fra tolkninger eller teori. Videre rettet jeg oppmerksomheten over på å danne *latente koder*, altså mer oppsummerende og abstrakte koder, som skisserte hvordan jeg opplevde deltakernes antakelser (Braun & Clarke, 2021, s. 92). Jeg inkluderte videre mine notater fra fase en, som gav meg tydeligere innsyn i mine tolkningsevner og på hvilke måter mine forforståelser sto i samsvar med de latente kodene, da jeg ønsket å fremme deltakernes antakelser så nært deres opplevelsesverdener som mulig. For hver transkripsjon gjentok jeg denne prosessen, til jeg til slutt satt igjen med koder fra hele datamaterialet.

3) Videre startet jeg arbeidet med å utvikle første runde med temaer, som flyttet meg til analysens tredje fase, *generering av begynnende temaer* (Braun & Clarke, 2021, s. 115). Jeg gikk gjennom kodelisten min og satte sammen ulike koder i et Excel – ark, som var med på å generere flere potensielle temaer til analysen (Braun & Clarke, 2021, s. 115). Jeg merket fort at jeg tok raske beslutninger og at jeg på et tidspunkt låste flere av temaene tidlig i denne fasen. Dette kan være med på å redusere kvaliteten i analysearbeidet, da forskeren ikke er bevisst på å stille kritiske spørsmål til egen subjektivitet og tolkningsevner, noe som kan føre til upresise funn eller konklusjoner (Silverman, 2020, s. 441-442). Etter samtale med min veileder, fikk jeg tydeligere forståelse for at jeg måtte være mer åpen i genereringen av temaene. Jeg satte derfor av mer tid til å studere kodene fra fase to, der jeg var mer åpen for å studere materialet fra flere perspektiver. Jeg gjorde altså et skifte fra å fokusere på små meningsenheter, til å kunne se større og bredere mønstre av mening, på tvers av datamaterialet (Braun & Clarke, 2021, s. 116).

4) Analysens fjerde fase handler om *utvikling og gjennomgang av temaer*. I denne fasen sjekker man ut temaene som tidligere ble generert i fase tre, hvor formålet er å skape en nyansert og rik analyse, som adresserer studiens problemstilling (Braun & Clarke, 2021, s. 128-129). For min del var overgangen mellom fase tre og fire ikke så tydelig. Jeg fortsatte å videreutvikle de temaene jeg allerede hadde begynt på i fase tre. I denne fasen oppdaget jeg at noen av temaene ikke var like relevante for å besvare problemstillingen og jeg måtte derfor gjøre noen omstruktureringer i oversikten over temaene. Dette opplevde jeg som en vesentlig prosess i analysearbeidet, gjennom å skulle utvikle temaer som var forskjellige fra hverandre og som kun handlet om en enkelt ide (Braun & Clarke, 2021, s. 128-129).

5 og 6) I fase fem ble fokuset rettet mot å *avgrense, definere og navngi temaene*. Fase fem henger tett sammen med fase seks, som er den siste fasen i analysen, som handler om å kunne utarbeide resultatene til *skriftlig rapport*. Fasene går over i hverandre, da både fase fem og seks involverer at forskeren skriver ned hva man har funnet ut gjennom analysearbeidet (Braun & Clarke, 2021, s. 138). Jeg arbeidet med å tydeliggjøre hvert tema, gjennom å finne relevante navn, se temaene opp mot studiens problemstilling, samt ved å sette sammen deler fra datamaterialet. Ifølge Braun og Clarke (2021, s. 138) er formålet med rapporten å kunne belyse en troverdig fremstilling av datamaterialet, basert på forskerens analyse.

Fase fem og seks ble for meg en samlet prosess, da jeg flyttet meg fram og tilbake mellom fasene. I fase seks, som omhandler å utarbeide rapporten over studiens hovedfunn, som i

denne sammenhengen heter *presentasjon av funn*, har jeg har vært opptatt av å representere alle deltakernes stemmer i datamaterialet. I presentasjonen har jeg valgt å trekke fram deler av datamaterialet som kan bidra til å besvare studiens problemstilling: «*Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?*». Resultatene av analysen vil bli nærmere gjennomgått i kapittel 4, som presenterer studiens funn.

3.6 Studiens kvalitet

Det er av betydning at forskeren aktivt gjennomgår dataene og undersøker dataenes kvalitet, samt at forskeren ser datamaterialet i tilknytning til konteksten dataene er hentet fra, for å sikre kvaliteten i kvalitativ forskning (Ryen, 2002, s. 176). I den sammenheng skal jeg i denne delen av kapittelet forklare betydningen av min forskerrolle og forforståelse, samt diskutere studiens pålitelighet, gyldighet og overførbarhet.

3.6.1 Forskerrolle og forforståelse

Refleksivitet blir i forskningen ansett som en prosedyre, hvor forskeren retter oppmerksomheten mot sin egen posisjon og vurderer sin rolle med et kritisk blikk (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108) Forskeren er et sentralt redskap for innhenting av kunnskap og en kan ved å reflektere over egen interesse og motivasjon for å gjennomføre studien, bidra til å øke studiens troverdighet og ærlighet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 108).

Jeg tok flere refleksive valg for å sikre analysens kvalitet. Jeg valgte å skrive ned og reflektere over mine teoretiske interesser og kunnskaper knyttet til bruken av kreative metoder, før jeg startet med intervjuene, da jeg ønsket å få tydeligere bevissthet rundt mine forforståelser. Jeg valgte å gjennomføre alle intervjuene i forkant av den fullstendige litteraturgjennomgangen, da jeg ønsket å legge til rette for en åpen og engasjerende dialog, der vi sammen kunne konstruere kunnskaper og forståelser av fenomenet (Ringdal, 2018, s. 42).

I rollen som forsker og student har mine personlige interesse for kreative metoder vært med på å påvirke studien, i form av hva jeg har valgt å forske på og hvilke spørsmål som har blitt stilt til deltakerne i intervjuene. Mine erfaringer og interesser er forankret gjennom praktisering med mine medstudenter, samt teoretiske kunnskaper som jeg har tilegnet meg gjennom å lese pensum, og ved å delta i forelesninger gjennom masterstudiet. Jeg har selv oppfatninger gjennom å praktisere både rollen som rådgiver og veisøker at bruken av kreative metoder kan gi veisøkere muligheter til å utrykke seg på friere måter, samt at det kan invitere til inkluderende felleskap. Jeg har videre en forståelse av at veisøkeren ved å bruke kreative metoder kan innta en mer aktiv rolle i hjelperelasjonen, noe som kan gjøre det enklere å engasjere seg i egne utfordringer. Jeg har forsøkt å være bevisst rundt disse forforståelsene, da egne interesser, tolkninger og holdninger er med på å påvirke kunnskapen en produserer (Silverman, 2020, s. s. 441-442). Eksempelvis prøvde jeg å følge opp deltakernes refleksjoner som handlet om veisøkerens aktive rolle, gjennom å stille oppfølgende spørsmål under intervjuene. På denne måten forsøkte jeg å ha et bevisst forhold til mine forforståelser, ved å ikke eliminere dem, men hvor jeg heller kunne bruke mine erfaringer, interesser og kunnskaper til å forstå deltakernes opplevelser ytterligere.

For meg var det viktig å legge til rette for åpenhet i relasjonen mellom meg og deltakerne, da jeg ønsket at deltakerne skulle føle seg trygge og friere til å dele sine autentiske opplevelser. Jeg valgte derfor å dele mine forforståelser, gjennom å kort fortelle om mine praktiske erfaringer og teoretiske kunnskaper fra masterstudiet, innledningsvis i møte med deltakerne. Formålet var å tydeliggjøre min interesse for studien, samt rette søkelyset mot deltakernes sentrale posisjon, som eksperter innenfor undersøkelsesfeltet. Postholm

(2010, s. 75) forteller at forskeren på denne måten kan legge til rette for tillit og åpenhet i intervjusituasjonen. Der relasjonen er likeverdig, ved at man kan fremme dialoger rundt fenomenet. Noe jeg ser i sammenheng med det sosialkonstruktivistiske vitenskapssynet, da jeg la vekt på at vi sammen skulle konstruere forståelser og kunnskaper, i trygge og engasjerende miljøer (Ringdal, 2018, s. 42).

Forskerens fortolkninger av datamaterialet i analysen er med på å påvirke resultatene i studien (Braun & Clarke, 2021, s. 310). Som tidligere nevnt har jeg prøvd å være refleksiv gjennom hele analysearbeidet, ved å belyse en grundig gjennomgang av fasene i analysen. Jeg har prøvd å være kritisk og bevisst rundt egne forforståelser og tolkninger, ved å kunne sette dem til side, flytte meg fram og tilbake mellom fasene i analysen, gjennom å være i dialog med veileder og ved å ikke låse temaer for tidlig i prosessen, men ved å kunne se datamaterialet ut ifra flere sammenhenger og perspektiver. Dette har jeg gjort for å kunne fremme deltakernes opplevelsesverdener på best mulig måte. Videre vil jeg nå diskutere studiens gyldighet, pålitelighet og overførbarhet.

3.6.2 Gyldighet

Gyldighet, som også går under betegnelsen *validitet*, er en sentral faktor for kvaliteten i kvalitativ forskning. Gyldighet omhandler hvorvidt forskningsmetoden er egnet til å få svar på det man ønsker å finne ut av i studien (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 277). Tjora (2012, s. 207) forteller at forskeren kan styrke gyldigheten ved å være åpen om hvordan man praktiserer forskningen, gjennom å redegjøre for de valgene man har tatt underveis i studien. At det er sammenheng mellom forskningsspørsmål, valg av datainnsamlingsstrategi og teoretiske innspill til analysen. Dette har jeg gjort ved å redegjøre for valgene som er tatt gjennom hele forskningsprosessen, gjennom å vise sammenhenger mellom studiens problemstilling, forskningsspørsmål og metodiske valg. I denne studien har jeg som forsker ønsket å få kunnskap om hva veiledere fremhever som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen. For å undersøke dette har jeg valgt å bruke det kvalitative intervjuet som datainnsamlingsmetode, noe som ifølge Ryen (2002, s. 15) egner seg godt til å få direkte kontakt med deltakernes opplevelsesverdener. På denne måten samsvarer metodevalget med oppgavens hensikt.

3.6.3 Pålitelighet

Pålitelighet, også kalt *reliabilitet* i kvalitativ forskning, omhandler i hvilken grad forskningen er troverdig (Silverman, 2020, s. 89). I den sammenheng er et sentralt spørsmål om forskningsresultatene ville vært de samme, dersom en annen forsker hadde utført studien på et annet tidspunkt (Silverman, 2020, s. 89). For å sikre studiens troverdighet er det av den betydning viktig at forskeren ikke stiller lenden spørsmål under intervjuet, da deltakerne skal kunne få frem sine personlige meninger og tanker, slik at dataene som brukes i studien faktisk er troverdige (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 275). Å stille åpne spørsmål var noe jeg la vekt på, både i utformingen av intervjuguiden og når jeg gjennomførte intervjuene. Da jeg ved bruk av det fenomenologiske perspektivet og den abduktive tilnærmingen, kunne få innsyn i deltakernes subjektive erfaringer, hvor jeg kunne se bort ifra en forhåndsdefinert liste med spørsmål og være mer åpen for nye temaer og perspektiver som kom fram under intervjuene (Postholm, 2010, Thagaard, 2018). Ut ifra dette kan man forstå det som at en nøyaktig reproduksjon av forskningsresultatene, nødvendigvis ikke vil la seg gjøre.

En annen faktor som er med på å styrke påliteligheten, er framstillingen av forskningsprosessen (Ryen, 2002, s. 188). Dette har jeg lagt fram og forklart gjennomgående i kapitlet. Jeg redegjør for hvordan datamaterialet er samlet inn, samt

hvordan datamaterialet er bearbeidet i analysen. Ifølge Ryen (2002, s. 188) vil det på denne måten bli lettere for leseren å følge stien som forskeren selv har gått. Dette er med på å gjøre forskningsprosessen mer transparent, noe som bidrar til å styrke studiens pålitelighet.

3.6.4 Overførbarhet

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 289) handler overførbarhet i kvalitative forskningsintervjuer, om studiens overføringsverdi. Forskeren må forholde seg til hvordan kunnskapen som genereres i en bestemt intervjusituasjon, kan anvendes i andre relevante kontekster. Ved å intervjuve veiledere/rådgivere som bruker kreative metoder i sin arbeidspraksis, kan funnene som presenteres ha en overføringsverdi til andre veiledere og rådgivere som har lignende arbeidspraksiser. Tjora (2012, s. 209) påpeker at arbeidet med kvalitative forskningsmetoder har en betydelig verdi, sett i sammenheng med *konseptuell generalisering*. Kvalitativ forskning kan bidra til nye innsikter av et fenomen, noe som videre kan bidra til å utvikle teorier eller konsepter, som kan ha betydning for andre tilfeller eller caser (Tjora, 2012, s. 209). Arbeidet med denne studien kan bidra til ny innsikt i hva veiledere opplever som sentralt med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen, som videre kan bidra til å gi en større forståelse av fenomenet.

3.7 Forskningsetikk

I denne delen av kapitlet skal jeg diskutere studiens forskningsetiske betraktninger. Forskingen skal kommuniseres på måter som er etisk og vitenskapelig holdbar (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 300). Noe av det første jeg gjorde før jeg startet forskningsarbeidet, var å melde inn og få godkjent prosjektet av Sikt (se vedlegg 3). I kvalitative intervjustudier er det ifølge Kvalsund og Brinkmann (2015, s. 95-96) vesentlig at forskeren tar etiske spørsmål i betraktning, fra studiens start til slutt. Noe jeg videre skal gå nærmere inn på.

3.7.1 Informert og frivillig samtykke

I oppstarten av prosjektet sendte jeg ut et informasjonsskriv til de aktuelle deltakerne av studien, via e-post (se vedlegg 2). Informert samtykke handler om at deltakerne får tildelt informasjon om studiens formål, innhold og tematikk, samt hvilken betydning deltakernes posisjon vil medføre i forskningsprosjektet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104). Informasjonsskrivet inneholdt opplysninger om studiens formål og tematikk, informasjon om hvordan deltakernes opplysninger ville bli behandlet, samt informasjon om deltakeres rettigheter og muligheten til å trekke seg sin deltakelse fra prosjektet. Dette var noe vi gjennomgikk før deltakerne signerte.

3.7.2 Konfidensialitet og anonymitet

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 160) handler konfidensialitet om at identifiserbare faktorer blir behandlet i datamaterialet, på måter hvor deltakerne ikke identifiseres. For å tilrettelegge for deltakernes anonymitet, valgte jeg å anonymisere deres identiteter etter transkriberingen av intervjuene. Det er viktig å klargjøre at studien tar for seg perspektivet og legger derfor ikke vekt på et kjønnsperspektiv knyttet til deltakernes opplevelser med bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen. Av den grunn fikk deltakerne anonyme kjønn og fiktive navn (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). Jeg valgte å ikke oppgi informasjon om deltakernes arbeidsplasser, samt at jeg valgte å gjøre transkripsjonene dialektnøytrale, for at deltakernes identiteter ikke skulle være gjenkjennelig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). Lyddopptakene ble automatisk slettet fra diktafonen, etter hvert intervju.

4. Presentasjon av funn

I dette kapittelet skal jeg presentere studiens hovedfunn. Jeg har identifisert fire hovedfunn ved bruk av den reflekssive tematiske analysen av datamaterialet fra de kvalitative intervjuene. Jeg har gjennom analysen kommet fram til fire funn som jeg mener kan bidra til å svare på studiens problemstilling «*Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?*». De fire hovedfunnene er:

4.1) Relasjonen som grunnlag for kreative metoder, 4.1.1) Å skape trygghet gjennom dialog, 4.1.2) Fremme veisøkernes posisjon og deltakelse, **4.2)** Tilpasse og tilrettelegge for kreativitet, **4.3)** Utforskning av kreative uttrykksmåter, 4.3.1) Kroppen som ressurs, 4.3.2) Bruk av visuelle og auditive verktøy som stimulans for å uttrykke seg, **4.4)** Veiledernes forutsetninger for å være kreative, 4.4.1) Rike erfaringer gir trygghet til bruken av kreative metoder, 4.4.2) Veiledernes egenomsorg.

Flere av funnene er delt inn i underkategorier, da funnene er mer komplekse og på denne måten bryter dem ned i mindre deler. Underkategoriene er også med på å organisere og strukturere informasjonen ytterligere.

For å illustrere funnene kommer jeg til å bruke utdrag fra det transkriberte datamaterialet. Deltakernes anonymitet har jeg valgt å ivareta ved å gi dem fiktive navn: *Anna, Guro, Kaia, Tor og Mats*.

4.1 Relasjonen som grunnlag for kreative metoder

Dette funnet handler om hvordan veilederne opplever relasjonen som grunnlag for bruken av kreative metoder. Deltakernes beskrivelser handler om veilederens kreative kommunikasjon og væremåte som er av betydning for å etablere trygghet i det dialogiske forholdet og for å kunne fremme veisøkerens posisjon og aktive deltakelse, noe som er viktig for trygge veisøkerne og for å engasjere til videre kreativ utforskning. Funnet deles inn i to underkategorier: 4.1.1) Å skape trygghet gjennom dialog og 4.1.2) Fremme veisøkerens posisjon og deltagelse.

4.1.1 Å skape trygghet gjennom dialog

Alle de fem deltakerne belyser viktigheten av å innledningsvis skape trygghet i relasjonen, ved å skape trygghet gjennom dialog. Anna forteller at «*du må være trygg for å kunne bli kreativ.*». Flere av deltakerne beskriver hvordan det for mange veisøkere kan være en ny eller uvant situasjon å oppsøke hjelperelasjonen, hvor veisøkerne «*i oppstarten kan være veldig nervøse eller spente*» (Tor). Av den grunn er det viktig for deltakerne å skape trygghet gjennom å innlede relasjonen med å kunne sette seg ned og prate sammen. «*Det er jo kreativt i seg selv, du må tilnærme deg den andre, slik at personen føler seg trygg.*» (Kaia).

For Guro er det viktig at veisøkerne kommer i en tilstand der de er trygge, noe hun beskriver slik:

«Veisøkerne må komme i en tilstand der de er trygge og som de ønsker å utforske. Du blir modig og du blir trygg på å dele mer av deg selv, når du har en god samtalepartner. En som faktisk vil være i dialog med deg og som faktisk oppriktig er interessert, en som ønsker å høre og vil sette seg inn i din situasjon. At du stiller spørsmålene, dette vil jeg høre mer om og forstår jeg deg rett nå.» (Guro).

Guro forteller at veisøkerne gjennom å ha en god samtalepartner som ønsker å være i dialog, som er oppriktig interessert og som vil sette seg inn i veisøkernes situasjon, blir modige og trygge til å dele mer av seg selv i relasjonen.

Veilederens ansvar for å skape trygghet er noe flere av deltakerne er bevisst på i møte med veisøkerne, noe Kaia illustrerer på følgende måte:

«... relasjonen handler jo om at så fint det er å se akkurat deg her idag. Uansett hvem du er og hvilken bagasje du kommer med, hvor ulikt vi tenker eller forholder oss til ting, så er det mitt ansvar å fremme holdninger som gjør at personen føler seg trygg på meg, gjennom at jeg klarer å se og møte hele personen som sitter i stolen foran meg.» (Kaia).

Kaia forteller at det for henne er viktig å kunne fremme holdninger som ser og møter hele personen i relasjonen, uavhengig av forskjelligheter som utspiller seg mellom partene.

For Tor, Mats og Anna er det viktig å ufarliggjøre rollen som veileder, da de opplever at noen av veisøkerne er skeptisk til deres rolle. For Mats er det derfor viktig å skape trygghet gjennom å være åpen og ærlig med veisøkerne, der han er tydelig på sine intensjoner ved at ord og handlinger samsvarer, noe han forteller slik:

«Når jeg først møter dem så er det ofte mennesker som sitter med hetten på, som sitter og ser i gulvet og som synes det er skummelt å møte meg, kanskje noen har blitt sviktet tidligere i systemet. Jeg bruker masse tid på å skape trygghet. At jeg prøver å ufarliggjøre rollen jeg har, da må jeg være åpen og ærlig. Der fokuset er

på å bli kjent [...]. Jeg er tydelig på mine intensjoner, altså at ord og handlinger samsvarer med hverandre.» (Mats).

4.1.2 Fremme veisøkernes posisjon og deltagelse

Mats, Tor og Kaia understreker betydningen av å fremme veisøkernes posisjon og deltagelse i relasjonen. Deltakerne forteller at det er viktig at veisøkerne kjenner på at deres posisjon er sentral og verdifull, for å engasjere dem til aktiv deltagelse i relasjonen. Dette avhenger av veilederens bevissthet på hvilke holdninger de presenterer i møte med veisøkerne.

Mats sier at han ikke ønsker å fremme holdninger der han framstår som eksperten ovenfor veisøkernes situasjoner. Han mener at veisøkeren sitter med svarene selv og at partene sammen skal finne gode løsninger for veisøkeren, ved å snakke sammen. Noe Mats illustrerer slik:

«... de kan tro at det er jeg som er eksperten, jeg vet best. At jeg trekker sannheter nedover hodet på dem, jeg forstår situasjonen din sånn og da blir det best for deg å gjøre sånn her. Det blir feil for meg, jeg vet jo ikke hva som er best for dem, det vet dem selv og det er noe vi tydeligere skal finne ut av ved å snakke sammen. Sammen skaper vi meninger, vi reflekterer og bruker tid på å finne gode løsninger.» (Mats).

Flere av deltakerne legger vekt på å kunne fremme veisøkerne som *eksperten* i relasjonen. For å tydeliggjøre dette sier Tor at:

«Veisøkerne blir ikke kreative om de skal sitte og løse en oppgave der jeg står og forteller dem hva eller hvordan de skal gjøre ting [...]. Det er først når veisøkeren får eierskap til aktiviteten at utvikling kan skje. Vi må få dem med og inkludere dem som den eksperten de er.» (Tor).

For Tor er det av betydning at veisøkerne selv får kjenne på ansvaret og mulighetene de har i relasjonen, som eksperter over sine egne handlinger og ønsker i møte med den kreative aktiviteten. Da veisøkerne på denne måten kan se betydningen av å engasjere seg i relasjonen og hvor utvikling først kan skje om veisøkeren selv får eierskap til aktiviteten som legger fram.

Videre forteller deltakerne at det er viktig å fremme holdninger der veilederen har troen på veisøkeren i relasjonen. Kaia legger vekt på å kunne fremme veisøkernes styrker og ressurser i hjelperelasjonen, da dette er med på å få veisøkeren til å se verdien og potensialet en selv sitter med. Kaia illustrerer det på følgende måte:

«... jeg snakker kanskje ikke så fryktelig mye om den usikkerheten til å starte med. Jeg fokuserer på å fra fram ressursene dine. Jeg vil da få deg til å reflektere over hva du får til, hva er du god til, uavhengig av usikkerheten. Jeg prøver å skape en motivasjon for at vi videre skal kunne hilse på denne usikkerheten og ta tak i det som plager deg. Da må jeg først bygge personen opp og få de til å ha troen på seg selv.» (Kaia).

Kaia forteller at hun ved å flytte fokuset vekk fra veisøkerens problemer og heller dreier oppmerksomheten over på å få fram veisøkerens styrker og ressurser, kan skape motivasjon, hvor veisøkeren selv har troen på at en har det som skal til for å kunne ta tak i og jobbe med sine utfordringer.

4.2 Tilpasse og tilrettelegge for kreativitet

Dette funnet handler om hvordan veilederne legger til rette for bruken av kreative aktiviteter og verktøy. Flere av deltakerne forteller av veisøkerne kan ha ulike forventninger til kreativitet og bruken av kreative metoder. Anna forteller at «noen er skeptiske og noen har ingen tro på at det fungerer.», og at det av den betydning er viktig i rollen som veileder å kunne tilpasse og tilrettelegge for kreative aktiviteter som er aktuelle og som veisøkerne selv kan se betydningen av.

Kaia forteller at hun må kunne sette sammen kreative aktiviteter som passer til personen hun møter. Kaia beskriver det slik:

«... det er noen som sier «jeg kan ikke å tegne» eller «jeg liker ikke å danse», da kan ikke jeg si at ja men det er det vi skal gjøre idag, det går ikke. Jeg må skreddersy en aktivitet som passer til personen og som personen selv har troen på. Jeg henter ofte inspirasjon fra ulike tilnærminger, kombinerer uttrykk fra psykodrama og positiv psykologi for eksempel, for å legge til rette for aktiviteter som passer til den aktuelle personen jeg møter.» (Kaia).

For Kaia er det altså viktig å kombinere bruken av ulike teorier og metoder i møte med forskjellige veisøkere, ved at hun henter inspirasjon fra ulike tilnærminger og teorigrunnlag, kan fremme aktiviteter som passer til personen hun møter og som de selv ser nytten av.

Videre forteller Mats at han ofte bytter ut ordet kreativitet med «å utforske», og at han på denne måten får veisøkerne lettere med på aktivitetene. Mats illustrerer det slik:

«å utforske er et ord som ikke utpeker seg på samme måte som kreativitet tror jeg da, det virker kanskje ikke like fjernt eller skummelt for mange. La oss utforske dette nå, la oss tegne dette ned på papiret, hvordan ser dette ut for deg. At du møter det med litt andre forventninger, enn med ordet kreativitet, da veisøkerne kanskje tenker at nå må jeg prestere eller nå må jeg vise mine kunstneriske ferdigheter med fargeblyanten.» (Mats).

Mats forteller at han har erfart at han ved å bytte ut ordet kan bidra til å gjøre det mindre skummelt eller fjernt for veisøkerne og minker fokuset deres på å prestere eller vise kunstneriske ferdigheter, men at han ved å bruke et ord som er mer tilgjengelig, fortsatt kan inkludere veisøkerens interesser av å skulle tegne.

Videre forteller Kaia, Anna og Guro at de i rollen som veiledere hele tiden må vurdere i hvilken grad de skal utfordrer veisøkerne. Anna forteller at når hun jobber med rollespill må hun hele tiden tilpasse aktiviteten ved å utfordre veisøkerne på måter som gjør at de ikke trekker seg tilbake, men som fortsatt gir dem muligheten til å bevege seg utenfor komfortsonen:

«Jeg må være forsiktig når jeg jobber med rollespill, jeg må hele tiden tilpasse, slik at personen kjenner på at ja dette får jeg til og ikke trekker seg tilbake. Samtidig må jeg få personen til å kjenne på litt puls og adrenalin[...]. Det krever modighet å våge å gå inn i ting og være i roller som du kanskje ikke er komfortabel med. Hvordan skal du komme deg videre, om du ikke kommer deg ut av komfortsonen [...], du må våge å gjøre noe annerledes. Først da kan du kjenne på mestring og at du kanskje får deg noen nye oppdagelser.» (Anna).

Anna illustrerer hvordan hun tilrettelegger for kreativitet på måter som gjør at veisøkerne kjenner på mestring av å få det til, men også ved å utfordre veisøkerne på måter som gir

de mulighet til å komme utenfor komfortsonen, da veisøkerne må tørre å stå i nye situasjoner og tørre å gjøre noe annerledes for å få tilgang på nye oppdagelser.

Flere av deltakerne sier at det har liten hensikt å tilpasse og tilrettelegge for kreativitet om veisøkeren selv ikke har troen på kreativiteten. Tor forteller at han selv fikk kjenne på motstand i møte med tegning i eget utdanningsløp:

«... skal vi tegne, nei det er ikke noe for meg, jeg er ingen kunstner, jeg er ikke kreativ. Men foreleseren skulle bare ha visst hvor mye tegning jeg har brukt etterpå[...]. Jeg tror det er en iboende motstand i alle mennesker av å gjøre noe man ikke har mye kjennskap til [...]. Jeg måtte være mer åpen og mottakelige for tegningen [...]. Veisøkeren må prøve seg fram og stole på prosessen, om kreativiteten skal blomstre, først da kan kreativiteten gi personen de svarene man trenger.» (Tor).

Tor sier at han måtte være mer åpen og mottakelig for tegningen. Han forteller at veisøkeren må prøve seg fram og stole på prosessen i møte med kreative aktiviteter en ikke har mye kjennskap til fra tidligere, for å kunne få innblikk i hva kreativiteten kan bidra med og gi veisøkeren de svarene man trenger.

4.3 Utforskning av kreative uttryksmåter

Dette funnet handler om hvordan deltakerne inkluderer mer praktisk utforskning av kreativiteten i hjelperelasjonen, ved bruk av ulike kreative aktiviteter og verktøy og hva denne praktiske utforskningen kan bidra med i hjelperelasjonen. Funnet deles inn i to underkategorier: 4.3.1) Kroppen som ressurs og 4.3.2) Bruk av visuelle og auditive verktøy som stimulans for å uttrykke seg.

4.3.1 Kroppen som ressurs

Kaia og Anna forteller at det er viktig å kunne oppfordre veisøkerne til å utføre aktiviteter med fokus på å fremme bruken av kroppslige uttrykk, da «*Kroppen er en viktig ressurs i den kreative utforskningen.*» (Anna). Funnet legger vekt på rollespill og bruk av gjenstander og på hvilke måter slike aktiviteter kan være nyttige ressurser i den kreative utforskningen.

Kaia forteller at «jeg er veldig opptatt av å forankre det i kroppen, det er der opplevelsene sitter». Hun beskriver hvordan veisøkerne ved å bytte og observere roller fra eget liv, kan utvide sine perspektiver, noe Kaia illustrerer slik:

«Du spiller deg selv, du bruker kroppen, du beveger deg rundt i rommet, samtidig så må du bytte rolle. Da må du bytte rolle med kjøkkenbordet, der du og moren din satt og spiste sammen i barndommen og oppveksten. Da må du kanskje stille deg på alle fire og observere og kjenne på hvordan dette kjennes ut i kroppen, så ser du situasjonen fra et annet perspektiv. Kanskje du har hentet ut viktig informasjon fra det kjøkkenbordet, om din egen barndom og forholdet til moren din, som ikke har vært så tydelig for deg tidligere.» (Kaia).

Kaia sier at veisøkerne på denne måten kan hente ut viktig informasjon ved å gjenskape tidligere minner fra eget liv og observere situasjoner fra andre perspektiver enn tidligere, noe som er relevant for at veisøkerne skal finne løsninger på problemet.

Anna legger vekt på hvordan kroppslig uttrykk kan være med på å skape løsninger i møte med veisøkerens utfordringer. Anna illustrerer dette ved å trekke fram en hendelse fra hjelperelasjonen:

«...vi satt og snakket, vi kom liksom ingen vei [...], så kom vi inn på hvilke hobbyer har du da, så viste det seg at det var svømming [...], bare plutselig får jeg en impuls, ja hva gjør du når du svømmer da? Så reiste han seg opp av stolen og viste meg med bevegelser hvordan han svømte. Da begynte historiene å komme [...]. Det var forløsende, det var akkurat som at han ble overrasket, det oppsto noe uventet [...], ting ble mer tydelig for han, han visste hva han skulle gjøre [...]. Vi hadde aldri kommet fram til dette om vi bare hadde snakket i stolene.» (Anna).

Anna forteller at det oppsto noe uventet gjennom å ta tak i impulsen og det spontane som oppsto i veiledningsrommet. Veisøkeren visste hva han skulle gjøre gjennom å frigjøre sine kroppslige uttrykk, noe Anna beskriver som forløsende og som ikke hadde kommet fram om de bare hadde snakket i stolene.

Videre forteller Anna og Kaia at de bruker enkle gjenstander med sine veisøkere, for å sette i gang kroppen og for å få veisøkerne i bedre kontakt med sine kroppslige uttrykk. For å illustrere dette forteller Anna at hun kaster ball med sine veisøkere, da dette er med på å få fram veisøkernes lekenhet, noe hun forklarer slik:

«Å sette i gang kroppen handler mye om lekenhet, du må tørre å være mer leken og mindre alvorlig [...], jeg kaster ballen til deg, så settes kroppen i gang, hendene settes i gang. Hva er ditt neste trekk, du må tenke fort. Du må hele tiden bevege deg og bygge videre på den andres bidrag [...], bare ved å gjøre det så enkelt så kan det skje veldig mye. Du må være til stede i kroppen, du må fokusere ikke sant, så ballen havner i rette hender. Du må stole på dine ferdigheter, slik at du mestrer det [...], du kan legge til side de strenge eller stressende tankene du bærer på og komme i en tilstand der du glemmer tid og sted og kan tillate deg selv å kjenne på glede og harmoni.» (Anna).

Anna forteller at veisøkerne på denne måten kan komme i en tilstand der de glemmer tid og sted og kan kjenne på positive følelser, gjennom å tørre å være mer leken. Der veisøkerne må være til stede i relasjonen og i kontakt med egen kropp, samt kunne stole på egne ferdigheter, for å kunne mestre aktiviteten.

Kaia legger vekt på at veisøkerne kan bruke kroppen til å transformere seg til den personen de ønsker å være, ved å utføre rollespill. Kaia forklarer det slik:

«Du kan være akkurat den du ønsker å være på scenen [...], hva ønsker du deg for fremtiden, spill det ut, beveg deg, prøv å kjenn det i kroppen. Hvordan føles det når du får være i den rollen eller i den situasjonen du har sett for deg [...], du kan skape deg selv på nytt og på nytt, du kan utforske akkurat det du vil og den du ønsker å være. Hjernen er så primitiv at den faktisk vil tro på deg, om du våger å tro at du kan skape deg selv på nytt, ingenting er fastlåst.» (Kaia).

Kaia illustrere her at veisøkerne har frihet til å utforske situasjoner eller roller, hvor ingen situasjon eller hvem de opplever å være ikke er fastlåst, hvor veisøkerne har kapasitet til å skape seg selv på nytt, gjennom å utforske og uttrykke akkurat den de ønsker å være på scenen.

4.3.2 Bruk av visuelle og auditive verktøy som stimulans for å uttrykke seg

Deltakerne forteller at de ved å rette veisøkernes oppmerksomhet mot å jobbe med visuelle og auditive verktøy kan hjelpe veisøkerne med å komme i bedre kontakt med sine følelser og tanker, samt at det kan ha en effekt på å frigjøre veisøkernes kommunikasjon og uttrykk i hjelperelasjonen. Dette inkluderer bruken av maling, tegning, musikk og bilder.

Anna forteller at det er av betydning å kunne senke veisøkernes forventninger til å skulle gjøre noe rett og heller flytte fokuset over på den kreative prosessen som oppstår i møte med tegning eller maling. Dette er noe Anna illustrerer på følgende måte:

«Noen er veldig opptatt av at de skal gjøre noe rett og ikke feil når vi jobber med maling eller tegning. Hvis vi skal fremme det kreative perspektivet så må man faktisk ha fokuset på prosessen og ikke produktet [...], vi kan male, men ha bind for øynene. På denne måten må vi tillate oss selv å miste kontrollen, vi blir mindre kritiske og det blir ikke et like stort nederlag om vi ikke får det til [...], slik type aktivitet kan føre til positive opplevelser for veisøkerne, for da har de ikke kontroll over resultatet og de kan tillate seg selv til å være mer fri og utforskende.» (Anna).

Anna illustrerer her at veisøkerne ved å miste kontrollen over sine evner til å prestere, kan føle seg friere til å uttrykke seg og til å utforske den kreative prosessen, noe som kan føre til positive opplevelser for veisøkerne, ved å ha fokuset på prosessen og ikke produktet.

Mats og Tor understreker betydningen av at tegning kan hjelpe veisøkerne med å føle seg friere i måten de uttrykker sine tanker og følelser, ved å rette fokuset vekk fra dialogen i stolene og heller kunne jobbe med noe konkret. Noe Mats beskriver slik:

«Det er mange som synes sånn som vi sitter og prater nå med øyekontakt er helt grusomt, så da finner jeg ofte fram noe konkret vi kan jobbe med, for eksempel ark og fargeblyanter, da får veisøkerne fokuset på noe annet [...], kan du kanskje tegne noe som uttrykker eller illustrerer hvordan du føler det akkurat nå, at veisøkerne på denne måten kan konkretisere hva de kjenner på og lettere sette ord på ting, ved å bruke farger eller tegne figurer som fremhever dette.» (Mats).

På denne måten opplever Mats at veisøkerne lettere kan komme i kontakt med sine emosjoner og lettere sett ord på hva de tenker og føler i det aktuelle øyeblikket, noe som for enkelte veisøkere kan være utfordrende gjennom å prate med øyekontakt.

Videre forteller Guro, Anna og Kaia at de bruker musikk som et verktøy for å vekke impulser eller fremme inspirasjon for samtalen med veisøkerne. Guro legger vekt på at musikken kan hjelpe veisøkerne med å utfordre sine sanser, ved å fremme det auditive perspektivet, noe Guro illustrerer på følgende måte:

«Vi er jo veldig sånn visuelle vi mennesker idag, så det å også kunne bruke ørene og fremme det auditive perspektivet tror jeg er viktig. Da kan jeg sette på en type musikk og be dem om å lukke øynene. At de på denne måten kan vie oppmerksomheten til hva som oppstår i seg selv når de lytter til musikken [...], musikken spiller bare i noen minutter, men du kan sitte igjen med så mye som vi videre kan ta tak i og prate om. Vekket det en spesiell følelse, kanskje vekker musikken et gammelt minne eller en ny tanke hos deg, noe som vi kan ta tak i og prate videre om.» (Guro).

Musikken blir på denne måten en inngang for den videre samtalen, ved å ta tak i det som oppsto i veisøkeren ved å lytte til musikken.

Videre forteller Guro, Anna og Tor at de bruker bilder som aktive verktøy i møte med sine veisøkere, «det blir ikke bare tomme ord, det blir noe de fysisk kan se, noe konkret vi kan feste blikket på når vi prater» (Tor). Guro forteller hvordan bilder kan brukes som metaforer i møte med veisøkerens problemer eller utfordringer, noe hun illustrerer ved å fortelle om en veiledningssituasjon hun hadde med en av sine veisøkere:

«Jeg tok fram et bildet av et hus, et hus der du kan se alle rommene fra innsiden vettu, så jobbet vi med hjertet hennes ut ifra dette huset, for hun slapp ikke inn denne personen i hjertet sitt. Når vi var ferdig med veiledningen så hadde hun sluppet personen inn i gangen, men ikke helt inn i stuen. Vi brukte hjerte som en metafor i forhold til dette huset, noe konkret hun kunne se foran seg og bruke i møte med denne sjalusien hun kjente på.» (Guro).

På denne måten bruker Guro bildet i den aktive utforskningen med veisøkerens problematikk, noe som for veisøkeren i dette tilfellet kunne bidra til å konkretisere og visualisere følelsene og tankene hun hadde ovenfor situasjonen hun sto i.

4.4 Veiledernes forutsetninger for å være kreative

Det siste funnet handler om hvilke forutsetninger deltakerne mener er viktige i rollen som veileder, for å kunne bruke kreative metoder i hjelperelasjonen med veisøkere. *«Hvordan skal du være kreativ i møte med andre, om du ikke kjenner til kreativiteten selv?» (Guro).* Funnet deles inn i to underkategorier: 4.4.1) Rike erfaringer gir trygghet til bruken av kreative metoder og 4.4.2) Veilederes egenomsorg.

4.4.1 Rike erfaringer gir trygghet til bruken av kreative metoder

Alle de fem deltakerne legger vekt på betydningen av at veilederen har egne erfaringer med å bruke kreative metoder i møte med veisøkere, om metodene skal være til nytte i veilederens aktive arbeidspraksis, og jo mer veilederne våger å erfare, jo tryggere blir de på å bruke metodene aktivt i hjelperelasjonen.

For Tor har det å gjøre egne erfaringer gjort at han har fått bedre innsikt i hvordan metodene brukes og hvordan de kan være nyttige for veisøkerne, noe som har hjulpet han med å bli modigere og tryggere på bruken av kreative metoder. Noe han forklarer slik:

«Før så våget jeg ikke å være så veldig kreativ, jeg var redd for å gjøre feil, jeg hadde ikke så mange erfaringer å lene meg på og det ble derfor skummelt å legge fram bruken av kreative aktiviteter. Men nå har jeg jobbet lenge, jeg har tilegnet meg masse erfaring og har fått dypere innsikt i hvordan metodene kan brukes og jeg har selv sett hvordan metoden kan hjelpe veisøkerne med å utforske sine utfordringer, at jeg vet at det er noe å hente fra dem da, det har gjort meg mer modig og trygg på å bruke dem.» (Tor).

Videre forteller Guro at hun som veileder må bruke de kreative metodene aktivt, om hun skal bli flinkere og tryggere i bruken av dem. Noe Guro illustrerer på følgende måte:

«Jeg har troen på at vi kan være så kreative vi vil, men engangshendelser fører sjeldent til varige endringer i måten jeg arbeider på. Det kan være en sånn oppblomstring av en sånn, hva skal jeg si, en forbigående interesse, men hvis jeg skal bli flinkere og tryggere i bruken av kreative metoder så må jeg bruke dem aktivt. Jo mer jeg erfarer, jo mer jeg jobber med det, jo mer interessant blir det, da får jeg lyst til å bli enda flinkere og lære mer.» (Guro).

Guro forteller at engangshendelser sjeldent fører til varig endring i hennes arbeidspraksis, hvor rike erfaringer og aktiv bruk av kreative metoder kan vekke interesser for å lære mer og bli flinkere i bruken av dem.

Flere av deltakerne fremhever betydningen av å ha med seg et repertoar med ulike kreative metoder som veilederen selv har erfaringer med å bruke i møte med veisøkere. Noe Mats illustrerer slik:

«Jeg har troen på at det er verdifullt å ha meg selv et baklommerepertoar med ulike aktiviteter og verktøy med seg inn i relasjonen. Metoder du har erfaringer med og god kjennskap til. Da blir du kreativ da når du har masse forskjellige aktiviteter og verktøy du kan plukke deler fra og kombinere med andre aktiviteter. Da er du friere, du har noe å støtte deg på, når du kan trekke fram det som er aktuelt der og da.» (Mats).

På denne måten kan veilederen føle seg friere til å være kreativ, ved å ha et utvalg av ulike aktiviteter og verktøy en kjenner godt til og som en selv kan kombinere, ut ifra hva som er aktuelt i situasjonen.

4.4.2 Veiledernes egenomsorg

Flere av deltakerne forteller at de bruker mye av seg selv i den kreative prosessen i hjelperelasjonen, noe Tor understreker ved å fortelle at *«Jeg bruker meg selv som et aktivt verktøy hele tiden.»*, og at det derfor er viktig å kunne lytte til sine egne behov i rollen som veileder, for å kunne være åpne og mottakelige for å jobbe kreativt og for å kunne være en god hjelper i møte med veisøkerne.

For Kaia handler det om hennes evner til å være bevisst over egen kropp og emosjoner, når hun jobber aktivt med sine veisøkere, da hun må være klar over egne behov og egen sinnstilstand for å ikke sette for store mål ovenfor rollen hun står i, noe hun forklarer slik:

«Jeg passer på at jeg alltid er i en viss kontakt med min egen kropp og emosjoner, om jeg er bevisst på dette er det lettere for meg å finne en slags ro og jeg kan lettere gi min fulle oppmerksomhet til veisøkeren og aktiviteten vi jobber med, når jeg selv er klar over mine egne behov og hvilken sinnstilstand jeg er i [...], noen dager er jeg sliten og da må jeg tillate meg selv til å være det, at jeg ikke presser meg for hardt eller setter meg selv for store mål den dagen.» (Kaia).

For Anna kan det å føre dagbok gi henne bedre oversikt over hvordan hun har det eller hvordan hun opplever perioder hun selv står i som veileder, noe Anna illustrerer på følgende måte:

«Jeg skriver ned tanker eller tegner det som faller meg inn der og da. Jeg bruker mye farger for å vise hvordan jeg har det eller tydeliggjøre hvordan perioder har vært for meg [...], her for eksempel her har jeg vært litt sliten, så kan jeg bla tilbake i boken og lese okei hva var det i den perioden som var slitsomt eller som ga meg mer motivasjon til å være ekstra kreativ.» (Anna).

Flere av deltakerne forteller at det er av betydning å ha et kreativt nettverk, for å kunne utvide sin kreative kompetanser og ferdigheter i rollen som veileder. Guro forteller at det for henne er av betydning å kunne dele erfaringer og ideer med andre kollegaer, for å opprettholde sin kreative interesse. For å tydeliggjøre dette forteller Guro at:

«Jeg trenger påfyll for å opprettholde min kreative interesse og da er det viktig å ha et kreativt nettverk. Jeg møter kollegaer, vi deler erfaringer og ideer, vi lærer av hverandre og fornyer kunnskap sammen. Jeg møter fagpersoner som er opptatt av kreative prosesser, da kan jeg utvide min kreativitet, vi prater sammen og inspirer hverandre til å tenke nytt.» (Guro).

5. Diskusjon

I dette kapittelet diskuteres studiens funn opp mot teori og tidligere forskning, for å kunne svare på oppgavens problemstilling: «*Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?*». Diskusjonen er delt i fem, hvor jeg i første del diskuterer veiledernes evner for å legge til rette for en trygg og kreativ kommunikasjon mellom partene i hjelperelasjonen, deretter diskuteres veiledernes evner for å tilpasse og tilrettelegge for bruken av kreative metoder, videre diskuteres det i del tre og fire rundt mer praktisk bruk av kreative metoder, hvor kroppen, samt visuelle og auditive uttrykksformer er sentrale, i den siste delen av drøftingen belyses viktige momenter som skal til for at veilederen skal kunne være en kreativ hjelper. Gjennomgående i diskusjonen vil veileder bli brukt om dem som veileder og veisøker om den som søker hjelp i hjelperelasjonen.

5.1 Den trygge og kreative kommunikasjonen

En fellesnevner for alle de fem deltakerne i studien er at trygghet først og fremst må etableres mellom veileder og veisøker. Dette for å kunne trygge veisøkerne og engasjere dem til videre kreativ utforskning i hjelperelasjonen. I den sammenheng legger deltakerne særlig vekt på sin egen kreative kommunikasjon og væremåte i oppstartsfasen av hjelperelasjonen. Dette for å legge til rette for en trygg og givende dialog, hvor veilederen evner å tilnærme seg den andre personen i relasjonen. Deltakerne kommer med flere utsagn som kan ses i sammenheng med Carl Rogers (1954, s. 251) betingelser, som fokuserer på veilederens evner til å legge til rette for en varm, positiv og aksepterende atmosfære i det dialogiske forholdet. Rogers (1961, s. 33) hevder at disse betingelsene må være til stede i dialogen mellom partene, om veisøkerens kreativitet og tilgang på personlig vekst og utvikling skal utfolde seg i hjelperelasjonen. Guro understreker at veisøkerne blir tryggere til å dele mer av seg selv, gjennom å ha en samtalepartner som ønsker å sette seg inn i deres situasjoner. Dette gjenspeiler seg i Rogers betingelse knyttet til empati, da veilederen bare ved å forsøke å forstå individets livsverden, kan legge til rette for et miljø der veisøkerne kan føle seg fri til å utforske alle sider ved sine utfordringer (Rogers, 1954, s. 258). En kan se veilederens evner til å fremheve bruken av empatiske holdninger, i sammenheng med bruken av kommunikasjonsferdigheter (Ivey et al., 2018, s. 255). Guro belyser betydningen av å stille de rette spørsmålene i rollen som veileder, for å tydeligere forstå det veisøkeren formidler. Ifølge Ivey et al. (2018, s. 255) kan dette vise at veilederen er oppriktig interessert i å forstå veisøkerens utfordringer og at man på denne måten viser at man ønsker den andre vel, noe en kan tolke at kan bidra til å etablere trygghet i det dialogiske forholdet mellom partene.

Flere av deltakerne legger vekt på betydningen av å fremme holdninger som anerkjenner og møter hele mennesket i relasjonen, uavhengig av forskjellene som utspiller seg mellom partene. Dette er noe Kaia mener er av verdi for at veisøkeren skal føle seg trygg i møte med henne. En grunnleggende faktor som kan støtte dette er Rogers betingelse som fremhever veilederens evner til å skape et ikke-dømmende miljø, da Rogers (1954, s. 275) påpeker at veilederens fordømming kan føre til at veisøkeren lukker seg eller distanserer seg i relasjonen, noe som kan hindre kreativiteten å utfolde seg. Av den grunn kan man tolke det som at det er viktig at veilederen aksepterer veisøkeren fullt og helt, slik at veisøkeren føler seg trygg til å være seg selv i dialogen (Kvalsund, 2015, s. 63). Dette er avgjørende for at veisøkeren skal føle seg fri til å være sitt mest autentiske jeg (Rogers, 1954, s. 258), som er av betydning i den kreative utforskningen, da individet bare ved å være seg selv kan undersøke sine personlige tanker, følelser og erfaringer (Kierkegaard,

1859, s. 96). Noe en kan forstå er av betydning om veisøkeren skal finne gode og meningsfulle løsninger på egne problemer eller utfordringer. Denne tilstanden er imidlertid ifølge Rogers (1954, s. 275) avhengig av veilederens kongruens, hvor det er samsvar mellom veilederens opplevelser, ord og handlinger ovenfor veisøkeren. Mats understreker betydningen av å være åpen og ærlig med veisøkerne han møter, da han opplever at noen av veisøkerne kan være skeptisk til hans rolle. Han legger derfor vekt på å være tydelig med sine intensjoner, hvor ord og handlinger samsvarer, noe Mats mener skaper trygghet og at han på denne måten kan ha bedre forutsetninger for å ufarliggjøre rollen som veileder. Denne typen tilnærming er noe Rogers (1954, s. 257) bekrefter, og som bidrar til å styrke troverdigheten mellom partene, noe som ser ut til å være av betydning for at kreativiteten skal komme tydeligere fram i hjelperelasjonen.

Videre understreker flere av deltakerne viktigheten av å synliggjøre holdninger som anerkjenner veisøkerens posisjon og aktive deltakelse i hjelperelasjonen, da deltakerne mener at dette kan oppmuntre veisøkerne til å ta større del i relasjonen. To av deltakerne poengterer at de ikke ønsker å fremme holdninger som belyser veilederens rolle som eksperten over veisøkernes situasjoner og posisjoner i hjelperelasjonen. Dette blir illustrert gjennom eksempler på situasjoner der veilederen dikterer hvordan veisøkeren skal utføre den kreative aktiviteten som introduseres i relasjonen, eller ved å legge føringer for hva veisøkeren skal gjøre for å håndtere egne utfordringer. Slike holdninger kan tolkes å være begrensende for veisøkerens kreativitet og aktive deltakelse i hjelperelasjonen, hvor veilederen på denne måten risikerer å etablere et jeg- det»- forhold (Buber, 1992, s. 92). I denne typen relasjon blir ikke veisøkerens unike identitet og selvstendighet anerkjent, derimot fremmes en objektivisering, hvor veilederen betrakter individet som en begrenset gjenstand i relasjonen (Buber, 1992, s. 92). En kan forstå at dette kan redusere veisøkerens motivasjon og engasjement for aktiv deltakelse, samt hindre tilgang på kreativitet, da veisøkeren mottar hjelp uten å egentlig trenge det (Buber, 1992, s. 92).

Det kan hevdes at det for veilederen kan være mer hensiktsmessig å fremheve et jeg-du-forhold, hvor dialogen er preget av gjensidig bekreftelse og anerkjennelse av begge partene i relasjonen (Buber, 1992, s. 92). Dette er et poeng som flere av deltakerne legger vekt på, deriblant Tor, som poengterer viktigheten av å anerkjenne veisøkerne som ekspertene de er. Han mener at utvikling først kan skje når veisøkerne får eierskap til den kreative aktiviteten som presenteres i hjelperelasjonen. Dette kan en se i sammenheng med veisøkerens selvstendighet, da veilederen ved å engasjere veisøkeren til å kjenne på ansvaret av å møte utfordringer på egen hånd, kan styrke personens mestringsevne og selvtillit ovenfor situasjonen man står i (Skrefsrud, 2014, s. 153). Sett i lys av Schneider og Krug (2020), harmonerer dette med Carl Rogers syn på veilederens rolle i relasjonen. De belyser Rogers meninger, hvor Rogers hevder at veilederen har større nytte av å fungere som en spørrende og nysgjerrig deltaker i dialogen, hvor veisøkeren får oppleve sin rolle som eksperten over sitt eget liv (Schneider og Krug, 2020, s. 265). Dette kan gi veisøkeren bedre forutsetninger for å føle seg trygg i sin egen rolle og fremme større engasjement for å ta tydeligere ansvar for egen deltakelse i relasjonen (Schneider & Krug, 2020, s. 265). En kan oppfatte det som at gjensidig bekreftelse og anerkjennelse kan være til fordel for relasjonen mellom veileder og veisøker, da partene har bedre forutsetninger for å kunne reflektere og skape meninger i felleskap, noe som kan være til fordel for veisøkerens utforskning og forståelse av egne utfordringer.

Sett i sammenheng med veisøkerens aktive posisjon og deltakelse i hjelperelasjonen, understreker flere av deltakerne betydningen av å fremme holdninger som belyser veisøkerens styrker og ressurser. Deltakerne anser dette som viktig, da man på denne

måten kan oppmuntre veisøkerne til å se verdien av potensialene de selv sitter med, noe en forstår at kan være av betydning for det kreative arbeidet i hjelperelasjonen. Ifølge Kvalsund (2015, s. 43) omhandler dette prinsipper fra positiv psykologi, som fokuserer på prosesser som bidrar til at mennesker trives og fungerer optimalt. Gable og Haidt (2005, s. 104) mener slike holdninger er med på å fremme kreativitet mellom partene i relasjonen, da det handler om å hjelpe personen med å avdekke og utnytte potensialer som er unike for dem selv. Kaia forteller at hun velger å flytte fokuset vekk fra veisøkerens utfordringer og dreier oppmerksomheten over på å få fram personens styrker og ressurser. Hun mener dette kan bidra til å skape motivasjon, da veisøkeren selv kan få innsyn i egne potensialer og styrke troen på at en selv har det som skal til for å kunne ta tak i og jobbe med egne utfordringer. Gable og Haidt (2005, s. 104-105) bekrefter dette, da de forteller at en positiv tilnærming kan frambringe engasjement og motivasjon i personens utforskning i hjelperelasjonen. Dette kan anses som en viktig forutsetning for det dialogiske forholdet og den kreative utforskningen, da veilederen ved å ha troen på veisøkeren, kan oppmuntre personen til å ha bedre tro på seg selv og sine muligheter i arbeidet med å finne løsninger på egne problemer (Gable og Haidt, 2005, s. 104-105).

5.2 Kunsten å tilrettelegge og skape rom for kreativitet

Deltakerne i studien belyser viktigheten av å kunne tilpasse og tilrettelegge for bruken av kreative metoder. Dette innebærer å skape rom for bruken av aktiviteter og verktøy som er aktuelle for hver enkelt veisøker og som veisøkeren selv ser nytte av, da deltakerne forteller at veisøkerne kan ha forskjellige forventninger til kreativitet og bruken av kreative metoder. I den sammenheng fremhever Kaia betydningen av at man som veileder ikke kan anta at aktiviteten som legges fram, passer til den enkelte veisøkerens forutsetninger og behov. Hun understreker at veilederen må kunne tilpasse seg den aktuelle personen, gjennom å kombinere bruken av ulike kreative tilnærminger og teorigrunnlag. På denne måten kan Kaia legge til rette for aktiviteter som kan ha positiv innvirkning i arbeidet med å styrke veisøkerens utvikling i møte med egne problemer. Ifølge Kvalsund (2006, s. 26-27) handler dette om veilederens evner til å være en eklektisk hjelper, hvor tilpasningen mellom veilederen, veisøkeren og situasjonens behov i relasjonen, styrer valget av tilnærming og fremgangsmåter. Veilederen har et utvalg av ulike metoder og bruker det som er relevant i situasjonen. En kan se dette i sammenheng med tidligere forskning, da Thomas (2017, s. 27) mener at kreativiteten blir mer tilgjengelig i den aktive prosessen, ved å være mer åpen og fleksibel for varierte praksiser. Hvis vi ser på det eksistensielle perspektivet, hevder Kierkegaard (1859, s. 96) at veilederen bare kan lykkes i arbeidet med å føre individet til et bestemt sted, gjennom å møte individet der individet selv er og starte arbeidet derfra. En kan anta at dette også henger sammen med veilederens evne til å tilpasse seg den enkelte veisøkeren, da det eksistensielle perspektivet fremhever betydningen av ydmykhet og veilederens forståelse for individets subjektive virkelighet (Kierkegaard, 1859, s. 96). Sett ut ifra dette kan man forstå det som at veilederen bare ved å prøve å forstå individets individuelle livsverden, kan legge til rette for aktiviteter som tilfredsstiller veisøkerens forutsetninger og behov.

Mats forteller at han ofte foretrekker å bruke ordet «utforske» i stedet for kreativitet, da Mats har erfart at han ved å bytte ut ordet kan bidra til å gjøre det mindre skummelt eller fjernt for veisøkerne å ta del i den kreative aktiviteten. Han forteller at veisøkerne kan forbinde ordet kreativitet med prestasjon eller betydningen av å ha kunstneriske ferdigheter. Dette kan en se i sammenheng med tidligere forskning, da Christina M. Rosen forteller at hun selv ble fortalt i tidlig alder at kreativitet og kunst kun var for dem med spesielle talenter og evner (Rosen & Atkins, 2014, s. 293). Mats velger derfor å bruke ordet

«utforske», som han mener appellerer mer til veisøkerne og som fortsatt kan gi rom for å bruke tegning som et kreativt uttrykk. Clarkson og Cavicchia (2014, s. 89-90) anerkjenner dette, da de påpeker at man må være oppmerksom på hvordan man kontakter personen man skal hjelpe, noe som er avgjørende for å skape god kontakt og for at begge parter skal ha utbytte av arbeidet i hjelperelasjonen. Sett i lys av dette kan det se ut til at den eksistensielle tenkningen (Kierkegaard, 1859, s. 96), er av sentral betydning for veilederens tilpasning og evner til å tilrettelegge for kreativitet. En kan forstå betydningen av å kunne tilpasse kommunikasjonen, for at veisøkeren selv skal engasjere seg i den kreative aktiviteten, ved å bli møtt på måter som anerkjenner egne behov og forutsetninger (Kierkegaard, 1859, s. 96). Med grunnlag i dette belyser Dysthe et al. (2020, s. 24) at valg av ord sjeldent er tilfeldig i dialogen, når man ønsker å skape interaksjoner. Kreativitet i denne sammenheng handler om veilederens evne til å uttrykke seg gjennom valg av ord (Dysthe et al., 2020, s. 24). Gjennom å tilpasse kommunikasjonen på denne måten, kan veilederen fremheve veisøkerens interesse og engasjement for den kreative aktiviteten, og dermed oppmuntre til aktiv deltakelse, noe som kan bidra til å skape meningsfulle interaksjoner mellom partene i den kreative utforskningen (Dysthe et al., 2020, s. 28). En slik tilpasning kan se ut til å skape et tettere bånd mellom veisøkeren og den kreative aktiviteten.

Flere av deltakerne legger vekt på at man i rollen som veileder til enhver tid må vurdere hvilken grad man skal utfordre veisøkerne. Anna deler sine erfaringer med bruken av rollespill, hvor hun aktivt i den kreative utforskningen må være bevisst på måten hun tilpasser aktiviteten. Hun forteller at veisøkerne er avhengig av å kunne kjenne på mestring i møte med nye og uforutsigbare situasjoner, om de skal engasjere seg til å ta videre del i den kreative utforskningen. Ifølge Lawrence et al. (2015, s. 172) innebærer kreativitet å ta utfordringer. Det handler om å være modig og kunne ta sjanser, ved å bruke aktiviteter som kan oppleves som risikofylt for begge partene i hjelperelasjonen. Anna fremhever betydningen av at veisøkerne må tørre å utfordre seg selv i den kreative prosessen. Dette ved å gå inn i roller som de kanskje ikke er så komfortable med, da dette kan føre til nye oppdagelser og økt mestring for veisøkerne i møte med egne utfordringer. Lawrence et al. (2015, s. 172) understreker viktigheten av å skille mellom «risikofylt atferd» og «passende risikoer», da veilederen må ha forståelse for situasjonen, da utfordringer som overskrider veisøkerens ferdighetsnivå kan føre til uro og engstelse. En kan forstå at det av den grunn er viktig å være oppmerksom på når det er hensiktsmessig å oppmuntre veisøkeren til å bevege seg utenfor sin trygge sone (Lawrence et al., 2015, s. 172), da Anna poengterer at veilederen kan risikere at veisøkeren trekker seg tilbake, noe en kan tolke at kan stagnere den kreative utforskningen, om veilederen ikke evner å tilpasse aktiviteten ut ifra veisøkerens forutsetninger og behov.

Videre understreker flere av deltakerne at det har liten hensikt å tilpasse og tilrettelegge for kreativitet, hvis veisøkeren selv ikke har troen på kreativiteten. Tor deler sine erfaringer med motstand knyttet til tegning i sitt utdanningsløp, hvor han opplevde utfordringer med å engasjere seg i en kreativ aktivitet som han ikke hadde så mye erfaring med fra tidligere. I den sammenheng kan det være relevant å trekke fram individets positive opplevelsestilstand, også kjent som «flyt» (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 230). Dette framstår som en kreativ og kompleks tilstand, som stimuleres av å engasjere seg i aktiviteter man liker. Å finne veien inn til opplevelsestilstanden involverer å utforske ulike aktiviteter, hvor personens engasjement ikke alltid er like åpenbart før man er godt i gang med aktiviteten (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 233). Det er altså ingen garanti for at veisøkeren vil etablere interesse for aktiviteten som presenteres i hjelperelasjonen. Ved å skape tillit til veilederens intensjoner med å belyse bruken av aktuelle aktiviteter og

gjennom å være åpen i møte med kreativiteten, kan veisøkeren imidlertid ha bedre forutsetninger for å oppleve positive erfaringer knyttet til bruken av aktiviteten (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 233). Dette erfarte Tor, da han måtte være mer åpen og mottakelig for aktiviteter knyttet til tegning, for å få bedre forståelse for hva kreativiteten kunne bidra med. Dette anerkjenner Moreno og Fox (1987, s. 13), da de hevder at utvikling, forandring og skapelse først kan skje i individets liv, om en selv har troen og tillit til kreativiteten.

5.3 Kroppen som kreativt uttryksmiddel

En fellesnevner for alle deltakerne i studien er viktigheten av å bryte opp i den stramme dialogen og oppmuntre til mer praktisk utforskning av kreative aktiviteter og verktøy. På denne måten opplever deltakerne at de kan legge til rette for kreative prosesser som gir tilgang på dypere og rikere refleksjoner og samtaler, noe som kan være betydningsfullt i møte med veisøkernes utfordringer.

To av de fem deltakerne fremhever bruken av kroppen som en viktig ressurs i arbeidet med veisøkernes utfordringer. Kaia forteller hvordan bytting av roller kan bidra til å frambringe viktig informasjon fra individets liv. Ifølge Moreno og Fox (1987, s. 3) er psykodrama en terapeutisk kreativ metode. Moreno og Fox (1987, s. 13) forteller at metoden bidrar til å fremheve individets kreativitet og iboende ressurser, samt bidrar til at individet får en tydeligere forståelse av seg selv og eget liv. Kaia understreker betydningen av å spille seg selv på scenen og kunne bytte roller med noe eller noen, og gjenskape situasjoner fra eget liv, ved å for eksempel spille rollen som kjøkkenbord. Hun forteller at veisøkeren ved å stille seg på alle fire, har mulighet til å observere situasjonen fra andre perspektiver enn tidligere. Kaia fremhever at kroppen spiller en sentral rolle i denne prosessen, da veisøkeren kan observere og hente ut informasjon fra inntrykkene som oppstår i øyeblikket. Ifølge den paradoksale teorien om endring, kan forandring først skje når individet tar seg tid til å være den man opplever å være, gjennom ens emosjoner og kropp. Individet må kunne anerkjenne sin egen subjektivitet, følelser og erfaringer som er til stede (Beisser, 2004, s. 103). En kan altså forstå det som at kroppen blir en viktig ressurs for å utvide veisøkerens perspektiver og for å kunne oppnå en tydeligere måte å forholde seg til seg selv og andre mennesker. Dette ser Moreno (1953, 85-86) ut til å bekrefte, da han hevder at det kan oppstå problemer i individets liv, hvis individet ikke klarer å løsrive seg fra oppfatningene man har av enkelte roller. Ifølge Moreno (1975, s. 249-250) kan personen ved å spille hovedrollen i sitt eget liv, bearbeide fastlåste mønstre eller undertrykte følelser som påvirker ens livsutfoldelse. En kan oppfatte det som at veisøkeren gjennom rollebytte kan utforske ulike sider av ens egen personlighet eller kan få tydeligere innsyn i forståelser fra sentrale objekter eller karakterer fra sitt eget liv (Moreno, 1953, s. 85-86). Dette gjennom at veisøkeren skaper avstand fra sin egne forforståelse og utvider egne perspektiver, gjennom å bruke kroppen som ressurs til å hente ut nyttig informasjon som kanskje ikke har vært like tydelig for veisøkeren tidligere i prosessen (Moreno, 1953, s. 85-86). På denne måten virker kroppen som en nyttig ressurs, når veisøkeren skal skape bedre forståelse og innsyn i egne problemer.

Anna forteller hvordan det kan oppstå noe uventet i veisøkerens utforskning, gjennom å ta tak i impulsen og det spontane som oppstår i veiledningen. Anna viser til en hendelse der bruken av kroppslige uttrykk bidro til å skape løsninger i møte med veisøkerens problemer. Dette kan ha en sammenheng med bruken av elementer fra psykodrama, da Moreno og Fox (1987, s. 39-40) understreker at individet innenfor denne tilnærmingen blir oppmuntret til å ta i bruk sine spontane reaksjoner. Spontanitet og kreativitet blir sett på som to av de fundamentale drivkreftene i individets liv, da disse momentene er nødvendige

for å møte livets utfordringer. Anna forteller hvordan hun oppmuntret veisøkeren til å ta tydeligere plass i veiledningsrommet, ved å invitere veisøkeren til å frigjøre sine kroppslige uttrykk. Da veisøkeren gjennom å illustrere med bevegelser hvordan han svømte, opplevde noe uventet. Situasjonen ble tydeligere for han og han fikk klarere innsyn i hva han skulle gjøre. Ifølge Moreno (1946, s. 105) inkluderer dette bruken av oppvarming, hvor kroppen fungerer som et viktig instrument og som inviterer til spontanitet og kreativitet. Spontaniteten kan på denne måten oppstå som en reaksjon i det aktuelle øyeblikket og fremme muligheter for å skape nye oppdagelser, muligheter eller løsninger i arbeidet med veisøkerens utfordring (Moreno, 1946, s. 105). På denne måten bidro oppvarmingen til å gi tilgang på veisøkerens kreative respons på egne utfordringer, da veisøkeren ved å ha tillit til kreativiteten kunne frigjøre sine måter å tenke og handle på (Moreno, 1946, s. 105). Dette kan en se i sammenheng med å etablere trygghet og tillit i hjelperelasjonen, da en kan forstå at veisøkeren ved å utfolde seg på en friere måte i veiledningen (Rogers, 1954, s. 258), kan åpne opp for nye løsninger eller oppdagelser på egne utfordringer.

Videre belyser Anna og Kaia at gjenstander kan brukes som innganger for å varme opp kroppen. Anna fremhever at veisøkeren gjennom å kaste ball kan bidra til at veisøkerne kommer i en tilstand hvor de kan glemme tid og sted og at veisøkerne kan tillate seg selv å være mer lekne. Sett i sammenheng med oppvarmingen i psykodrama, kan veisøkeren ved å varme opp kroppen ha lettere for å åpne seg og få tilgang til kreativiteten (Moreno, 1946, s. 105). I oppvarmingen kan veisøkeren roe ned sine tanker og rette fokuset mot aktiviteten, hvor en kan gi slipp og egen selvhøytidelighet og la fornuften hvile (Moreno, 1946, s. 105). Ifølge Steinkopf (u.å, s. 1) bør lekenheten fremheves i menneskers liv, om positive forandringer skal finne sted. Ved å bli oppslukt i øyeblikket kan veisøkeren bli mindre selvbevisst og i større grad kjenne på økt konsentrasjon, tilstedeværelse, engasjement og velbehag (Steinkopf, u.å, s. 2). Anna forteller at veisøkerne gjennom slike aktiviteter kan legge til side sine negative tanker som de bærer med seg, og hvor de kan tillate seg selv å kjenne på glede og harmoni. For at dette skal være mulig må aktiviteten som veilederen presenterer ifølge Moreno (1946, s. 105), være på et nivå som individet selv kan ha utbytte av. Noe en kan forstå er av betydning for at veisøkeren skal komme i en produktiv tilstand der en ikke anstrenger seg (Csikzentmihalyi et al., 2014, s. 231). Dette kan en også tolke som en grunnleggende faktor for at individet skal kjenne på positive følelser knyttet til å bruke kroppen som en aktiv ressurs i den kreative og aktive veiledningen.

Kaia poengterer at veisøkerne kan bruke kroppen til å transformere seg til akkurat den de selv ønsker å være på scenen, hvor de står helt fritt til å utforske ulike roller eller situasjoner, slik dem selv ønsker. I den paradoksale teorien om endring, oppmuntrer veilederen individet til å forlate den man ønsker å bli og heller prøve å være den man er, ved å gå inn og bli den man opplever å være i øyeblikket (Beisser, 2004, s. 104). På denne måten samsvarer nødvendigvis ikke dette med det Kaia beskriver. Den paradoksale teorien legger vekt på å vie oppmerksomheten mot det som oppstår i det konkrete øyeblikket, der en ikke distansere seg fra realiteten (Beisser, 2004, s. 104). Noe en imidlertid kan se betydning av for å utforske følelser, tanker, kroppsspråk og reaksjoner som dukker opp (Kvalsund & Fikse, 2017, s. 412). Men kan det også tenkes at veisøkeren blir friere i veiledningssituasjonen om man i større grad får utforske akkurat det man selv ønsker og selv har interesse av. I den sammenheng er det nyttig å rette oppmerksomheten mot den eksistensielle tenkningen, da tradisjonen bygger på at mennesker lever i et univers der ingen meninger er forutbestemt, men hvor en selv skaper sin egen identitet og eksistens, gjennom egne valg og handlinger (McLeod, 2019, s. 196). Med andre ord kan det sies at individet på denne måten står friere til å utforske egen kreativitet, da en har bedre

muligheter for å legge vekk forventningene om hva en skal gjøre og hvem man skal være i veiledningsrommet. Denne forståelsen kan relateres til psykodrama, hvor rollespill tillater individet til å utforske og gi liv til egne ønsker, samtidig som det gis rom for spontanitet (Moreno & Fox, 1987, s. 93). Gjennom rollespill kan veisøkeren utforske sin spontanitet, som kan føre til nye og passende reaksjoner på både nye og tidligere situasjoner (Moreno & Fox, s. 82). På denne måten kan veisøkeren utforske nye måter å være på, samhandle og kommunisere. Dette kan være til fordel for personens fleksibilitet og handlingsfrihet, ved at en selv våger å ha troen på at man har kapasitet til å skape og gi eksistens til akkurat det man selv ønsker (Moreno & Fox, 1987, s. 93).

5.4 Friere måter å uttrykke og kommunisere på

Deltakerne fremhever også betydningen av å bruke mer visuelle og auditive uttrykksformer, som stimulans for å uttrykke seg. Anna legger vekt på å senke veisøkernes forventninger i møte med aktiviteter knyttet til maling og tegning, hvor hun ønsker å hjelpe veisøkerne med å flytte fokuset vekk fra produktet og heller vie oppmerksomheten til den kreative prosessen som oppstår i utforskningen av aktiviteten. Anna legger vekt på å kunne miste kontrollen over det å skulle prestere, hvor hun eksempelvis kan invitere veisøkerne til å ha bind for øynene når de maler. Sett i lys av McLeod (2019, s. 242) er aktiviteter som inkluderer bruken av maling, kreative tilnærminger som de fleste veisøkerne kan mestre og som kan være nyttige i møte med forskjellige veisøkere, da de kan bidra til å skape en mer engasjerende og avslappende atmosfære. Csikzentmihalyi et al. (2014, s. 234) hevder at mangel på interesse eller angst for å prestere kan blokkere mulighetene for å prøve nye aktiviteter, der en kan forstå at veilederen må legge til rette for at mestring og mot til å prøve nye aktiviteter finner sted. Anna forteller at hun ved å redusere presset veisøkerne kan oppleve til slike typer aktiviteter, kan invitere veisøkerne til å føle seg friere til å uttrykke seg. Veisøkerne kan være mer til stede i å utforske det som oppstår i den kreative prosessen, noe hun mener kan føle til positive opplevelser for personene hun møter i hjelperelasjonen. Ut ifra dette kan en tolke det som at veisøkeren må våge å ta risikoer, der en også er åpen for nederlag (Lawrence et al., 2015, s. 172). Da en som veileder ved å trygge veisøkeren på at det ikke er noe garanti for at man lykkes, sett ut ifra forventningene veisøkeren selv har til aktiviteten (Lawrence et al., 2015, s. 172), kan legge til rette for miljøer der veisøkeren i større grad kan føle seg fri og trygg til å utforske sin kreativitet (Lawrence et al., 2015, s. 173).

På lik linje med Anna, belyser Mats og Tor at bruken av tegning kan hjelpe veisøkerne med å føle seg friere i måten de uttrykker seg på. Mats understreker at samtaler med øyekontakt kan være utfordrende for mange veisøkere, hvor veisøkernes evner til å uttrykke sine tanker og følelser reduseres, men at bruken av tegning kan hjelpe veisøkerne med å komme i bedre kontakt med sine emosjoner. Dette ser ut til å samsvare med McLeod (2019, s. 242), da han poengterer at veilederen på denne måten kan legge til rette for mer visuelle samtaler. Veisøkeren kan gjennom å uttrykke seg med tegneverktøy, hjelpe veilederen med å bli bedre kjent med ens opplevelsesverden, noe en kan forstå har betydning for at veilederen skal kunne hjelpe veisøkeren. Mats forteller at veisøkerne gjennom å kunne jobbe med noe konkret, lettere kan sette ord på hva de føler og tenker i det aktuelle øyeblikket. Ifølge McLeod (2019, s. 242) kan bruken av tegning hjelpe veisøkeren med å formidle og visualisere komplekse tanker og følelser, som det ellers kan være vanskelig å sette ord på. I den sammenheng kan en forstå det som at veilederen ved å utfordre veisøkeren til handlinger i det konkrete øyeblikket, kan skape bedre balanse og utnyttelse av egne ressurser og handlinger. Noe Kvalsund og Fikse (2017, s. 412) mener er av betydning for at mennesker skal bli helere og mer relasjonelt funksjonsdyktige. Dette kan en se i sammenheng med å legge til rette for engasjerende og effektive prosesser,

hvor veisøkeren kan illustrere og konkretisere opplevelser eller emosjoner på måter som er håndterbare (McLeod, 2019, s. 242). På denne måten kan veilederen ha bedre muligheter for å legge til rette for refleksjoner som belyser elementer fra tegningen og som kan avsløre ubevisste tanker eller følelser, noe som kan skape bedre forståelser for veisøkerens utfordringer (McLeod, 2019, s. 242).

Videre forteller flere av deltakerne at de bruker musikk som verktøy for å vekke impulser eller fremme inspirasjon for videre samtaler med sine veisøkere. Dette samsvarer med Hestbæk og Bay (2013, s. 15), da de forteller at veilederen på denne måten kan bruke musikken som inspirasjon til fortelling eller som en impuls for å utforske veisøkerens emosjoner og opplevelser på et dypere nivå. Dette kan hjelpe veisøkeren med å forstå seg selv tydeligere, gjennom å dele sine musikalske opplevelser i samspill med veilederen. I den sammenheng forteller Guro at hun oppfordrer veisøkerne til å utfordre sine sanser, ved å lukke øynene og vie oppmerksomhet til hva som oppstår i dem selv, gjennom å lytte til musikken. Ifølge McLeod (2019, s. 245) er musikken en kreativ uttrykksform som kan være en kilde til meningsskaping, hvor musikken kan vekke sterke emosjoner i det aktuelle øyeblikket. Dette er noe Guro bekrefter, da hun forteller at veisøkerne kan sitte igjen med ulike tanker, emosjoner eller assosiasjoner i løpet av de få minuttene musikken spilles. Sett i lys av Hestbæk og Bay (2013, s. 15) kan en forstå det som at musikken kan være en effektiv ressurs, da det kan skape indre opplevelser. Veisøkeren som lytter av musikken får muligheten til å oppleve eller bearbeide ulike aspekter fra eget liv i billedlig form, hvor musikken kan frigjøre assosiasjoner eller tilgang på tidligere minner, noe en kan oppfatte som meningsfullt i veisøkerens utforskning av dypere emosjoner og tanker.

Guro, Anna og Tor forteller at de bruker bilder som aktive verktøy i møte med veisøkerne, hvor Tor fremhever at «det blir ikke bare tomme ord, det blir noe de fysisk kan se, noe konkret vi kan feste blikket på når vi prater». Jensen (2019, s. 14) understreker dette da hun hevder at bilder er effektive verktøy i møte med veisøkernes utfordringer, da en kan visualisere abstrakte uttrykk på en mer konkret måte, ved å blant annet bruke bilder som metaforer. Dette er noe Guro fremhever, da hun viser til en situasjon med en av sine veisøkere. Hun illustrerer hvordan hun bruker bilde av et hus med flere rom, som en metafor i arbeidet med den aktive utforskningen av veisøkerens utfordringer knyttet til følelser. Ifølge McLeod (2019, s. 243) kan partene i relasjonen gjennom å utforske mer konkrete perspektiver ved veisøkerens utfordringer, oppdage nye sammenhenger, løsninger eller muligheter ovenfor situasjonen. Guro forteller at veisøkeren i løpet av veiledningstimen hadde kommet et stykke fremover i arbeidet med følelsene sine, gjennom å jobbe med noe konkret. En kan altså forstå det som at bildebruken på denne måten kan bidra til å vekke veisøkerens interesse for å arbeide mer aktivt med sine utfordringer, gjennom å flytte fokuset over til noe visuelt (Jensen, 2019, s. 14). Videre kan en oppfatte det som at veilederen ved å bruke bilder som aktive verktøy i dialogen med veisøkeren, kan bidra til å frigjøre nye perspektiver eller innsikter, som kanskje ikke har vært like tydelig tidligere i prosessen (McLeod, 2019, s. 243).

5.5 Nøkkelen til å være en kreativ hjelper

Alle de fem deltakerne i studien fremhever betydningen av å ha egne erfaringer med å bruke kreative metoder i møte med veisøkerne, om metodene skal være nyttige i veiledernes aktive arbeidspraksis. Flere av deltakerne legger i den sammenheng vekt på betydningen av å ha rike erfaringer, da veilederne gjennom å ha flere erfaringer kan oppleve større trygghet i bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen. Tor påpeker at han tidligere ikke våget å være så kreativ i sin rolle som veileder, da han var redd for å gjøre feil, men at han ved å tilegne seg egne erfaringer har fått bedre innsikt i hvordan

metodene brukes og hvordan de kan være nyttige for veisøkerne. Dette har hjulpet han med å bli modigere og tryggere på bruken av kreative metoder i møte med veisøkere. Sett i lys av tidligere forskning på bruken av kreative metoder, vises det til at øving og praktisering av kreative metoder er vesentlig for å dyrke veilederens kreative ferdigheter, kunnskaper og interesser (Lawrence et al.,2015, Smith, 2011). Sett i sammenheng med artikkelen til Rosen og Atkins (2014), viser Rosen til det samme perspektivet som Tor løfter fram. Rosen forteller at hun i starten av rollen som rådgiver kunne kjenne på en form for frykt av å ikke lykkes med bruken av kreative metoder, spesielt i sammenheng med introduksjon av nye metoder i møte med veisøkerne (Rosen & Atkins, 2014, s. 294). Dette kan en se i sammenheng med å ha tillit til kreativiteten, da Moreno (1946, s. 105) hevder at en har mulighet til å skape nye oppdagelser, muligheter eller løsninger, gjennom å tillate seg selv å slippe seg mer fri i veiledningen. Dersom det Moreno (1946) skriver stemmer, kan man skjønne betydningen av å ha grunnleggende opplæring av konkrete metoder og verktøy, da en ved å bli eksponert for kreative miljøer i utdanningsløpet som veileder, kan dyrke kreative interesser og ferdigheter (Lawrence et al.,2015, Smith, 2011), noe en kan forstå at kan øke veilederens forutsetninger for å etablere selvtillit og større tillit til egne kreative kompetanser (Rosen & Atkins, 2014, s. 293). En kan oppfatte at dette kan øke veilederens trygghet i å prøve ut nye metoder i den aktive veiledningen, noe som videre kan skape motivasjon og engasjement for den aktive bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen (Rosen & Atkins, 2014, s. 294).

Guro poengterer at engangshendelser sjeldent fører til varig endring i hennes arbeidspraksis, da hun aktivt må bruke metodene om hun skal bli flinkere og tryggere, samt for å opprettholde interessen av å lære mer om bruken av kreative metoder i rollen som veileder. Dette er noe en også kan se i sammenheng med tidligere forskning, da Thomas (2017, s.21) har forsket på kreativitetsens plass i hjelperelasjonen, hvor han belyser at kreative metoder innenfor rådgivningsfeltet, fortsatt blir sett på som «tilleggsteknikker», da metodene først anvendes etter bruken av mer tradisjonelle tilnærminger. Thomas (2017, s. 21-22) mener grunnen til dette er mangel på engasjement og anerkjennelse for de positive bidragene som metodene kan tilføre i hjelperelasjonen, noe som fører til at de begrenses i den aktive bruken. For Guro handler det om å tilegne seg rikere erfaringer og bruke metodene aktivt for at hun skal vekke en interesse for å lære mer og for å bli flinkere i den aktive bruken av de kreative metodene. Thomas (2017, s. 23-24) foreslår på lik linje med (Lawrence et al.,2015, Smith,2011), at bruken av kreative metoder kan bli mer integrert i dialogen mellom partene, gjennom at veilederen får mer grunnleggende opplæring i bruken av kreative metoder. Thomas (2017, s. 27) mener at en i rollen som veileder på denne måten kan bygge broer mellom erfaringer fra ulike kunnskaper og metoder en har med seg inn i veiledningen. I den sammenheng er det aktuelt å trekke fram at flere av deltakerne understreker at det er av betydning å kunne ha med seg et repertoar av ulike kreative metoder, som veilederne selv har erfaringer med å bruke i møte med veisøkerne. Mats forteller at dette kan bidra til at en som veileder føler seg friere til å være kreativ, gjennom å ha et utvalg av ulike aktiviteter og verktøy man kjenner godt til og som en selv kan kombinere og plukke elementer fra. Ut ifra dette kan en forstå betydningen av å ha gode og grunnleggende kompetanser og erfaringer av bruken av kreative metoder, for å kunne bruke dem aktivt og for å se nytten av dem i møte med veisøkerens utfordringer. Dette er noe Thomas (2017, s. 27) bekrefter, da han forteller at kreativiteten kan bli mer tilgjengelig i den aktive veiledningen, om en ikke låser seg fast til en spesifikk tilnærming, men der en er mer åpen og fleksibel for varierte praksiser.

Videre forteller flere av deltakerne at de bruker mye av seg selv i den kreative prosessen med veisøkerne og at det derfor er viktig å kunne lytte til sine egne behov i rollen som

veileder, for å være åpen og mottakelig for å jobbe kreativt og for å være en god hjelper. For Kaia handler det om å være klar over sine egne behov og sinnstilstand, da hun på denne måten kan unngå å sette seg for høye mål i rollen som veileder. Bradley et al. (2013, s. 457-458) hevder at veilederen ikke har mulighet til å være kreativ, om en ikke er i kontakt med sin egen sinnstilstand og at veilederens egenomsorg derfor er av betydning. Veilederens tilstand kan påvirke evnene til å utføre profesjonell og effektiv samhandling med veisøkerne, om veilederen ikke er bevisst på sine følelsesmessige og fysiske behov. For Kaia er det lettere å finne en slags ro og kunne vie oppmerksomheten til veisøkeren og aktiviteten de jobber med, om hun er i kontakt med sin egen kropp og emosjoner. Ifølge Hanley et al. (2017, s. 14) handler dette om awareness, som er en kroppslig og mottakende innsikt, hvor veilederen er mottakelig for å registrere og bli oppmerksom på det som oppstår i seg selv i det aktuelle øyeblikket. Hvilken grad veilederen er aware er avgjørende for hvordan man tolker og gir mening til omgivelsene, samt hvordan dette påvirker ens tilstedeværelse (Hanley et al., 2017, s. 14), noe en kan forstå at kan påvirke veilederens evner til å utføre kreative handlinger, om en ikke er klar over ens egne behov.

En annen sentral faktor som kan se ut til å styrke veilederens awareness, er å skrive dagbok. Dette mener Bradley et al. (2013, s. 464) er av betydning, da veilederen kan reflektere og observere egen sinnstilstand. Dette er noe Anna benytter seg av, da hun ved å skrive og uttrykke seg, kan få bedre oversikt over hvordan hun har det eller hvordan perioder har vært for henne som veileder. Dagboken blir altså et kreativt verktøy, hvor veilederen kan uttrykke og utforske egne tankeprosesser og få tydeligere innsikt i hvordan man gir mening til ulike situasjoner (Bradley et al., 2013, s. 464). Anna forteller at hun kan bla tilbake i boken for å hente informasjon om perioder hun var mer sliten eller som ga henne mer motivasjon til å være mer kreativ. Dette ser ut til å samsvare med det Bradley et al. (2013, s. 264) belyser, da veilederen for å forbedre sin egen sinnstilstand kan reflektere over eget følelsesmønster som dukker opp i dagboken. Da denne typen refleksjoner følge Bradley et al. (2013, s. 464-465) kan øke ens bevissthet i møte med utfordrende perioder eller implementere endringer fra positive perioder fra dagboken, som tidligere var vellykket. I følge Hanley et al. (2017, s. 14-15) er det først når veilederen er klar over sin egen sinnstilstand at man kan øke sin bevissthet for hva man har behov for i det aktuelle øyeblikket, hvor en kan ha bedre forutsetninger for å kunne tilpasse seg og omgivelsene rundt seg, og på denne måten akseptere virkeligheten som utfolder seg i øyeblikket.

Videre forteller flere av deltakerne at det er av betydning å ha et kreativt nettverk, for å kunne utvide sine kreative kompetanser og ferdigheter i rollen som veileder. Dette er noe Cummins et al. (2007, s. 42) anerkjenner, da de forteller om betydningen av å ha et kreativt nettverk. Det handler om at fagpersoner kan møtes og prate sammen, der man kan utveksle erfaringer og kunnskaper, hvor en kan hjelpe hverandre til å bli mer reflekterte og la seg inspirere av hverandres ferdigheter og faglige kompetanser i sosiale fellesskap. For Guro er det viktig å kunne ha et kreativt nettverk for å opprettholde sin kreative interesse og for å kunne la seg inspirere til å tenke nytt, hvor hun kan dele erfaringer og ideer med andre kollegaer som har samme interesser for kreative prosesser. Det kan altså se ut til at støtte og omsorg fra andre veiledere på denne måten kan bidra til å redusere svekkelse av veilederens kreativitet, engasjement og effektivitet i hjelperelasjonen (Cummins et al., 2007, s. 42), da tilgang på kreative nettverk ser ut til å være av betydning for veilederens engasjement og motivasjon for videre arbeid i rollen som veileder og ens aktive bruk av kreative metoder (Cummins et al., 2007, s. s. 42-43).

6. Avslutning

Hensikten med studien har vært å belyse det kreative perspektivet innenfor en veiledningskontekst, ved hjelp av følgende problemstilling: «*Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?*». For å svare på problemstillingen ble det gjennomført en kvalitativ studie, hvor jeg arbeidet ut ifra et fenomenologisk, sosialkonstruktivistisk og abduktivt vitenskapelig ståsted. Jeg benyttet meg av det semistrukturerte intervjuet og intervjuet fem veiledere som aktivt brukte kreative metoder i sin arbeidspraksis. Intervjuene ble deretter analysert med bruk av den refleksive tematiske analysen.

I dette kapitlet presenteres en oppsummering av studiens funn, videre belyses studiens begrensninger. Avslutningsvis skal jeg beskrive studiens implikasjoner og komme med forslag til videre forskning.

6.1 Oppsummering

Studios funn peker i retning av at bruken av kreative metoder kan gi tilgang på ulike ressurser for både veiledere og veisøkere i hjelperelasjonen. Studiens resultater viser at relasjonen oppleves som grunnlag for bruken av kreative metoder. Veilederen må kunne skape trygghet gjennom dialog, hvor veilederens kreative kommunikasjon og væremåte er av betydning for å etablere trygghet i det dialogiske forholdet og for å kunne fremme veisøkerens posisjon og aktive deltakelse, noe som er viktig for å trygge veisøkerne og for å engasjere til videre kreativ utforskning.

Videre viser funnene til at veilederne må kunne tilpasse og legge til rette for bruken av kreative metoder og verktøy som er aktuelle for den enkelte veisøkeren og som veisøkeren selv kan se betydning av, da veisøkerne kan ha ulike forventninger til kreativitet og bruken av kreative metoder.

Veiledernes opplevelser peker på betydningen av å bruke mer konkrete og praktiske aktiviteter og verktøy. I den sammenheng fremheves kroppen som en viktig ressurs, hvor kroppslige uttrykk gjennom rollespill og bruk av gjenstander fremmes som nyttige ressurser i den aktive utforskningen av veisøkerens utfordringer. Funnene viser også til at bruken av visuelle og auditive uttrykksformer kan skape refleksjoner og gi tilgang på friere måter for veisøkerne å kommunisere og uttrykke seg på i relasjonen med veilederen.

Funnene viser til at veiledernes forutsetninger for å bruke kreative metoder og verktøy henger sammen med deres egne erfaringer med å bruke kreative metoder, om metodene skal være til nytte i veiledernes aktive arbeidspraksis. Det legges vekt på at veiledere ved å ha rike erfaringer med å bruke kreative metoder, kan kjenne til økt trygghet og positiv opplevelser i den aktive bruken av metodene i hjelperelasjonen.

En annen forutsetning viser til betydningen av å lytte til sine egne behov i rollen som veileder. Funnene viser til ulike former for egenomsorg, da veilederen ved å skrive dagbok eller ved å ta del i kreative nettverk, kan være mer åpen og mottakelig for å jobbe kreativt, samt ha bedre forutsetninger for å være en god hjelper i møte med veisøkerne.

6.2 Studiens begrensinger

En kan forstå det som at en kvalitativ studie med fem deltakere ikke nødvendigvis kan generaliseres eller overføres til alle retninger innenfor rådgivningsfeltet. Ifølge Tjora (2012, s. 208) er ikke generalisering alltid målet med kvalitativ forskning. Målet er heller å få innsikt i komplekse fenomener og kunne utforske dem grundig. Dette har vært viktig for meg i studien, hvor jeg innledningsvis har belyst at hensikten med forskningen er å bidra til mer kunnskap om kreative verktøy og aktiviteter, samt hvordan metodene brukes i den aktive veiledningssituasjonen. Denne kunnskapen kan bidra til å oppnå bedre forståelse for veilederes/rådgiveres opplevelser med å bruke kreative metoder og hvilke innvirkninger metodene har i hjelperelasjonen med veisøkere. Dette kan være nyttig og relevant for ulike veiledere og rådgivere og deres arbeidspraksiser. På denne måten kan forskningen gi en tydeligere og dypere forståelse av bruken av kreative metoder og dermed gi mer innsikt i fenomenet.

Hvis jeg skal se tilbake på min studie med et kritisk blikk, er utvalget i studien lite kritiske til bruken av kreative metoder. Deltakerne sier lite negativt og fremhever lite som er problematisk med metodene og verktøyene, noe som kan ha begrenset funnenes bredde og variasjon. Utvalget lener mer mot de positive bidragene med bruken av kreative metoder. Det kunne ha vært relevant å ha et bredere utvalg, ved å inkludere veiledere og rådgivere som tydeligere fremhever både positive og negative opplevelser, eller ved å belyse bruken av metoder fra et bredere spekter, samtidig som formålet i studien har vært å utforske det kreative perspektivet.

Mine egne interesser og erfaringer med bruken av kreative metoder kan også ha begrenset forskningen. Da mine forforståelser kan ha begrenset innsyn i nye og varierte sider av fenomenet, noe jeg har forsøkt å være bevisst på, da egne interesser, tolkninger og holdninger er med på å påvirke kunnskapen en produserer (Silverman, 2020, s. 441-442).

6.3 Implikasjoner og forslag til videre forskning

Denne studien har tatt for seg hva veiledere opplever som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen. Et viktig funn er hvordan veilederne opplever å skape trygghet i relasjonen, gjennom dialog. Funnet retter fokuset mot Rogers (1954, s. 257-258) betingelser, hvor kongruens, aksept og empati må finne sted i relasjonen, for at veisøkeren skal kunne utfolde seg kreativt. Det at veiledere har et bevisst forhold til hvordan en tilegner seg veisøkeren i hjelperelasjonen, kan i den sammenheng være med på å trygge veisøkerne og gi rom for kreativ utforskning.

Vi lever i et samfunn der mennesker har sammensatte problemer og utfordringer, verden endrer seg raskere og flere trenger hjelp (Gladding, 2008, s. 98). I den sammenheng kan det se ut til at studiens funn indikerer at kreative metoder kan være nyttig i møte med mangfoldet av veisøkere en møter i hjelperelasjonen, da det å forklare og sette ord på ting, ikke er så tilgjengelig for alle. Det kan se ut til at bruken av kreative metoder gir veisøkere friere måter å uttrykke og kommunisere på, samt gir veisøkere motivasjon og engasjement for å jobbe mer aktivt med egne utfordringer. Hvor en ut ifra dette kan se betydningen av at veilederen evner å tilpasse og legge til rette for bruken av kreative verktøy og aktiviteter som møter veisøkernes individuelle behov.

Det mest nærliggende å tenke på for videre forskning, er i den sammenheng en kvalitativ forskning som undersøker bruken av kreative metoder fra veisøkernes perspektiver. Dette kan være et viktig forskningsområde, da vi ut ifra denne studien ikke vet hvordan bruken av kreative metoder oppleves for veisøkerne selv. For å komme i dybden av dette kunne man videre ha intervjuet ulike veisøkere som har ulike opplevelser med kreativ veiledning.

Da dette kan bidra til å gi bedre innsikt i hvilke betydninger det har for veisøkerne, både positive og negative innvirkninger, samt hvilke effekter det har på kort sikt og lang sikt. Dette perspektivet kunne gitt mer informasjon om hvem metodene er egnet for, om veisøkeren opplever bruken ulikt enn veilederne, samt gitt tydeligere innsikt i hva metodene kan bidra med for veisøkernes måter å utrykke seg på i hjelperelasjonen.

Studiens funn viser også til betydningen av å ha erfaringer med bruken av kreative metoder i rollen som veileder, da deltakerne opplever at rike erfaringer er med på å trygge bruken av metodene, samt er med på å opprettholde interessen av å lære mer om bruken av kreative metoder. I den sammenheng kunne det vært relevant å undersøke hvordan utdanninger innen veiledning og rådgivning vektlegger bruk av kreative metoder og verktøy, samt hvordan nyutdannede veiledere/ rådgivere med grunnleggende opplæring av kreative metoder, opplever sin aktive arbeidspraksis.

7. Referanseliste

- Beisser, A. (2004). The paradoxical theory of change. *International Gestalt Journal*, 27(2), 103-105.
- Bradley, N., Whisenhunt, J. L., Adamson, N. A. & Kress, V. E. (2013). Creative Approaches for Promoting Counselor Self-Care. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(4), 456-468. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844656>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. Sage.
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Buber, M. (1992). *Jeg og du: Oversatt av Hedvig Wergeland* (2.utg). Cappelen Damm.
- Clarkson, P. & Cavicchia, S. (2014). *Gestalt: Counselling in Action* (4th ed.). Sage.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2014). Flow. In Csikszentmihalyi, M. *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 227-239). Springer.
- Cummins, P. N., Massey, L. K. & Jones, A. (2007). Keeping Ourselves Well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 35-49. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00024.x>
- Deacon, S. A. (2008). Using divergent thinking exercises within supervision to enhance therapist creativity. *International Journal of Systemic Therapy*, 11(2), 67-73. https://doi.org/10.1300/j085v11n02_06
- Dysthe, O., Ness, I. J., Kirkegaard, P. O. (2020). Dialogisk pædagogik som deltagende læring. I Dysthe, O., Ness, I. J. & Kirkegaard, P. O. *Dialogisk pædagogik, kreativitet og læring* (1.utg.). Forlaget KLIM.
- Fikse, C. Og Kvalsund, R. (2015). Innledning. I Kvalsund, R & Fikse, C. (Red.), *Rådgivningsvitenskap: helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9-21). Fagbokforlaget.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gladding, S. T. (2008). The impact of creativity in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(2), 97-104. <https://doi.org/10.1080/15401380802226679>
- Gladding, S.T. (1992). History, Rationale and benefits of Using the Arts in Counseling. In Gladding, S. T. *Counseling as an art: The Creative Arts in Counseling* (pp. 13-23) American Association for Counseling and Development.

- Hanley, A. W., Mehling, W. & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13–20.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.05.014>
- Hestbæk, T. Og Bay, M. (2013). Musik & krop. *Dansk musikterapi*, 10(2), s.14-22.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective* (7th ed.). Sage.
- Ivey, A.E., Ivey, M.B. & Carlos, P.Z. (2018). *International interviewing and counseling*. (9th ed.). Cengage Learning.
- Jensen, J. E. (2019). Into the picture: From the role of observer to the role of actor. *Nordic Journal of Art & Research*, 8(1), 1-33. <https://doi.org/10.7577/information.3596>
- Kierkegaard, S. (1859) *Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed. En ligefrem Meddelelse, Rapport til Historien*. Reitzels Forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvalsund, R. & Fikse, C. (2017). Terapeutiske parsamtaler i et gestaltperspektiv. I O. Ness (Red.), *Håndbok i parterapi* (s. 409–428). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2015). Utvalgte fortellinger om rådgivningens historiske røtter, utvikling og endring med vekt på karriererådgivning og psykososial rådgivning. I Kvalsund, R. & Fikse, C. (red.). *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst utvikling og mangfold* (s. 55- 95). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2015). Vekst- og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I Kvalsund, R. & Fikse, C. (red.). *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst utvikling og mangfold* (s. 23- 54). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Fagbokforlaget.
- Lawrence, C., Foster, V.A. & Tieso, C.L. (2015). Creating creative clinicians: Incorporating Creativity Into Counselor Education. *Journal of Creativity in Mental Health*, 10(2), 166-180. <https://doi.org/10.1080/15401383.2014.963188>
- McLeod, J. (2019). *An introduction to counselling and psychotherapy: theory, research and practice* (Sixth edition.). McGraw-Hill.
- Moreno, J. L. & Fox, J. (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. Springer Publishing Company.

- Moreno, J.L. (1975). Psychodrama and group psychotherapy. *Sociometry*, 9(2/3), 249-253.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon House.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: First volume* (4th ed.). Beacon House.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Reichelt, S. & Skjerve, J. (2013). Veiledning av veiledning. Hva er viktig i veilederutdanning? *Nordisk psykologi*, 56 (2), 107-127.
<https://doi.org/10.1080/00291463.2004.10637439>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4.utg.). Fagbokforlaget.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1954). Toward a theory of creativity. *ETC: A review of general semantics*, 11 (4), 249- 260.
- Rosen, C. M. & Atkins, S. S. (2014). Am I Doing Expressive Art Therapy or Creativity in Counselling? *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(2), 292-303.
<https://doi.org/10.1080/15401383.2014.906874>
- Ryen, A. (2002) *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.
- Schneider, K. J. & Krug, O. T. (2020). Existential – Humanistic Psychotherapies. In Messer, S. B & Kaslow, N. J. *Essential psychotherapies – Theory and practice* (pp. 257- 291). The Guildford press.
- Silverman, D. (2020) *Interpreting qualitative data*. (6th ed.). Sage.
- Skrefsrud, T. (2014). Distansens betydning hos Martin Buber. *Norsk Filosofisk Tidsskrift*, 49(2), 146–154. <https://doi.org/10.18261/issn1504-2901-2014-02-06>
- Smith, A. L. (2011). Teaching a course on Creativity in Counseling: Ideas for Counselor Educators. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(2), 149–165. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.579875>
- Sohlberg, P. Og Sohlberg, B. M. (2013) *Kunskapens former. Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Liber.
- Steinkopf, H. (u.å). Lek er veien til endring: Forskningens blikk på leken. *RVTS sør*, 1-4.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (5.utg.). Fagbokforlaget.

Thomas, V. (2017). Towards a deeper integration of creative methods in counselling: Some thoughts about frameworks for practice. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(1),21-29. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1394443>

Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2.utg.). Gyldendal akademisk.

Valverde, J.D, Miller, B. T, Patillon, T. & Lubart, T. (2020). Creativity: A key concept in guidance and career counselling. *Journal of Adult and Continuing Education*, 26(1),61-72. <https://doi.org/10.1177/1477971420903736>

8. Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vedlegg 3: Godkjenning fra Sikt

Vedlegg 1: Intervjuguide

Introduksjonsspørsmål:

Spørsmål 1: Hvilken faglig bakgrunn har du?

Spørsmål 2: Kan du kort fortelle om din rolle som veileder/rådgiver?

Spørsmål 3: Hvor lenge har du vært i denne rollen?

Hovedspørsmål:

Spørsmål 4: Hva tenker du når jeg sier kreativitet, altså knyttet til bruken av kreative metoder og verktøy i arbeidshverdagen din?

Spørsmål 5: Hva mener du er viktige sider ved kreativitet i veiledning/rådgivning?

Spørsmål 6: Hvilke kreative metoder eller verktøy bruker du vanligvis i veiledningssituasjonen? Hva er dine erfaringer med de ulike metodene?

Spørsmål 7: Hvordan opplever du at veisøkerne du møter reagerer på bruken av kreative metoder? Hvordan tilpasser du dine kreative metoder i møte med veisøkerne?

Spørsmål 8: Er det noen hindringer eller utfordringer du har møtt på når det kommer til å bruke kreative metoder og verktøy i veiledningen/rådgivningen? Hvordan håndterer du slike situasjoner?

Spørsmål 9: Hvordan opprettholder du motivasjonen og engasjementet for å være kreativ over tid? Har du noen metoder eller verktøy du selv benytter deg av?

Spørsmål 10: Kan du dele en erfaring eller en opplevelse der du følte at kreativiteten din ble utviklet eller utfordret i møte med veisøkeren?

Spørsmål 11: Hvordan utvikler du dine kreative metoder og verktøy som veileder/rådgiver?

Avslutningsspørsmål:

Spørsmål 12: Er det noe annet du ønsker å tilføye?

Spørsmål 13: Hva sitter du igjen med etter intervjuet?

Spørsmål 14: Er det noe du ønsker å spørre meg om?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet «Bruken av kreative metoder i hjelperelasjonen?»

Formålet med prosjektet

Dette er et spørsmål til deg om du vil delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke veilederes/rådgiveres opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen med veisøkere. Prosjektet er en del av en masteroppgave i rådgivningsvitenskap, ved institutt for pedagogikk og livslang læring ved NTNU. Kreative metoder kan i denne sammenhengen fremheve bruken av aktiviteter og verktøy som tegning, bilder, musikk, drama, meditasjon, samt øvelser som tom stol, samt andre aktuelle metoder. Det kan også fremheve veilederes/rådgiveres holdninger og måtene en snakker til veisøkeren på. Her kan du selv komme med innslag som du mener er relevante for prosjektet. I veiledningssituasjonen møter man ulike veisøkere, hvor ikke alle nødvendigvis har like lett for å sette ord på hva de føler og tenker. Kreative metoder kan legge til rette for at veisøkerne lettere kan beskrive, forklare eller sette ord sine emosjoner, erfaringer og tanker rundt sine utfordringer, og er derfor noe jeg ser på som nyttig å finne ut mer om. For å undersøke dette ser jeg for meg å gjennomføre intervjuer med 4-6 veiledere/rådgivere, som aktivt benytter seg av kreative metoder i sin arbeidshverdag.

Problemstillingen jeg ønsker å besvare er: «*Hva fremhever veiledere som sentralt i sine opplevelser med å bruke kreative metoder i hjelperelasjonen?*».

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne forespørselen fordi du har erfaringer med å bruke kreative metoder i din arbeidshverdag som veileder/rådgiver, og at du i den forbindelse kan være med å belyse hvordan du i rollen som veileder/ rådgiver opplever å arbeide med kreativitet i hjelperelasjonen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslang læring på NTNU er ansvarlig for prosjektet. Veileder for prosjektet er førstelektor Kristin Landrø ved IPL, NTNU.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Omfanget av dette prosjektet vil være intervju med 4-6 veiledere/rådgivere. Hvis du velger å delta i dette masterprosjektet innebærer det å stille til et intervju med varighet på ca. 45 -60 minutter, hvor du vil bli stil spørsmål omkring din erfaring med kreative metoder i ditt arbeid. Dersom du samtykker til dette vil intervjuet tas opp med diktafon, før det videre vil bli lagret i en sikret lagringsbase. Deretter vil opptaket bli transkribert, før det deretter vil bli slettet.

Intervjuet gjennomføres i perioden februar-mars 2024. Det vil bli gjennomført i et fysisk rom, som du har tilgang til. Vi kan også legge til rette for digitale møter om dette egner seg bedre for deg, samt finne tilgang på alternative rom.

Kort om personvern

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Du kan lese mer om personvern under.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Kristin Landrø

Masterstudent

Kristin S. Dahl

Utdypende om 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. Data med personopplysninger vil bare være tilgjengelige for meg selv som masterstudent og veileder Kristin Landrø som hovedansvarlig for prosjektet. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Ingen personopplysninger som knytter deg direkte til denne studien vil bli publisert. All forskningsdata blir sikkert oppbevart i tråd med NTNUs interne prosedyrer og systemer som igjen er basert på Sikts forskrifter.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

- Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke, som signeres nederst i dette dokumentet.
- På oppdrag fra NTNU har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, 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:

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og 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.

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes når masteroppgaven leveres 3.06.2024, eller senest 10.01.2025. Lydfiler og alt personidentifiserbart materiale vil bli slettet.

Spørsmål

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

- Førstelektor ved institutt for pedagogikk og livslang læring: Kristin Landrø
(Telefon: 95766146, E-post: Kristin.landro@ntnu.no)
- Vårt personvernombud ved NTNU: Thomas Helgesen
(Telefon: 93079038, E-post: Thomas.Helgesen@ntnu.no)
- Masterstudent ved NTNU: Kristin S. Dahl
(Telefon: 98686648, E-post: Krisssd@ntnu.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på e-post: personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Kreativitet i hjelperelasjonen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i studien ved å stille til intervju
- At masterstudent kan ta kontakt i ettertid for å eventuelt kunne oppklare eller utdype informasjon og utsagn

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

(Signert

Vedlegg 3: Godkjenning fra Sikt

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

10.04.2024, 21:38



Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer
764712

Vurderingstype
Automatisk

Dato
18.01.2024

Tittel
Kreativitet i hjelperelasjonen

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

Prosjektansvarlig
Kristin Landrø

Student
Kristin S. Dahl

Prosjektperiode
10.01.2024 - 10.01.2025

Kategorier personopplysninger
Alminnelige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 10.01.2025.

[Meldeskjema](#)

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

<https://meldeskjema.sikt.no/659e5fea-436b-4ad7-996c-c977e9770690/vurdering>

Side 1 av 2

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

