



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSFAKULTET

Sårbarhet som ressurs

En empirisk studie

Gro Oltedal Veium

Veileder

Professor emeritus i rel.psyk/sjelesorg

Leif Gunnar Engedal

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen*

Det teologiske menighetsfakultet, 2015, høst

AVH501: Masteravhandling (30 ECTS)

Studieprogram Master i Diakoni

*ga avkall på sitt eget
tok på seg tjenerskikkelse
ble mennesker lik*

fra Fil 2,7

Forord

Her vil jeg benytte anledningen til å takke alle som på ulikt vis har vært til hjelp for meg i arbeidet med denne oppgaven. Noen fortjener en spesiell takk:

Takk til Anne som fikk denne ballen til å rulle ved å inspirere meg til å bruke veileders sårbarhet som tema for masteroppgaven.

Takk til informantene som stilte villig opp og delte av sine erfaringer, og dem som hjalp meg å finne gode informanter.

Takk til min gode veileder gjennom flere semestre, Leif Gunnar Engedal, for forståelse for langsomhet, og ikke minst for inspirerende og veiledende samtaler.

Takk til Gunn Marit for lange samtaler om sårbarhet som ressurs. Takk til Ulla for musikken som er så god å skrive til, og takk til velvillige ungdommer som tok seg av julestrid så jeg fikk skrivetid i innspurten. Takk til min alltid så tålmodige mann og våre barn for oppmuntring og støtte underveis.

Oslo/Steinkjer, 12.januar 2016

Gro Oltedal Veium

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	6
1.1	Tema og problemstilling	6
1.2	Materiale	8
1.3	Metode	9
1.3.1	Kvalitativt intervju	9
1.3.2	Valg av informanter	11
1.3.3	Transkribering	11
1.3.4	Analyse	12
1.4	Struktur	12
2	Teori	13
2.1	Sårbarhet	14
2.1.1	Sårbarhet som utsatthet	14
2.1.2	Sårbarhet som menneskelig grunnvilkår	16
2.1.3	Sårbarhet som ressurs	17
2.2	Veiledning	18
2.2.1	Klientsentrert veiledning	19
2.2.2	Kontaktformer	21
2.3	Etiske utfordringer	23
3	Empiri	25
3.1	Å møte den andre	25
3.1.1	Å skape en trygg og åpen kontakt	25
3.1.2	Lytte, spørre og konfrontere	29
3.1.3	Den andres perspektiv	32
3.1.4	Oppsummering	34
3.2	Veilederes sårbarhet - åpent eller skjult?	35
3.2.1	Ulik praksis	35
3.2.2	Åpent for å hjelpe	36
3.2.3	Skjult for å beskytte	38
3.2.4	Oppsummering	40
3.3	Sårbarhet som personlig kompetanse	41
3.3.1	Veilederen personlig	41

3.3.2	Gjenkjennelse - skaper tillit og åpner opp	42
3.3.3	Mellom åpenhet og respekt.....	43
3.3.4	Større forståelse	44
3.3.5	Å bli berørt	45
3.3.6	Håp om endring	47
3.3.7	Oppsummering.....	48
3.4	Forutsetninger	49
3.4.1	<i>Like erfaringer</i>	49
3.4.2	<i>Bearbeidet sitt eget</i>	50
3.4.2.1	Følelsesmessig stabilitet.....	51
3.4.2.2	På dårlige dager.....	52
3.4.2.3	Å sette grenser	53
3.4.2.4	Mellom kontroll og risiko.....	53
3.4.3	<i>Påfyll, veiledning og støtte</i>	54
3.4.4	Oppsummering.....	56
4	Drøfting	58
4.1	Å lytte så det tjener den andre	58
4.2	Veileders selvavsløring.....	60
4.3	Den empatiske balansen	63
4.4	Konklusjon	65
5	Sammendrag	67
	Litteratur.....	68
	Vedlegg.....	70
	Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt	71
	Intervjuguide.....	72

1 Innledning

I dette innledende kapittelet presenteres oppgavens tema, problemstilling og diakonal relevans. Så følger en oversikt over empirisk og teoretisk materiale som er anvendt. Deretter kommer metodekapittelet hvor anvendt metode og bruken av denne presenteres. Til slutt følger en liten oversikt over oppgavens struktur.

1.1 Tema og problemstilling

Den som ofte lytter til andres sårbare historier, vil noen ganger kunne erfare å høre deler av sine egne sårbare erfaringer. Denne opplevelsen ble min da jeg som diakonstudent var i institusjonspraksis på sykehus, og daglig hadde samtaler med pasienter ved to kreftavdelinger. Mange av pasientene var rammet av kreft. Jeg var også rammet, men var ikke pasient. I møte med pasientenes sårbarhet, så jeg tydeligere min egen sårbarhet. En stor fordel og nødvendighet var at praksisukene også innebar veiledning som gav regelmessig og god mulighet for å reflektere over erfaringene. Da ble det tydeligere at sårbarhet kan være en ressurs.

På tidligere kurs og undervisning i sjelesorg og veiledning, hadde jeg lært at egen sårbarhet skulle en ha bearbeidet så den var kjent og kunne legges bort, for ikke å risikere og gjøre skade i samtale med andre. Samtidig ble det arrangert likemanskurs, hvor egne sårbare erfaringer var nøkkelen til å hjelpe andre. Noen ganger var jeg den som kom med det jeg bar på og ble lyttet til. Da erfarte jeg at det var ulike måter å bli møtt og hørt på. Mens noen hørte om problemer som skulle løses, lyttet andre til vonde erfaringer. For meg ble det tydeligere at hvem som hørte på gjorde en forskjell, og et mønster begynte å bli synlig: De gangene jeg i størst grad opplevde meg forstått, var det en person med erkjente sårbare erfaringer som lyttet.

Når undersøkelser blant psykologer viser at et stort antall av dem har spesielle sårbare erfaringer som de velger å bruke for å hjelpe andre, antar jeg at det samme gjelder veiledere og andre hjelpearbeidere. Når sårbare erfaringer har potensiale til å bli en ressurs i møte med mennesker som strever, synes det noe defensivt å ikke benytte seg av muligheten. Hvis egen sårbarhet som tema er ensbetydende med at det skal bearbeides og legges bort, er muligheten stor for at deler av praksisfeltet ikke blir

belyst. Om bruk av sårbare erfaringer får være en ikke-praksis, tapes muligheten for utvikling av gode samtaleressurser gjennom refleksjon over praksis og teori.

Da gir det gjenkjennelse og håp å lese en beskrivelse om veiledning som utdanning sett fra et PKU perspektiv. Gjenkjennelse fordi veileders egen sårbarhet og utsatthet blir beskrevet som et undervurdert tema i norsk kirkelig veiledersammenheng, og håp ved at den gjensidige sårbarheten blir holdt fram som bærende element i relasjonen og som forutsetning for endring.¹

Derfor ser jeg betydningen av å få satt søkelys på tema i berøringspunkter mellom sårbarhet og veiledning. I arbeidet fram mot problemstillingen dukket det opp mange spørsmål som kunne være aktuelle å besvare i denne eller seinere undersøkelser: Hva forstår veiledere med begrepet sårbarhet? Hvordan kommer sårbarheten til uttrykk og kan gjenkjennes i samtaler? Kan sårbarhet brukes som samtalem metode, og i så fall hvordan? Hva må være forutsetninger for å bruke veileders utsatthet som ressurs? Hvorfor veisøker veiledere sårbarhet som ressurs? Hvilke etiske utfordringer er knyttet til sårbarhet som ressurs? Hva gjør ressursperspektivet på sårbarhet med veileders identitet? Hvilken rolle spiller faglig bakgrunn for veileders forhold til sårbarhet?

Med bakgrunn i tema og spørsmålene kom jeg fram til følgende problemstilling:
Hvordan kan veileders erfaring av sårbarhet være en ressurs i samtale med andre?

Begrepet veileder vil i denne sammenhengen bli brukt som en samlebetegnelse for personer som har samtaler med andre, hvor formålet er at den andre skal få hjelp med sin sak. Dem jeg her kaller veiledere vil i feltet kunne betegnes som terapeuter, rådgivere, prester, sjelesørgere, likemenn, veiledere, helsesøstre og lignende.

Da denne oppgaven er en del av en masterutdanning i diakoni, og problemstillingen er vid og allmenn, vil jeg med dette vise hvordan temaet er knyttet til diakoni. I ”Plan for diakoni”² omtales sjelesorg som en sentral del av diakonien i Den norske kirke, og

¹ Mosvold (2012)

² Plan for diakoni (2008)

Grevbos omfattende oversikt over sjelesorg viser hvordan den henter impulser fra annen samtalekunst som psykologi og terapi.³ Det skulle dermed være klart at tema som er aktuelle for generell samtalekunst også gjelder sjelesorg og diakoni.

Underveis i arbeidet med problemstilling kom tanken på en beskrivelse som kanskje kan danne en ny link mellom sjelesorg og allmenn veiledning: ”Han (Kristus) ... ga avkall på sitt eget, tok på seg tjenerskikkelse og ble mennesker lik.”⁴ Sitatet beskriver hvordan inkarnasjonen handler om det sant menneskelige, slik også allmenn samtalekunst gjør. I diakonplanen holdes også Kristus fram som forbilde:

*Diakoni er både å være og å gjøre. Diakoni er en del av det å være et troende menneske. Slik som Kristus gav seg selv for oss, skal vi gi vårt liv til andre (1. Joh. 3.16). Det er å være preget av barmhjertighet (Luk 6.36).*⁵

Så gjenstår det å se om svarene på problemstillingen viser at å gi avkall på sitt eget, ta på seg en rolle som tjener og identifisere seg med mennesker, kan være et uttrykk for hvordan veilederes erfaring av sårbarhet kan være en ressurs i samtale med andre.

1.2 Materiale

Denne oppgaven er basert på empirisk materiale og teori som er relevant for problemstillingen. Det empiriske materiale handler om veiledning og hvordan sårbarhet kan være en ressurs. Teorien omfatter både ulike perspektiv på sårbarhet, veiledningsteori og noe etikk, og vil bli nærmere beskrevet i kapittel 2.

Det empiriske materiale er innhentet ved fire kvalitative intervju. Intervjuene dreide seg i hovedsak om veileders foretrukne samtaleressurser, og om hvordan egen sårbarhet og utsatthet ble brukt som ressurs i veiledningssituasjoner. Informantene ble *ikke* intervjuet om hvordan de forstår begrepet sårbarhet. Heller ikke ble de intervjuet om egne sårbare erfaringer.

Alle de fire informantene var bærere av gjennomgripende sårbare erfaringer og hadde roller som samtalepartnere innen hver sin virksomhet, to av dem som fast ansatte og

³ Grevbo (2006)

⁴ Fil 2,7

⁵ Plan for diakoni (2008:9)

to som frivillige. De fire virksomhetene er en evangelisk-luthersk kirke, et kommunalt ettervernstilbud basert på likemannsarbeid, et veiledningsenter drevet av en ideell kristen organisasjon og et lavterskel brukerorientert senter drevet av en ideell omsorgsinstitusjon. Yngste informant var knapt 30 år, eldste nærmet seg 67, og de to andre var noe midt i mellom. To av dem er kvinner og to er menn. Uavhengig av reell tittel, kaller jeg dem her for informanter eller veiledere, og om den andre i samtalerommet bruker jeg samlebegrepet veisøker. Alle omtales som hankjønn.

1.3 Metode

I samfunnsforskning er det primært hva som skal undersøkes som avgjør valg av metode.^{6,7} Kvalitativ metode ble da det naturlig valget fordi denne undersøkelsens problemstillingen er av kvalitativ art. Valget er også begrunnet ut fra formålet med kvalitative undersøkelser: Å få en helhetlig og dyp forståelse av spesifikke sosiale forhold, slik de oppfattes av hver enkelt.⁸ De er også egnet til grundig undersøkelse av fenomen det er forsket lite på.⁹

1.3.1 Kvalitativt intervju

Kvalitativt *intervju* ble valgt fordi metoden er egnet til å få fram kompleksiteten og nyansene i sosiale fenomen,¹⁰ og er en formålstjenlig metode når problemstillingen gjelder emner som er relevante for flere miljø og hvorfor folk handler som de gjør.¹¹ Min motivasjon for å intervju og få frem nytt materiale påvirket også valget. Jeg valgte *semistrukturert* intervju fordi det er mest brukt og gir god balanse mellom standardisering og fleksibel tilpasning til hver enkelt informant,¹² og jeg tilstrebet derfor å følge anbefalt beskrivelse for å ivareta denne balansen: Intervjuet forberedes ved en fleksibel intervjuguide hvor hovedspørsmålene er knyttet til aktuelt tema. Spørsmålene bør være åpne og bære preg av naturlig samtale for at intervjuet skal flyte mest mulig naturlig og informanten ikke bli passivisert av mange ferdig formulerte spørsmål, men få rom til å fortelle. Rekkefølgen på undertema kan variere, det er åpent for alternative oppfølgingsspørsmål og tilleggsspørsmål for å oppmuntre

⁶ Repstad (2007)

⁷ Johannessen m.fl (2011)

⁸ Repstad (2007)

⁹ Johannessen m.fl (2011)

¹⁰ Johannessen m.fl (2011)

¹¹ Repstad (2007)

¹² Johannessen m.fl (2011)

informanten til å utdype og begrunne utsagn. Fleksibiliteten må ivaretas gjennom hele prosjektet, og intervjuguiden justeres på bakgrunn av funn så langt, før en går videre i undersøkelsen. Intervjuer må underveis kunne improvisere for å få frem en størst mulig helhet med utdypelser og begrunnelser. Samtidig må intervjuer holde fokus på tema, og unngå for mye irrelevant snakk. Grundige forberedelser og en klart formidlet referanseramme for intervjuene vil kunne lette den påfølgende analysen av dataene.¹³

Informantene ble ved forespørselen forberedt på tema for intervjuet, så for hvert hovedtema jeg introduserte, fikk informantene fortelle mest mulig fritt, fordi å gi frihet til å fortelle, øker muligheten for til å få del i informantenes erfaringer og oppfatninger.¹⁴ Ved å bekrefte det som ble sagt kunne jeg sette fokus på *hot spots*. Dette gav innholdsrike og gode intervju. Men jeg kjente på utfordringen med irrelevant snakk. Hva som er irrelevant var vanskelig å vite før jeg hadde hørt hva det dreiet seg om. Derfor valgte jeg å gi rom for mye. Mot slutten av intervjuene introduserte jeg en liten pause for at jeg skulle få scannet intervjuguiden. Fann jeg noen spørsmål som ikke var berørt, tok jeg de opp. Samtidig kunne informanten tenke på om det var noe han ville legge til. Noen kom da med tilleggsinformasjon. Jeg jobbet med intervjuguiden (Vedlegg 2) etter hvert intervju, men så ikke behov for særlige endringer underveis.

Fordi selve relasjonen mellom intervjuer og informant er grunnleggende for å få fram data, blir intervjuer selv, med sine personlige egenskaper og nødvendig respekt, det viktigste redskapet for å sikre god kvalitet.¹⁵ Mye av det sentrale i klientsentrert veiledning er sammenfallende med samtaleferdigheter som er relevante og grunnleggende for kvalitative intervju.¹⁶ Empatisk og aktiv lytting gjør det mulig for intervjuer å stille oppfølgende spørsmål som ivaretar en åpenhet til fenomenene.¹⁷ I tillegg til fagkunnskap støttet jeg meg derfor på det jeg allerede hadde av samtalekompetanse fra klientsentrert veiledning. Jeg var bevisst på faren for å gli over

¹³ Repstad (2007)

¹⁴ Johannessen m.fl (2011)

¹⁵ Kvale & Brinkmann (2009)

¹⁶ Repstad (2007)

¹⁷ Kvale & Brinkmann (2009)

i en veilederrolle, spesielt de gangene informantens sårbarhet ble tydelig, og tolker rom for både sårbarhet og latter, som tegn på gode relasjoner.

1.3.2 Valg av informanter

For å få et bredt inntrykk av et emne, må utvalgte informanter være mest mulig ulike. Men for ikke å samle inn data uten nytteverdi, må informantene sitte på informasjon som er relevant for problemstillingen.¹⁸

Da veiledere og egen sårbarhet er sentralt i problemstillingen, var det naturlig å bruke veiledere som informanter. Jeg antar at gruppen av mennesker som gir veiledning er svært heterogen. Mange har veiledning som en del av sitt arbeid, noen som frivillig engasjement, og både erfaring og teoretisk skoloring varierer. Organisasjonene de tilhører kan også være av ulike karakter. Noen har religiøst verdigrunnlag, mange ikke. Å få variasjon i alder og kjønn var også ønskelig. Utvalget av informanter ble gjort slik at bredden ble ivaretatt, men samtidig begrenset til det praktisk gjennomførbare. Da sårbarhet ofte er skjult for andre og kan oppleves skambelagt, kunne det bli krevende å finne informanter. Men når jeg tok kontakt med enkeltpersoner og organisasjoner, møtte jeg stor interesse for temaet og velvilje til å stille opp. Potensielle informanter fikk skriftlig info om prosjektet (Vedlegg 1), og jeg fikk tilbakemelding fra dem som ønsket å delta. Med fire informanter hadde jeg fått ivaretatt bredden og fikk fire innholdsmetta intervju.

1.3.3 Transkribering

Transkripsjonen har betydning for kvaliteten på analysen. Muntlige utsagn fortolkes for å oversettes til mer lettlest skriftspråk, og ikke-verbale data som kroppsspråk, stemmebruk og følelsesuttrykk går tapt. Detaljeringsgraden bestemmer hvor mye data som går tapt. Når materialet struktureres er meningsanalysen allerede i gang. Etliske problemstillinger bør også tas hensyn til ved oversettelsen.¹⁹

Jeg valgte å transkribere selv, fordi det økte innsikten i materialet, lettet overgangen til analysearbeidet, og fikk tatt bort data som kunne ramme konfidensialitet. Jeg skrev

¹⁸ Repstad (2007)

¹⁹ Kvale og Brinkmann (2009)

all data ned ordrett da det gikk raskest. Dermed unngikk jeg å redigere data som ikke skulle brukes videre.

1.3.4 Analyse

Hermeneutisk tolkning av tekster er basert på noen fortolkningsprinsipper som skal sikre gyldige tolkninger, og ikke en trinnvis metode. Hovedprinsippet er den såkalte hermeneutiske sirkel, en kontinuerlig frem- og tilbakeprosess mellom deler og helhet, som åpner for en stadig dypere forståelse av tekstens mening. Videre søkes det å nå fram til en indre enhet uten logiske motsetninger, og delfortolkninger testes mot tekstens globale mening. Tekstens autonomi, en forståelse ut fra egen referanseramme, bør bevares, samtidig som forutsetningene gjøres eksplisitte. Fortolkningen rommer også en fornyelse og kreativitet som kan utvide og berike tekstens mening.²⁰

Etter transkribering identifiserte jeg tema, redigerte stoffet tematisk, og la bort det som ikke virket relevant i forhold til problemstillingen. Ved å gjentatte ganger gå mellom tekst og lydopptak, fikk jeg god oversikt over både deler og helhet. For relevant data valgte jeg ulik detaljeringsgrad avhengig av relevans og formulering. Mye ble referert komprimert i indirekte tale. Data som egnet seg som sitat ble beholdt ordrett, eller omskrevet for å lette lesingen men beholde *meningen*. Da utelot jeg småprat uten betydning og byttet rekkefølge på enkelte ord. Notasjonen ... er brukt ved utelatelse av informantens småprat og gjentakelser, når tekst har byttet plass i samme avsnitt, eller ved mine bekreftende utsagn. (...) er benyttet når større avsnitt er utelatt. Jeg balanserte også mellom hvor lange eller korte sitat jeg skulle bruke: Presise korte sitat med fare for tap av mening eller lengre sitat med større fare for mer gjenkjennelse. Resultatet ble en kombinasjon.

1.4 Struktur

Oppgaven er bygd opp av fem hovedkapittel med underkapittel. I første kapittel er tema og problemstilling beskrevet. Kapittelet omfatter også hvilket materiale som er benyttet, og metoden som er anvendt. I kapittel to beskrives relevant teori. Oppgavens største del, empirien, presenteres i kapittel tre. Deretter følger drøfting og en avsluttende sammenfatning.

²⁰ Kvale og Brinkmann (2009)

2 Teori

Med bakgrunn i oppgavens problemstilling, *hvordan veilederes erfaring av sårbarhet kan være en ressurs i samtale med andre*, hentes relevant teori hovedsakelig fra fagfeltet veiledning. Da dette er en masteroppgave i diakoni, ville det vært naturlig å gi god plass til teori om diakoni generelt og mer spesielt fra sjelesorg. Men siden problemstillingen setter fokus på et allment fenomen, ligger hovedtyngden av teorien i feltet veiledning, og teori om sjelesorg bare nevnes kort. Veiledning og sjelesorg henter impulser og teorier fra psykoterapi, så noe av litteraturen vil ha sine røtter der. Grevbo²¹ har en fyldig oversikt over sjelesorgtradisjoner, hvor også tradisjonenes tilknytning til psykologi beskrives. Norsk sjelesorg har fått sterke impulser fra både Carl R. Rogers klientsentrerte terapi og fra gestaltterapi. Så da vil disse retningene som også har preget norsk veiledningspraksis, få hovedfokus i oppgaven. Mye veiledningsteori har samme forståelse av hva som gir effekt,²² som litteratur om sjelesorg²³ og ny litteratur om psykoterapi²⁴, nemlig relasjonen. Da noen etiske problemstillinger berøres, hentes noe teori fra filosofi. Bredden av relevant teori gjenspeiler oppgavens åpne problemstilling.

Det vil ikke bli presentert noen forskningsoversikt. Grunnen er at det er etter hva jeg har fått kjennskap til, ikke gjort noen empirisk forskning på feltet innen nordisk sjelesorg. Forskning på sårbarhet som ressurs innen andre fagområder som psykologi og medisin, regnes for omfattende å ta med her.

Med som bakgrunn inn i teorikapitlet vil jeg ha tre spørsmål basert Fil 2,7: Hvordan kan veilederrollen være en tjenerskikkelse? Kan sårbarhet på noen måte gis avkall på? Hvilke etiske utfordringer er knyttet til å bli mennesker lik? I kapitlet presenteres først noen perspektiv på sårbarhet, deretter følger veiledningsteori, og til slutt presenteres noen etiske verdier.

²¹ Grevbo (2006)

²² Røkenes og Hanssen (2006)

²³ Okkenhaug (2002)

²⁴ Wampold and Imel (2015)

2.1 Sårbarhet

Her vil jeg gi noen perspektiv på sårbarhet: Sårbarhet som utsatthet, som grunnleggende menneskelig trekk og som ressurs.

2.1.1 Sårbarhet som utsatthet

Når dagspresse og faglitteratur bruker begrepet sårbare grupper, er det ofte en omtale av mennesker i spesielle livssituasjoner som gjør dem ekstra sårbare. Også Den norske kirkes forståelse av diakoni som kirkens omsorgstjeneste kan nære en forståelse av at sårbarhet gjelder spesielle grupper. Dagens diakoniplan omtaler sårbare enkeltmennesker og grupper,²⁵ og kirkens historiske uttrykk for diakoni var spesielt rettet mot mennesker i nød.

Barn er spesielt sårbare og prisgitt nære personers omsorgsevne. Klette²⁶ setter i sin undersøkelse *Tid for trøst* fokus på fenomenet trøst, og den betydningen erfaringer av trøst har for individers opplevelse av trygghet. Undersøkelsen viser en sterk sammenheng mellom hvordan mødre ble trøstet i oppveksten, deres evne til selv å trøste sine barn, og disse barnas tilknytningsstrategier. Barn har et fundamentalt behov for beskyttelse mot farer og store påkjenninger. I situasjoner hvor barn rammes, trenger de trøst og hjelp til å mestre sine følelser. Dette er nære omsorgspersoners viktigste oppgave, og legger grunnlaget for utvikling av sosial tilknytning. Barn som ikke får den omsorg de trenger når de vokser opp, blir utrygge og utvikler defunksjonelle strategier for samspill som kan følge dem livet ut. Slike basisstrategier for selvbeskyttelse hentes gjerne fram i problematiske situasjoner seinere i livet, og forstyrrer samspillet med andre. Når erfaringer med trøst i barndommen legger et vesentlig grunnlag for nære samspill som voksne, er det naturlig å anta at veilederes erfaring med trøst vil ha stor betydning for deres evne til å se og ivareta veisøkere.

Å skille mellom barn med trygg og utrygg tilknytning til sine nærmeste, kan gi en forståelse av at noen er sårbare, andre ikke, og bygger opp under forståelsen av sårbarhet som noe som både kan identifiseres og forebygges ved adekvate tiltak.

²⁵ Plan for diakoni (2008)

²⁶ Klette (2007)

Sørvig²⁷ knytter imidlertid barn og unges sårbarhet til deres utvikling fysisk og sosialt. Åpenheten de erfarer kan gi dem nye muligheter for gode erfaringer og styrke dem. Samtidig er det en risiko for at de utsettes for fare og overgrep. Sårbarheten ved utviklingen kan slik både være en ressurs, og risiko, men det er sårbarhet som utsatthet hun skriver om. Sørvig forstår utsatthet som ikke å tåle hendelser som alder og fungering skulle tilsi at en tålte. Å tåle vil her si at normal reparasjon finner sted. Men barn som utsettes for omsorgssvikt og overgrep kan ikke identifiseres ut fra enkle, entydige kjennetegn, unntatt ved begrensede ressurser både individuelt og sosialt. Generelt er utsatthet vanskelig å få øye på. Samtidig kan reaksjoner, spesielt på belastninger, gi en pekepinn på at skjult utsatthet har satt spor. Traumatiske hendelser huskes på grunn av den sterke følelsesmessige belastningen. Imidlertid viser det seg at barn heller skjuler enn forteller om slike hendelser, og mange vanskelige minner fortrenses. Slik blir barn og unge ute av stand til å fortelle sin historie. Barn som lever under vedvarende omsorgssvikt, vil ofte gå inn i en stabiliserende rolle som fører til taushet om krenkelsen. Taushet kan skyldes overgriperes taushet eller trussel, men også andre personers manglende vilje til å se og spørre, bekrefter tausheten som det tryggeste for den utsatte. Slik får krenkede barn nedsatt mulighet til å sette ord på sine problemer, ivareta egne basale behov, og utvikle trygge relasjoner. Sørvig skriver at mange som arbeider med barn og unge, og etter noe tid får kjennskap til at enkeltpersoner har vært utsatt for overgrep, stiller spørsmål om hvilke signaler som ble oversett. Noen ganger kunne overgrep vært hindret om ansvarlige personer hadde hatt nok kunnskap og vært våkne. Andre ganger kunne det åpnet opp for samtalen om overgrep som ble tiet i hjel, eller om pågående omsorgssvikt. Sørvig presiserer at bare ved å stille spørsmål og våge å se, kan en være med på å avdekke fremfor å tildekke. Kunnskap er også viktig for å kunne analysere sårbarhet. Kjennskap til normal utvikling gir et sammenligningsgrunnlag ved mistanke om utsatthet. Hvem de voksne er, og hvilke erfaringer og kunnskaper de har, er avgjørende for hvordan dem som møtes vil bli oppfattet og tolket.

Når troen forstås som en relasjon, kan også den være sårbar. Religionspsykologien beskriver på godt og vondt hvordan erfaringer fra viktige omsorgspersoner preger

²⁷ Sørvig (2010)

gudsrelasjonen. Troen er spesielt sårbar der menneskelige relasjoner er vanskelige.²⁸ Horsfjord²⁹ ser på hvordan overgrep i tillegg til å ramme grunnleggende livsområder også kan skade gudsforhold og tro. Når mennesker utsettes for overgrep vil opplevelsen av tillit bli skadet. Når overgrepet i tillegg må holdes skjult, blir relasjonene til andre vanskelige. Da kristendom også handler om relasjoner, vil overgrep ofte gi relasjonelle skader i gudsforholdet. Menneskers gudsbilder preges av dogmer, men først og fremst av den personlige relasjonen mellom mennesket og Gud. Relasjonen er sterkt knyttet til erfaring, og vil derfor kunne skades av krenkelser. Gud kan oppfattes som en som har sviktet, eller i verste fall var overgriperers allierte. Å vite at Gud ser alt, også overgrepet, kan øke skammen. At Gud ikke grep inn, kan fortelle den utsatte om mangel på verdi. Har Gud all makt men ikke hindrer overgrep, kan det tolkes som om overgrepet var et ønsket middel til straff eller oppdragelse. Horsfjord kaller det en religiøs skade når overgrepsutsatte får vanskelige gudsbilder, og ser det som en viktig utfordring for både helsevesen og sjelesorg å forholde seg konstruktivt til slike religiøse skader. Horsfjord poengterer betydningen av å ha språk som dekker virkeligheten. Å hjelpe mennesker til å forstå og tolke sin erfarte virkelighet på en måte som gir mening, og som samtidig snakker sant om både Gud og mennesker, er en viktig oppgaver. Dersom smerte og lidelse blir tiet i hjel eller bagatellisert, fratras de utsatte for språk for sine erfaringer. Snakkes det ikke om både ondt og god, og skiller mellom virkelighet og håp, taler en grunnleggende usant om tilværelsen.

2.1.2 Sårbarhet som menneskelig grunnvilkår

Vi har sett at sårbarhet ikke bare er utsatthet, men også er knyttet til barn og unges utvikling. Slik er sårbarhet et allment fenomen, et av tilværelsens og herunder menneskets grunnvilkår.

Løgstrup³⁰ beskriver hvordan mennesket er født med grunnleggende egenskaper som han kaller spontane livsytringer. Disse egenskapene er uforanderlige, og felles for alle. Den naturlige tilliten mennesker møter hverandre med, er en av de sentrale livsytringene. Tillit er det naturlige, det som kommer først, det opprinnelige. Løgstrup anser tillit som så fundamentalt, at det ikke ville være mulig å leve uten. Siden det å

²⁸ Leenderts (2007)

²⁹ Horsfjord (1999)

³⁰ Løgstrup (2000)

vise tillit er å gi noe av seg selv, gjør det oss sårbare. En eventuell mistillit vil være basert på erfaringer av at tilliten ble misbrukt, eller ganske enkelt ikke tatt imot. Å ikke bli tatt imot anser Løgstrup som den mest skadelige form for mistillit. Erfaringer fra møtet mellom mennesker viser hvor grunnleggende tilliten er. Både tause og uttalte forventninger er basert på tillit til at forventningen vil oppfylles. Oppfylles den derimot ikke, blir ytringen meningsløs og blottstillingen gjør en ekstra sårbar. Før barn er blitt så store at de har lært forsvarsmekanismer, har de en uforbeholden tillit. Derfor er de ekstra sårbare for tillitsbrudd, og konsekvensene av påfølgende utrygghet kan bli alvorlige og varige. Men også voksne er prisgitt andre. Løgstrup beskriver det som at alle holder noe av andres liv i sine hender, og at vi slik er hverandres verden og hverandres skjebne. Å dele hverandres livsverden fordrer at menneskene tar vare på hverandre, uavhengig av om det er lite eller mye som står på spill. I daglig omgang viser vi imidlertid både begrenset tillit og ivaretagelse, og lar normene beskytte oss mot sårbare utleveringer. Mens barnet, som er ubeskyttet av normer, får livsmulighetene skadet dersom tilliten det viser ikke møtes av kjærlighet.

Også Henriksen og Vetlesen³¹ beskriver sårbarhet som et ontologisk grunntrekk. De argumenterer på allmenn antropologi, og mener avhengighet og sårbarhet i større grad definerer mennesket enn selvoppholdelse og vilje til liv, og at denne mangelen på selvtilstrekkelighet vedvarer livet gjennom og ikke kan velges bort. Det å være sårbar og avhengig fordrer et svar i form av andres omsorg, og er forbundet med risiko for ikke å bli sett og ivaretatt. Alle mennesker trenger omsorg, men har ulik evne til å ta ansvar for andre og vise omsorg. En forutsetning er knyttet til innsikt i egen sårbarhet og avhengighet. Den som ønsker å være uavhengig og selvhjulpen, blir lett blind for andres behov, mens innsikt i egne behov og følelser gir tilgang til andres sårbarhet.

2.1.3 Sårbarhet som ressurs

Å forstå sårbarhet som grunnleggende menneskelig egenskap og ikke bare utsatthet, åpner muligheten for å se på sårbarhet som ressurs. Men hvis sårbarhet kan være en ressurs, kan da også utsatthet være det? Nouwen er opptatt av nettopp det spørsmålet.

³¹ Henriksen og Vetlesen (2000)

For Nouwen³² er lidelse mye mer enn et nødrep om hjelp. Han ser lidelsen i form av egne sår som en grunnleggende ressurs, en avgjørende forutsetning for at den hjelpen en kommer med skal oppleves ekte. En som skal lede mennesker, må kjenne sitt eget indre landskap med lys og mørke, og kunne sette ord på det. Den som kjenner både på behovet for kjærlighet, og aner røttene til det onde i ens eget indre, kan ha ekte medlidenhet med andre, og åpner dører for tilgivelse fra skyld og befrielse fra skam. Bare den som våger å trenge ned i smerten han selv og andre kjenner, kan formidle mot til å leve. Ved å være der for den andre, kan en sammen finne veien videre, noe som formidler håp som strekker seg ut over døden. I møte med andres sårbarhet kan egne såre erfaringer bli kilder til ny innsikt. Den som i berøring med andre høster av sin egen fortvilelse og håp, kan legge til rette for et dypt menneskelig møte.

Forutsetningen er at vi lar oss berøre av lidelsen, så vi selv risikerer å kjenne smerten. Nouwen mener at ingen kan hjelpe andre ut av ørkener de selv ikke har vært i, men at det nettopp er i den personlige erfaringen av smerte og glede at mennesker virkelig kan møtes. Også Nouwen trekker fram Jesu eksempel: Hans sønderbrutte kropp ble kilden til helbredelse og frihet for andre. I møte med mennesker som strever med sine sår, er det en forutsetning at den som vil lindre lidelsen, kjenner sin egen sårethet. Bare med dyp innsikt i egen smerte, er det mulig å forvandle svakhet til en kilde til styrke. Det betyr ikke at en leder offentlig skal fortelle om sine sår, men snarere erkjenne dem som utslag av felles menneskelige vilkår. I et slikt møte med den andre trekker Nouwen fram gjestfrihet som nøkkel. Gjestfrihet gjør oss i stand til å ta imot den sårbare andre, og innby til et trygt og åpent rom hvor gjesten kan finne seg selv og sin frihet. For å gi den andre rom, må en selv trekke seg tilbake. Ikke til rastløs selvmedlidenhet, men til det sårbare innerste hvor vi kan erfare å være elsket. Ved å skape et slikt tomrom gis den andre muligheten til å oppdage sin grunnleggende ensomhet i en situasjon hvor den kan deles. Å dele lammende smerte er befriende og gir håp, og lar helbredende fellesskap vokse fram. Sårbarhet kan slik være en kilde til liv og fellesskap.

2.2 Veiledning

Her vil jeg presentere klientsentrert veiledning, kontaktformer i gestaltveiledning, og noen etiske utfordringer.

³² Nouwen (2004)

2.2.1 Klientcentrert veiledning

Klientcentrert veiledning sorterer inn under den humanistiske tradisjonen, som Rogers' er den viktigste eksponenten for³³ og samtidig er den som har fått størst gjennomslag innen de fleste rådgivningstradisjoner.

Hans grunnleggende antagelser om mennesket kan sammenfattes slik:³⁴

- menneskets egen indre, subjektive opplevelse har en helt fundamental status
- menneskets innerste natur er positiv, sosial, fremadskridende og fornuftig
- mennesket må forstås som en fri person, dvs. som en selvvirksom aktør, med evne til å velge og forandre seg selv.

Rogers' har videre definert en personlighetsteori hvor grunnbegrepene er:

Utfoldelsestendens, opplevelse og bevissthet, selv og selvopplevelse, inkongruens og kongruens, og akseptering og aksepteringsbetingelser. *Utfoldelsestendensen* er det eneste motivet i Rogers' teori, og går fra ytre kontroll mot selvkontroll. *Opplevelse* er knyttet til det såkalt fenomenologiske, med fokus på den menneskelige opplevelsen og erfaringen av sanseinntrykk her og nå, og som gjennom systematisk observasjon er kilden til kunnskap. *Selvopplevelser* er individets oppfattelse av "jeg" og "meg". Idealselve er det selvbildet personen aller helst vil ha, det med høyest verdi. Ved inkongruens er det ikke samsvar mellom individets faktiske opplevelse og dets selvbylde, og dette kan skape angst. En inkongruent person er sårbar og psykologisk mistilpasset. Ved *kongruens* er det samsvar mellom faktiske opplevelser og selvbylde. Betingelsesløs positiv *akseptering* foreligger når en person erfarer at andres akseptering av ham er uavhengig av personens egne opplevelser. Rogers hevder at ethvert menneske har behov for positiv akseptering, og at dette utvikles til behov for selvakseptering.³⁵

Uavhengig av teoretisk forankring, er veileders terapeutiske holdning viktig, men metoden er best beskrevet i den klientcentrerte tradisjon.³⁶ For at en konstruktiv forandring skal finne sted, er det nødvendig, men også tilstrekkelig, at terapeuten

³³ Johannessen mfl (2005)

³⁴ Rognes (1979)

³⁵ Rognes (1979)

³⁶ Johannessen mfl (2005)

innehar tre grunnleggende kvaliteter som karakteriserer terapeutisk holdning: Kongruens, positiv akseptering, og empatisk forståelse.³⁷ *Kongruens* innebærer at en veileder må være seg selv, ekte og genuin, altså et helt menneske. Selv med sine begrensninger prøver man ikke å være en annen enn den man er, men det er viktig at man er kjent med og bevisst seg selv, sine verdier og personlige forutsetninger.³⁸ God kommunikasjon er knyttet til det å oppleve seg møtt av en annen person. Du kommer imidlertid aldri nærmere et menneske enn den andre personen er nær seg selv. Den andre kommer heller ikke nærmere deg enn du er nær deg selv. En person som er kongruent i sin kommunikasjon har kontakt med seg selv, sitt indre liv, sine følelser og opplevelser. Det er også samsvar mellom det hun virkelig opplever, og selvpoppfatningen. Integreert, hel og ekte er beskrivende ord på kongruens. Kongruens kan dermed ikke reduseres til en teknikk som kan tas frem ved behov, men er mer en måte å være på.³⁹

Rogers beskriver *empati* som å forstå den andre akkurat slik den er med sine følelser og tanker, som om det var en selv. Så er det en viktig presisering av at denne som-om ikke må mistes. Tapes den, er det en identifikasjonstilstand hvor en går helt opp i den andre. ”Å være empatisk betyr å oppfatte presist den andres subjektive verden, med dens emosjonelle komponenter og meninger, som om man var den andre personen.”⁴⁰ Flere undersøkelser støtter opp om at fagpersonens væremåte, og da spesielt fagpersonens evne til empati, er viktig for et positivt resultat.⁴¹

Positiv akseptering betyr å akseptere hjelpesøkeren slik som vedkommende er, med svakheter og eventuelt med egenskaper og atferdstrekk som rådgiveren ikke synes er positive.⁴² Betingelsesløs positiv akseptering innebærer at terapeuten anerkjenner individets rett til fullt ut selv å avgjøre hva slags person han vil være. Innen klientsentrert terapi har veisøker frihet til å velge både retning, fart og dybde.

³⁷ Rognes (1979)

³⁸ Johannessen mfl (2005)

³⁹ Røkenes og Hanssen (2006)

⁴⁰ Rognes (1979:36)

⁴¹ Røkenes og Hanssen (2006)

⁴² Johannessen mfl (2005)

Individet har krav på og ansvar for sin egen utvikling, og terapeuten må vise omsorg for klienten som et selvstendig og verdifullt menneske.⁴³

Metodene innen veiledning er nært knyttet til menneskesynet. Rogers' betrakter veiledning som en "jordmorvirksomhet", der veileder skal hjelpe veisøker til å velge seg selv, og til å være sin egen arkitekt. Det sentrale i denne virksomheten er veiledningsrelasjonen, basert på veileders varme, empati, det vil si evne til innlevelse, og til god kommunikasjon.⁴⁴

Aktiv lytting er basismetoden i veiledning. Det er ett av de kraftigste virkemidler som finnes for å gi rom for endring, og er kanskje mer en væremåte enn en metode.⁴⁵

Speilingsteknikker er sentralt innen aktiv lytting. Teknikkene går ut på å speile eller reflektere hjelpesøkerens følelser og meninger, ved å gi verbale eller affektiv tilbakemeldinger tilbake til hjelpesøkeren. Bruk av spørsmål, både "åpne" og "lukkede", er et annet sentralt trekk. Man skal for øvrig lytte mer enn man skal spørre da spørsmål lett kan oppfattes som forhør, og ødelegge for en god prosess.

Speilingsteknikker og bruk av spørsmål vil hjelpe veisøker til å utforske og se seg selv, og få en god erfaring av betydningen av å bli hørt og forstått.

2.2.2 Kontaktformer

Hostrup⁴⁶ beskriver gestaltteoriens hovedmetode er fenomenologisk, den setter fokus på opplevelsen, slik det som *er* viser seg for oss. Opplevelse skaper oppmerksomhet, og *awareness*, et svært sentralt fenomen innen gestaltteori, beskrives som en "*...bred vifte av oppmerksomhet på alle nivåer, der til enhver tid er ansvarlig for at organisere personens møte med de til enhver tid indre og ydre vilkår.*"⁴⁷ Awareness kan rettes

mot tre kontaktsoner: Alt som skjer i kroppen, det som kommer fra den ytre verden, og mot kognitiv organiseringen av inntrykkene fra inner- og yttersonen.

Informasjonen awareness-prosessen gir, organiseres i figur-grunn, slik at det dannes en helhetsopplevelse som gir mening og er blitt en opplevelse. Menneskene står i et gjensidighetsforhold til hverandre som kalles *kontakt*, og som består av tilnærming,

⁴³ Rognes (1979)

⁴⁴ Johannessen mfl (2005)

⁴⁵ Teslo (2006)

⁴⁶ Hostrup (1999)

⁴⁷ Hostrup (1999:100)

tilstedeværelse og tilbaketrekking, og kan beskrives slik: ”... *et møte mellom mindst to adskilte mennesker, hvor der foregår en udveksling av følelser, ord, tanker, blikke, handlinger etc. En udveksling, der giver en bestemt mening, som partene hver for sig er i stand til at opfange og tyde (gestalte) og reagere på.*”⁴⁸

Awareness overfor kontakten er et viktig redskap i et møte, og kontaktsirkelen er en modell som skjerper oppmerksomheten overfor kontaktens fenomenologi.

Kontaktsirkelen består av de fire faser som glir over i hverandre avhengig av awareness-prosessen. I ingen-kontakt fasen er enten individet i hvile, eller det oppstår et behov, en figur, som når den er veldefinert kan gis retning og bevegelse mot behovstilfredsstillelse. I før-kontakt-fasen begynner det egentlige møtet med den andre. Samtalen preges ofte av uforpliktende sosiale fraser og klisjéer. Likevel er denne samtalen viktig. For ved å være oppmerksom på *hvordan* samtalen arter seg, vil vi oppdage om det er mulighet for å gå videre til neste fase og få behovet tilfredsstilt. Hvis ikke trekker vi oss tilbake til forrige fase. Hvis før-kontakten går tilfredsstillende, kan vi legge bort flosklene, vise mer åpent hvem vi er, nærme oss følelsesmessig, og legge ned eventuelle forbehold. Hvis begge gjør dette ved å dele tanker, følelser og handlinger, oppstår det en gjensidig behovstilfredsstillelse betegnet som full-kontakt. Det skjer en forandring med oss, vi opplever innsikt og mening. Aktiviteten kan så oppløses, ofte med vanlige sosiale etter-kontakt-uttrykk, og vi trekker oss tilbake til ingen-kontakt, til et nytt behov dukker opp.⁴⁹

Dersom prosessen blir hengende fast i en fase, eller en fase hoppes over, vil tilfredsstillelsen av behovet utebli. Slike kontaktproblemer er alltid et tegn på at awareness-prosessen ikke er tilfredsstillende. ”*Der kan ikke gestaltes i figur-grund, hvilket betyder, at mennesket står uten klar opplevelse og derfor uden en klar retning for sine handlinger.*”⁵⁰ For å gjøre ferdig gestalten, blir alternativet å overføre en handling fra en gammel situasjon, til denne nye. Slik overføring skal i gestaltsammenheng ikke tolkes, men identifiseres som et kontaktbrudd her-og-nå. Kontaktforstyrrelser er opprinnelig utviklet som sunne forsvarsmekanismer mot

⁴⁸ *ibid.*:118

⁴⁹ *ibid.*

⁵⁰ Hostrup (1999:126)

uønsket påvirkning, og dels som kontaktformer tilpasset barnets utviklingsnivå. De er en del av et hvert menneskes naturlige beredskap, og kan både tjene og hindre overlevelsen her-og-nå. Alle menneskers har hullede kontaktkompetanse med overvekt på en av kontaktformene, som omtales som henholdsvis konfluens, introjeksjon, projeksjon, defleksjon, retrofleksjon og kontakt. Ved konfluens oppleves det ingen mentale grenser mellom personene. Sunn konfluens muliggjør intimitet, og gir oss opplevelsen av å være en del av *vi* mennesker.⁵¹

2.3 Etske utfordringer

I møter mellom mennesker er etske utfordringer ofte knyttet til sentrale verdier. Her vil jeg nevne frihet og ansvar som er sentrale verdier i gestaltteoreti, og åpenhet og respekt som også er viktige utfordringer i veiledning.

Frihet er i følge eksistensialismens grunnlegger Satre, noe vi *er*. Denne eksistensielle friheten gir oss mulighet til å gjøre valg og endre oss, en frihet til å velge vår personlighet. Denne friheten kan i følge Kierkegaard bli så svimlende at den fremkaller angst, som kan sees på som en mistillit til oss selv og hva vi kan finne på.⁵²

Monsen oppfatter også frihet som en egenskap som kommer innefra det personlige.

*”Friheten består først og fremst i at personen er seg selv, lar seg selv være.”*⁵³

Ansvar kan knyttes til ulike områder. To aspekter knyttet til veilederes ansvar er å skulle forvalte et rammeverk og føre andre inn i det, samt ansvaret for selve prosessen.⁵⁴ Levinas knytter ansvaret til personer: Ansvaret er at jeg, stilt overfor den andres ansikt er tvungent til å svare. *”Det jeg opplever, er den andres ansikt, et nakent, forsvarsløst ansikt som kaller på meg.”*⁵⁵

Åpenhet blir av Monsen⁵⁶ omtalet som *”erfaringen av å være i stand til å ta imot, av å bli fylt av seg selv som framtrer som langt mer enn jeg-et eller den vanlige bevisstheten en tror er hele en selv. Dette kan også erfares som i fullstendig åpenhet å bli fylt av noe(n) utenfor en selv. Når en erfarer seg selv, kan en virkelig ta imot andre*

⁵¹ *ibid.*

⁵² Eide m.fl (2008)

⁵³ Monsen (2000:39)

⁵⁴ Eide m.fl (2008)

⁵⁵ Eide m.fl (2003:77)

⁵⁶ Monsen (2000:53)

eller noe annet." Eide m.fl.⁵⁷ peker på Løgstrup når de drøfter åpenhet som en indikator på relasjonens kvalitet, samtidig som det i noen situasjoner kan være rett eller hensiktsmessig å legge restriksjoner på åpenhet. Løgstrup definerer åpenhet som en tilbøyelighet til å si det som det er, en talens åpenhet. Denne åpenhet blir konstruktiv og livgivende ved at fenomenet holdes i sjakk av sitt motstykke, urørlighetssonen, som omfatter det den enkelte skal få skjule. I noen situasjoner kan åpenhet krenke den andre, eller sette han ut av spill. Åpenhet forbindes med sannhet, og Monsen⁵⁸ konkluderer med at *"å være sann er det samme som å være virkelig"*. Sammen med fenomenologiens fokus på det virkelige, det som er, motiverer det til åpenhet. Men det som deles skal være relevant for den andre,⁵⁹ og jeg tenker at da ivaretas respekten overfor den andre. Eide m.fl knytter respekt til det å "se" og "høre" hele mennesket, refererer til Buber som skriver om å lytte seg fram til hvem den andre er, og trekker parallellen til det afrikanske uttrykket for musikkopplevelse som er noe man ikke bare hører og lytter til, *"men også noe som man ser, reagerer kroppslig på, forstår gjennom, respekterer og endog adlyder"*.⁶⁰

⁵⁷ Eide m.fl (2003)

⁵⁸ Monsen (2000:118)

⁵⁹ Hostrup (1999)

⁶⁰ Eide m.fl (2003:83)

3 Empiri

I dette kapittelet kommer en tematisk analyse av undersøkelsens empiriske materiale. Kapittelet er delt i fire tematiske deler knyttet til teori om sårbarhet og veiledning. Første del handler om hvordan veiledere metodisk legger til rette for en prosess hvor den sårbare andre blir bekreftet og ivaretatt. Så følger del to med fokus på hvordan veiledere underveis i prosessen forholder seg til egen sårbarhet og utsatthet. Deretter presenteres veilederes erfaring med sårbarhet som personlig kompetanse. Siste del er en oversikt over forutsetninger for å bruke egen sårbarhet som ressurs.

3.1 Å møte den andre

Møter mellom mennesker kan ha høyst ulik karakter. Noen møter blir ganske meningsløse, andre svært betydningsfulle. I veiledningssamtaler er det veilederes ansvar å legge til rette for en prosess hvor den andre opplever seg ivaretatt på en god og hensiktsmessig måte. Hvilke samtaleressurser er det da veiledere kan anvende for at det skal bli et godt møte hvor den andre erfarer å bli hjulpet?

Forhold som blir trukket fram er hvordan de etablerer en trygg og åpen kontakt med rom for det den andre ønsker å ta opp av tema. Videre følger hvordan metoder som lytting og spørsmål benyttes for å fange opp den andres perspektiv.

3.1.1 Å skape en trygg og åpen kontakt

Alle informantene var bevisst på deres ansvar for å legge til rette for gode og meningsfulle veiledningssamtaler. Tilretteleggingen kan starte i forkant av selve det fysiske møtet, og to av dem bruker å forberede seg ved å tune seg inn og roe litt ned.

Jeg synes jo det er en veldig fin måte å jobbe på, og det får jeg jo til å gjøre her, å bruke litt tid på å sette meg inn i hvordan jeg selv føler det den dagen ... ja, tuna litt inn... Men det er ikke noe jeg bruker masse tid på ... Jeg liker å ha litt tid før en samtale ... litt tid mellom hver samtale ... få roet litt ned ...

En informant kan, hvis han har noe forhåndsinformasjon, tenke på hvordan den som kommer kan ha det den dagen. En annen prøver heller å tømme tankene.

Det kan gå på tankene også, for ... du vet aldri hva som kommer, og jeg ... kan ha en forhåndstanke ...: Det er en sånn person, eller sånn. ... Jeg har noen ganger blitt fortalt hvordan en person er, før jeg møter vedkommende ... noen har fortalt meg hvordan jeg skal oppleve den personen, og så stemmer det ikke ... Og det er det jeg prøver å kutte og så se hva jeg ser ...

Hensikten er å sette seg i en posisjon hvor kontakt er mulig, og han er mottakelig for det som måtte komme.

Jeg prøver å være mottagelig, sånn at jeg ikke styrer det, men heller tar imot og ser hva som skjer ... Det er snakk om å finne en bølgelengde, en frekvens, hvor vi har mulighet for å ha kommunikasjon og kontakt.

Hvordan veiledere videre går fram i starten av en samtale eller en serie av samtaler, har informantene ulik praksis på. En informant mener den første samtalen er spesielt viktig for å skape trygghet.

Den første samtalen ... tenker jeg er veldig viktig i forhold til at det skal skapes en trygghet. Så da avklarer jeg min rolle ... Selv om jeg gjerne har fått det på mail på forhånd, hører jeg hvorfor de er her, lar de fortelle litt om seg selv. Så går vi gjennom kontrakten for samarbeidet ... Jeg snakker for eksempel om taushetsplikt. De skal føle trygghet på at ikke noe kommer utenfor rommet ... Det har brukt å være en fin ramme på starten ...

Mens han innleder med å snakke litt om rammer for samtaler, fokuserer en annen mer på selv å være åpen for at veisøkeren skal våge å komme med sitt.

Jeg har sett at hvis du har den beredskapen, hvis du har tømt deg for dine egne ting, så kan det være at mennesker kommer med noe de ikke har våget å si til noen. Det er ikke nødvendigvis på første møte, men det hender. For det er ikke farlig å være sårbar, men det er vanskelig.

En av informantene bruker også å sette noen mål.

Så bruker vi vanligvis i startfasen, men ikke første samtale ... å sette noen mål. Da er det veisøkeren selv som får sette seg mål ... Det synes jeg er fint, for det skaper en progresjon i løpet av samtaler (...) og vi ser tilbake på målene ... de ikke er statiske, de kan jo endres litt underveis.

Det er naturlig å tenke at de som kommer til samtale, har noe sårbart de ønsker å få satt ord på. Hvordan legger da veilederne til rette for at den andre fritt kan komme

med det vedkommende har på hjertet? En av informantene som jobber på et støttesenter, åpner opp for tema ved å fortelle om seg selv.

For den som kommer hit er det kanskje vanskelig å starte temaet, han eller ho vet ikke hvor han skal begynne, og da er det gjerne ofte at jeg starter med meg selv. Så vi får i gang en samtale, og vi får i gang en kjemi, at vi stoler på hverandre. For den som kommer hit vet sikkert hva han skal snakke om, men å komme i gang og begynne praten det er vanskelig, så derfor må vi starte selv og snakke om oss selv.

Informanten fra det andre støttesenteret har en helt annen strategi, og forteller:

Jeg bruker lang tid på å bli kjent. Jeg informerer om at temaet som står på døra ... en må ikke starte å snakke om det. Jeg må ikke vite hva som er hendt dem, jeg har ikke behov for det. Men hvis de ønsker å snakke om det ganske fort, så gjør de det. Men jeg må ikke vite det. Og det ... gjør at en kan bli kjent, uten å snakke om det verste ... de har opplevd ... Men noen, med det samme de setter seg i stolen, så er det akkurat som du trykker på en knapp, og så kommer det ... De kan ha en forestilling om at det er det de må gjøre. De tenker jo mye i forkant ... Da kan jeg jo ikke stoppe det, men jeg trenger ikke spørre eller grave ... Jeg tror det er viktig at de får bruke tid på å tørre å åpne for det selv ... Så da kan en ha forberedt seg på at kanskje så skal vi snakke om det, men det blir det jo ikke, for det er det jo veisøker som bestemmer. Det er jo det som er utfordringa og.

De informantene som møter mennesker med ulike typer sårbarhetserfaringer, har en helt åpen tilnærming til aktuelle tema.

Når jeg møter mennesker som er helt ukjent, er min erfaring at når jeg har den beredskapen jeg sa, ja antenner, så vil det på en eller annen måte komme opp, det man måtte ønske å snakke om av egen sårbarhet.

De tenker at veisøkeren selv vet hva som er viktigst å få snakket om, og følger dette.

Jeg tar utgangspunkt i det de har å fortelle. Om det i utgangspunktet er noe som kan virke litt lite på en måte, så tar jeg likevel utgangspunkt i det. De skal få fortelle det som ligger øverst i topplokket, selv om det er snakk om en person de syns er litt vanskelig å forholde seg til på skolen, og så kan det være at pappaen har kreft, men likevel ... de kjenner selv på hva som er viktig og hva som presser på.

Noen ganger vil veileder og veisøker kjenne hverandre fra før, for eksempel fra tidligere samtaler. Forandrer det noe på hvem som kan føre an tema og tone for samtalen?

Her i distriktet, så kan man være ganske hverdagslig selv om det er sorg, og de kan til og med være muntre. Og da tenker jeg at da er det ikke jeg som skal føre an hvis jeg har møtt dem før og vet at de har humor. Når det gjelder sorgsituasjon så tenker jeg at det er greit, jeg blir med på det, for det er greit, men det ikke jeg som begynner å legge opp til det. Det har også noe med å tune inn. Og så må du lytte for å se om de vil snakke mest mulig om sorgen eller om de er så lei av alt det sørgelige at de kanskje har behov for å snakke hverdagslig. Og da må jeg følge det, ...

Når de har møttes tidligere, kan det være at veisøker allerede har eksponert større eller mindre deler av en sårbar historie som ikke er ferdig bearbeidet. Hvordan kan da veileder ivareta sin egen rolle som tilrettelegger, og samtidig ivareta respekten for veisøkerens valg av hva som skal settes fokus på? Vil det da være riktig av veileder å ta opp igjen den tråden?

Når du er sårbar, så trenger du veldig mye respekt. ... La oss ta et eksempel: Hvis du skulle komme til å gå forbi et vindu hvor det er en du kjenner som står og skifter og ikke er klar over at han står splitter naken. Det er ikke nødvendigvis noe du da sier etterpå, men da har du fått en opplevelse du ikke skulle ha. Sånn er det av og til når folk viser sin sårbarhet. Det kan jo være at de har enten forsnakket seg, eller kanskje vært mer åpen enn de egentlig våget, og da må man ha den respekt at man gjemmer det i hjerte sitt. Og det er ikke bare i fylla man blir sånn, men det kan være at de blir revet med, at de kanskje sier noe om seg selv som er veldig vanskelig, og som blir veldig vanskelig etterpå, og da må man ha den respekten at man ikke tar det opp igjen, men bare viser at man har fått noe. For det at folk viser sin sårbarhet, det er jo en ... gave, og jeg tenker at den må du gjemme i hjertet ... Noen ganger skal du kanskje følge det opp. Andre ganger så skal du kanskje vise at du har tatt imot, men ikke gå videre inn på det. Og det er jo sånn klassisk i terapi, at hvis du i en time har betrodd deg om veldig viktige ting, så er det ikke nødvendigvis sikkert det er så riktig for terapeuten i neste time å si at: "Ja, i forrige time så fortalte du om det og det." Da må du på en måte vente på det ... Det er en stor kunst!

Det er ulike grunner til at mennesker eksponerer noe av sin sårbarhet. Av og til skjer det, slik informanten beskriver, at mennesker ufrivillig eller lite gjennomtenkt eksponerer sin sårbarhet, andre ganger er det fordi de har behov for det, de har noe

vondt de vil dele. Noen ganger skal det følges opp videre, andre ganger ikke. Men hvordan kan da en veileder prøve å skille mellom hva en skal ta tak i og ikke av eksponert sårbarhet?

Det er jo vanskelig. Men jeg tror ... det går an å spørre ... Ja da kan jeg si ... så det er tydelighet: "Sist vi møttes så snakket du om noe som var veldig viktig for deg. Men så har jeg tenkt litt på: Er det noe du ønsker å snakke videre om, eller vil du bare jeg skal ta vare på det eller gjemme det? For det er godt å deponere sånt også." Men man skal ha den respekten for at fordi om du legger det ut, så er det ikke sikkert at det var det du egentlig ønsket, at du var moden for det.

Informanten mener at han, med respekt for veisøkeren og for å skape tydelighet, kan henvise til noe som er sagt tidligere, og så spørre om dette er noe som han ønsker å snakke mer om, eller om det bare skal ligge.

Når veisøkeren er den som bestemmer tema og fører an, kan det høres ut som at veilederen følger den andre, og i svært liten grad styrer hva som blir fokusert på i samtalen. Men gir veileder da fra seg all mulighet for å styre samtalen?

Nei, jeg kan jo næste inn det som en snakker om, og så henger en jo noe på, så da kan en jo si: "Du nevnte jo det at-" ... Så jeg er med å styrer samtalen, det gjør jeg ... Ja, og så kan veisøkeren, han velger jo å prate om det selv. Hvis han ikke vil snakke om det, så gjør vi ikke det.

Selv om veilederne i stor grad følger det veisøkeren ønsker å snakke om, kan veilederne styre samtalen ved å ta opp tråder og henge seg på veisøkerens utsagn. Men som ellers er det opp til veisøkeren å velge og svare.

3.1.2 Lytte, spørre og konfrontere

Når samtalen er godt i gang, en har kommet inn på viktige og potensielt sårbare tema, er informantens mest anvendte metoder å lytte og la veisøkeren fortelle uforstyrret, selv om de kan kjenne på egen lyst til å snakke. En informant sier: "Jeg kan være ganske ordrik, men jeg prøver å ikke være sånn at jeg kommer dem i forkjøpet", en annen presiserer at "... det er viktig at veisøkeren får fortelle, at ikke jeg bryter av. Jeg må ikke bli dominerende og bryte av. Han må få fortelle."

For noen veisøkere er det enkelt å prate. De er ordrike og forteller gjerne. For å rette fokus mot spesielle "hot spots", legger en veileder inn noen små stopp.

Men vi må legge inn noen pauser og stoppe opp litt. I fra da vedkommende begynner å snakke om når problemet starta, og så går vi kanskje noen år framover, og så stopper vi der. Hva skjedde i den tiden der, med deg? ... Da viser det seg at når en stopper opp, så kommer vi til en grunn, årsaken dukker opp av seg selv.

Er veisøkeren mer fāmælt og stille, kan det bli en del naturlige pauser. Stillhet i samtaler kan imidlertid oppleves svært forskjellig, alt fra trykkende kleint til avslappende og fredfullt. En av informantene mener at han selv tåler stillheten godt, bruker stillhet som rom for verdifull refleksjon, og tenker det er viktig at en ikke går for fort fram.

Når stillheten er der, da trenger en ikke å prate. Jeg er ganske tålmodig med folk, jeg tåler stillhet ... Jeg tenker stillheten gjør at en får til å reflektere mer, og tenke før en prater. Og da, hvis en blir stille, så kan jeg spørre: hva tenkte du på nå?... Så jeg ser det ikke som negativt når det blir stille. Det blir ikke noe pinlig for meg når det blir stille.

En informant presiserer at han lytter med en empatisk holdning.

Empati er jo viktig, det tenker jeg jo, men det er ikke akkurat noe som jeg tenker på på forhånd, at i de samtalene her skal jeg vise empati, det er kanskje noe som bare er der.

To av informantene beskrev også hvordan de brukte kroppsuttrykk som ressurs. En av dem lar veisøkeren sitte godt og om mulig ha føttene i gulvet, og prøve å hjelpe ansente veisøkere å finne pusten sin. Den andre forteller om bevissthet på hva de formidler med eget kroppsspråk.

Nå sitter jeg veldig gjerne sånn jeg (liggende i stolen), men det kommer jo litt an på situasjonen. Noen ganger sitter jeg nok litt mer ordentlig (retter seg opp i stolen). Men det kommer litt an på. Hvis de har en avslappet holdning, så kan jeg sitte sånn. Jeg tror det som uansett sitter igjen, det er jo hvordan de blir møtt, og da kan det jo være mange gode regler på både antrekk, blikk-kontakt og kroppsspråk. Men hvis hovedopplevelsen er at de føler trygghet, så er det andre underordnet, men det er ikke uviktig.

En nærliggende mulighet for veiledere som kjenner igjen en situasjon og selv har kommet seg videre, er å gi veisøkerne råd. En av informantene som har svært like

erfaringer som veisøkerne, sier at når veisøkere opplever nedturer og har behov for å snakke med noen ”... da kan de gå hit og rådføre seg og snakke om hvordan de skal gå videre”. Er veisøkerne fortvilet og maktesløse, og lurere på hva de skal gjøre for å komme ut av situasjonen, kan veileder gi råd om å oppsøke profesjonell hjelp: ”... det er da jeg foreslår ... : ”Snakk med fastlegen, og få fastlegen til å ... samme hva ... bare du får hjelp””. Informanten er heller ikke redd for å bruke konfrontasjon:

Det hender vi får folk opp her som drikker, og når jeg begynner å snakke om behandling og om å søke hjelp, da føler jeg at jeg møter en vegg ... Han vil ha hjelp ... men samtidig ha døra på gløtt for å kunne nyte alkoholen. Jeg sier det går ikke, du kan ikke få begge deler ... vær så snill å gå hjem og tenk gjennom det vi har snakket om. Har du et problem og vil innrømme det selv ... så gå videre med det. Men da må du søke profesjonell hjelp.

Informanten forteller videre at dersom en veisøker kommer tilbake uten å ha fulgt anbefalte råd, så kan han konfrontere veisøkeren med hensikten med samtalene.

”Hva vil du med oss på kontoret her da? Hvis du ikke tar imot det rådet vi gir?” ... Det er ikke noe vits å komme hit å skulle ha hjelp hvis de ikke tar imot det rådet vi gir. Da blir det sånn sovepute oppå her. Vi skal hjelpe veisøkerne på veien ... men ikke leie en person i handa ... det går ikke.

Når en veisøker forteller fra erfaringer som er svært like de som veilederen selv har, er muligheten der for å stille konfronterende spørsmål eller på andre måter gi tilkjenne at erfaringslandskapet er kjent. En informant sier:

Når jeg hører vedkommende fortelle sin historie, så vet jeg hvor han er i løpet ... og da vet jeg hvor jeg kan snakke om touchy og sårbare ting ... for jeg kjenner mønsteret, det er likedan som mitt. (...) Ja, jeg spør dem: Har du noen gang ...

En annen informant ser også muligheten like erfaringer gir, men er forsiktig med sine uttalelser.

Man skal være forsiktig med å si at jeg vet hvordan du har, men noen ganger vet jeg det altså ... fordi jeg har opplevd akkurat det samme selv ... Men jeg sier aldri at det er sånn, fordi folk er forskjellige. Men jeg sier det kan godt være at dere har opplevd det samme.

Andre informanter mener de i liten grad stiller konkrete spørsmål basert på egen erfaring.

Jeg bruker veldig lite direkte spørsmål. I så fall må jeg la de ha flere alternativ å velge i mellom. Hvis ikke så tenker jeg at jeg legger fort mine egne følelser inn i en situasjon hvor det går an å kjenne på mange forskjellige følelser... Så jeg stiller ikke så mye konkrete spørsmål, jeg prøver i alle fall å unngå at spørsmål skal bli ledende på noe vis, eller at de skal svare noe så jeg skal bli fornøyd med det de har svart. Det skjer jo sikkert, men jeg prøver å unngå det.

De som stiller åpne spørsmål, gjør det for at spørsmålene ikke skal bli ledende.

Å ha kjennskap til andre menneskers sårbare erfaringer kan være godt for veilederne fordi det blir en del av deres totale forråd. En informant forteller at ”... noen ganger kan jeg ikke skille mellom min sårbarhet og andres sårbarhet, for de er i en felles kasse”. En annen informant bruker det han selv har erfart, sammen med det han har hørt og lært av andre, og formidler konkrete erfaringer til veisøkerne i form av noen, uten å nevne seg selv direkte.

I samtalene så bruker jeg - jeg lærer jo mye av veisøkerne som kommer hit, alle har jo opplevd så mye forskjellig, og en reagerer forskjellig, og en er ulikt sårbar også, så historiene er så forskjellige - da kan jeg si at jeg har hørt, jeg har lært eller noen andre har sagt det at, - sånn at de skal få en forståelse av at det de tenker er sånn som de andre tenker. Men jeg bruker ikke meg.

3.1.3 Den andres perspektiv

For at samtalen skal forløpe til nytte for veisøkeren, er det avgjørende at veileder i størst mulig grad fanger opp hvordan det er å være den andre. Hvilke muligheter har veilederne i det møysommelig arbeidet det er å fange opp og tolke veisøkernes opplevelse av situasjonen?

Noen ganger gir veisøkerne veilederne tydelige spontane tilbakemeldinger, for det meste i form av positiv respons, men også negativ kritikk kan forekomme. Flere av informantene spør noen ganger veisøkeren direkte hva de tenker om samtalen, eller oppfordrer dem til å si fra om det er noe. En informant har opplevd at veisøkere har sagt både at ”... nå kjenner jeg at den berømte ryggsekken med den bora jeg bar er

tatt av, så det her gjorde så godt ... ” og motsatt at ”... nei, det her kom det ikke noe ut av, det hjalp ikke med den samtalen”.

Informantene forteller at noen ganger blir det verbale uttrykket tydelig bekreftet med kroppsspråk, for eksempel gjennom en klem. Men de forteller også om at de kan lese på kroppsspråket hvordan den andre har det, at kroppsspråket ofte taler for seg uten at det bekreftes med ord, og gir dem som veileder mulighet for å fange opp hvordan situasjonen er for den andre. For eksempel trekker noen med seg begge føttene oppi stolen fordi de er utrygge, men etter hvert i samtalen så kan føttene komme ned på gulvet. Hvordan ordene flyter, er også noe de kan legge merke til og tolke. En informant forteller:

Jeg kan jo se om den andre synes det er ubehagelig eller ikke, eller om det fører til at den andre personen prater mer, for det tenker jeg jo ofte er et tegn på trygghet, at den andre personen åpner seg eller forteller mer om det ... det er mye med kroppsspråket ja.

Informanten forteller videre at han innimellom kan oppleve en trøtthet og slitenhet hos dem han snakker med, hvis det er veldig tunge tema.

... en reaksjon som blir utløst av mye følelser ... trøtthet er noe som jeg kjenner nesten kan fylle et rom, og der jeg selv kjenner at jeg må opp å reise meg eller noe for å ikke bli en del av den trøttheten.

Et par av informantene nevner kjemien når de forteller hvordan de oppfatter at samtalen oppleves for den andre. De kan kjenne når kjemien stemmer, veileder kan føle når de går godt sammen med veisøkeren. Alle informantene uttrykte bevissthet på sin egen fornemmelse av hvordan det var for den andre.

Det er jo noe om jeg har en god følelse, og det er jo et veldig diffust begrep, for jeg kan jo ta feil. Men ofte kan jeg nok merke det. Det du kan merke det på, er de tingene som ikke er der.

Informanten nevner mangel på flyt i dialogen, men også stadige misforståelser så en må forklare mye hele tiden, som mulige tegn på at det ikke er en god samtale. Men samtidig er han klar over at egen oppfattelse ikke trenger å være i overensstemmelse med den andres opplevelse.

Men jeg må jo skille litt mellom hva jeg tenker selv om samtalen og hva folk oppfatter, jeg tror det er viktig at jeg har den tanken, for det er noen ganger jeg tenker at nei dette her ble ikke noe særlig for dem, så stemmer det ikke nødvendigvis, og det kan være motsatt og.

3.1.4 Oppsummering

Alle informantene var opptatt av å etablere en trygg og åpen kontakt. To informanter tuner gjerne inn i forkant av det fysiske møtet, for å bli bevisst på det som er og roe ned tankene. Når partene møtes, bruker veilederne ulike måter for å skape trygghet: å beskrive rammer og mål for samtalen eller være åpen og avventende. Informantene som jobber ved støttesentrene har ulik tilnærming til forventet tema for samtalen. For å hjelpe den andre i gang med samtalen, begynner den ene informanten med å fortelle litt om seg selv. Den andre informanten sier til veisøkerne at det mest sårbare temaet kan de vente med til de er klar for det. De andre informantene følger tema med utgangspunkt i det veisøkerne tar opp. Selv når veileder kjenner veisøker fra før, følger veileder veisøkeren ved lytting til både tema og tone. Er veileder i tvil om et tema fra tidligere er aktuelt å følge opp, kan de spørre direkte. De lar veisøkeren føre an og bestemme tema, men har som veileder mulighet for å påvirke samtalen.

For alle informantene er det å lytte det mest anvendte verktøyet. Noen forteller de kan stoppe opp og benytte stillhet som rom for refleksjon. Noen forteller om bevissthet på både den andres og eget kroppsspråk og bruker det aktivt for å skape trygghet. En informant gir råd i møte med veisøkere hvis erfaringer er svært lik sin egen, og vil i noen situasjoner også kunne konfrontere veisøkere. En annen informant kan bruke egen erfaring som innspill til hvordan tilværelsen kanskje er for den andre. Noen informanter stiller helst åpne spørsmål for å unngå at de blir ledende, eller deler erfaringer fra sitt forråd, uten at noe knyttes til enkeltpersoner.

Hvordan samtalen oppleves for den andre, får veilederne noen ganger spontan verbal tilbakemelding på, andre ganger spørres det etter. Veisøkerens kroppsspråk kan også fortelle om det oppleves avslappende og åpnende eller ubehagelig, og tunge tema og følelser kan spre en trøtthet som kan ramme begge. Flere informanter nevnte også egen magefølelse, som en pekepinn på om samtalen var god.

3.2 Veilederes sårbarhet - åpent eller skjult?

Sårbarheten som den enkelte er bærer av, er stort sett skjult for andre. Men når noen forteller en sårbar historie, vil det kunne skape gjenkjennelse hos dem som hører på. Når mennesker møtes i uformelt sosialt lag, og en person forteller om noe sårbart, er det ganske vanlig at en fortelling tar den andre: Når en person har fortalt om noe sårbart, svarer gjerne en annen med å fortelle en lignende historie. Og slik fortsetter det. Dette kan skape alt fra god gjenkjennelse til frustrasjon over å bli overhørt.

Veiledere vil jo også kunne kjenne på denne lysten til å fortelle. Men samtidig er de i en relasjon hvor rollene er asymmetriske. Når en veileder er i en slik situasjon hvor egen sårbarhet gjenkjennes i møte med en veisøker, hva velger da veilederen å gjøre? Settes det ord på egne sårbare erfaringer og egen sårbarhet, eller beholdes det skjult som kan holdes skjult? Og hvordan begrunner de sin praksis?

3.2.1 Ulik praksis

De fire informantene gav svært ulike svar på hvor åpent de som veiledere formidlet egen sårbarhet. En sier: ”*Jeg var jo selv i en sårbar situasjon for noen år siden, og har vært åpen om det*”, men legger samtidig til at han ikke trenger å fortelle det:

Ja, men jeg trenger ikke si det, sånn sett. For jeg tror sårbarheten er på en måte som å gå uten klær. Og det tror jeg folk merker selv om ikke jeg sier at sånn har jeg det også.

Informanten mener at folk kan oppfatte det når veilederen de møter deler noen av deres erfaringer, og at han selv derfor ikke trenger å uttrykke sin sårbarhet eksplisitt. En annen forteller detaljrikt om hvordan han er åpen om egen sårbarhet:

Vi snakker ut i fra oss selv og egen historie, våre erfaringer og hvordan vi kom oss ut av det. Jeg begynner overfladisk, jeg kan ikke fortelle hele livshistoria mi, da bruker jeg veldig mye tid, så det blir et kort sammendrag: Når det starta, og utviklinga fram til i dag i voksen alder. Så forteller jeg visse hendelsesforløp i den tidsperioden, en del kriser som jeg har gjennomgått - både ting som er påført meg og likedan hva jeg selv har gjort.

Denne åpenheten står i kontrast til praksisen til de to andre informantene som ikke forteller noe fra sin egen historie. Men en av dem har diskutert det med en veileder, ”... om jeg skal gjøre det, hvor grensene er”. Den andre får støtte på å ikke si noe:

Når jeg presenterer senteret, så sier jeg at på sentrene rundt i landet er det både tidligere veisøkere og andre som jobber. Jeg nevner ikke det at jeg selv

er tidligere veisøker. Jeg nevner det aldri ... og det får jeg støtte fra min leder på.

Men om veilederne ikke på eget initiativ nevner sin sårbarhet, kan de noen ganger bli spurt direkte. Da kan også responsen variere fra åpenhet om seg selv til noe mer generelt.

Men jeg kan få et spørsmål: Har du vært veisøker selv? ... Og jeg husker, første gang når jeg ble spurt om det, av en som jeg ikke hadde forventet det av, så sa jeg at: "Vet du, at når du spør meg så direkte, så må jeg være ærlig: Ja, jeg har vært veisøker." (...) Så jeg er jo forberedt på at jeg kan få de spørsmålene.

Når jeg blir spurt, så sier jeg jo det at "Ja, i senteret så er noen av oss tidligere veisøkere." Ferdig!

Med så ulik praksis med hensyn til åpenhet om egen sårbarhet, er det nærliggende å se på hvordan informantene begrunner sin praksis. For rettferdighets skyld vil jeg nevne at informantene kom med argumenter både for og mot egen praksis, selv om de nok hadde flest argumenter for.

3.2.2 Åpent for å hjelpe

Angående å fortelle fra sine egne sårbare erfaringer, presiserer en av informantene at man "... skal ikke tenke for mye på det i øyeblikket, men må ha refleksjon over det utenfor samtalene". Han forteller videre:

Jeg må aldri komme med mine private ting fordi jeg har lyst til å fortelle om det. Men noen ganger skjønner jeg at det er lurt å si det, men det har tatt mange år.

Så la oss da se på hvordan informantene argumenterer for den åpenheten med egen sårbarhet som et par av dem betegnet som *lurt* å gjøre.

Flere av informantene påpekte betydningen av at veisøkeren skulle møte et medmenneske, og satte det i kontrast til en tenkt terapeutrolle. "Det er ingen her som kan ta på seg å være terapeut eller noe sånt, det har vi ikke utdannelse i ... vi snakker ut fra våre erfaringer som veisøkere". En informant argumenterte med en gjengs oppfatning: "Noen ganger er det lurt å si det, for folk tror nok at psykologer og

prester og folk som har med mennesker å gjøre, at de har sine livsting på det tørre.”

En annen fortalte:

Jeg tror at vi noen ganger er så redde for å være uprofesjonelle, at vi ikke blir menneskelige. Og det er jo ikke terapi jeg har, jeg er jo ikke terapeut, men en samtalepartner, en som har støttesamtaler. Og det er kanskje forskjell på det og?

Samtidig som de er bærere av egen sårbarhet, er jo veilederne der for den andres del, og som en informant uttrykker det: *”Den egne sårbarheten er ikke viktig for andre i en samtale med mindre den har noe å bringe inn som en hjelp.”* En form for hjelp til mennesker i sårbare situasjoner kan være å gi dem en forståelse av at de ikke er de eneste med den spesielle opplevelsen. En veileder som i møte med veisøkere noen ganger forteller litt om seg selv, sier: *”Det blir en informasjon som jeg mener kanskje er viktig for dem, så de føler at det er noen som har gått den samme veien.”* En av veilederne refererer til sin egen sårbare historie og forteller:

Jeg kan ikke bare feie det under teppet, jeg må få det fram. Og da får de som kommer hit til samtaler sammenligne seg selv, hvor de er i løpet i forhold til det vi snakker om, og kjenne seg igjen i oss. Og det er det veldig ofte de gjør. ”Sånn har jeg det og!” Da finner de en likhet i det vi har fortalt.

En annen veileder hadde reflektert over en samtale hvor han for å hjelpe den andre vurderte å si noe om egne erfaringer:

Det var spesielt en situasjon hvor jeg tenkte at der hadde det vært formålstjenlig og sagt det, for at den andre personen skulle få kjenne at det går an å komme seg gjennom det ... Jeg tror det gir håp.

En informant har erfart at åpenhet om egen sårbarhet gjør at mennesker som har hørt om han, våger å komme med sitt: *”Det har jo gjort at folk tør å komme til meg med sårbarheten.”* Veileders åpenhet om egen sårbarhet kan også stimulere veisøkerne til åpenhet i samtalen:

Når jeg som har opplevd det selv begynner å snakke om tabubelagte problem, så forteller de deg etterpå at ”Når du er så åpen og kan snakke om ditt liv, så hjelper det meg å komme i gang og snakke ... Du setter i gang en prosess med å snakke om deg selv, og det hjelper meg å komme i gang”. Og da skjønner

du, får du vann på mølla, da begynner hjulet å gå. Når de først har kommet i gang, da ryr det ut.

Den samme veilederen har imidlertid også opplevd at åpenhet om egne erfaringer ikke fører fram:

Men jeg har også opplevd at folk har sagt at ”Nei, det her kom det ikke noe ut av, det hjalp ikke med den samtalen”. Og det er litt slitsomt da. For da har du ofra mye for å snakke om deg selv, og så har du ikke nådd fram til vedkommende.

3.2.3 Skjult for å beskytte

Når det at veileder åpent forteller noe fra sin sårbare historie kan være bra for den andre, hvorfor velger veiledere da noen ganger eller alltid, å holde sine sårbare erfaringer skjult? En av informantene som aldri har nevnt noe fra sin egen sårbare historie, tenker at det bare handler om litt tid:

Jeg tror nok bare jeg må jobbe litt lenger med det for å tørre og våge meg ut på det, for jeg tror at det noen ganger er viktig å gjøre det ... Jeg tror det er lurt, men jeg har bare ikke våget å gjøre det selv enda ... Jeg tenker at det hadde vært bra å komme dit, så jeg har et mål om å komme dit ... Jeg kunne sikkert gått lenger på å gjort det ... Alt til sin tid, tenker jeg.

En informant har, på bakgrunn av en annen veileders praksis, landet på at det ikke passer ham personlig å stå åpent fram med sin sårbare erfaring.

Når jeg begynte her, da var jeg et sted og hospiterte, og da var jeg i lag med en ansatt, og han var selv tidligere veisøker. Og han kunne få spørsmål: ”Ja, hva gjorde du da, når du hadde gjort det og det?” Jeg fant at det her, nei det er ikke meg. Jeg vil ikke gjøre det sånn. Så jeg var på leiting etter hvordan jeg ville være overfor veisøkerne i samtalene, på hvilken måte skal jeg være og utlevere meg selv. Så da fant jeg ut at nei, det er ikke meg, jeg vil ikke ha det sånn.

En annen informant høres ut til å støtte dette, da han mener at veilederne med tanke på å dele av sitt eget må holde seg innenfor det som følelsesmessig er komfortabelt for dem selv.

Så vil det kanskje første gangen vekke noen følelser i meg, og så er jeg redd for det og, for hvilke følelser det vekker i meg ... jeg må kjenne at det er komfortabelt.

En informant sier at han noen ganger får veldig lyst til å fortelle at han selv har opplevd det samme, men for å beskytte seg selv, så velger han å ikke gjøre det.

Det er veisøkere som jeg har her, som har forskjellige problemer ... når det da blir sånne ting som jeg og har slitt med, så tenker jeg: Å jeg har så lyst å si det, jeg har så lyst å si at det her har jeg også opplevd, men da: "Vet du hva, jeg kjenner noen som har vært her, har gjort det og det, så vi skal hjelpe deg å ..." Jeg lyger jo ikke, men for å beskytte meg selv så må jeg gjøre det sånn.

En informant poengterer at om en veileder stadig skulle referere åpent til egne sårbare erfaringer, kunne sjansen øke for at vedkommende forble i en offerrolle og ble utbrent. Han velger heller å bruke erfaringene sine på måter som skaper mer avstand til seg selv og egen sårbarhet.

Jeg tenker at det er lettere å komme inn i offerrollen igjen, hvis en går inn i ting og begynner å fortelle om seg selv ... Jeg tenker jo at hvis jeg forteller om meg selv gang på gang i samtalene, og bruker meg som eksempel, så vil jeg jo på en måte holde det varmt ... Da dyrker en det på en måte. Da blir en ikke ferdig. Jeg er jo litt redd for at jeg skal dyrke det. Vi snakker jo med veisøkerne om at målet er å ikke være offer lenger ... For det gjør noe annet med meg når jeg skal fortelle om meg selv, enn når jeg bruker litt her og litt der når jeg forteller ... og nevner det at noen av dem som går her sier at ... Da er det lettere at en ikke setter seg selv i det som blir sagt ... Det er en forskjell der. Hvis jeg skulle fortalt om meg selv, da tror jeg at jeg ville bli lettere utbrent, at jeg kunne plages mer, bli sekundærtraumatisert ...

En annen grunn for ikke å snakke om sine egne sårbarheter, er at det beskytter både eget privatliv og andre rundt en selv. "... Jeg synes heller ikke det er greit å snakke om meg selv, fordi vi da kunne komme inn på min familie og private ting ... ja, og så i forhold til hvem som ..." Eventuelle personer som har opptrådt krenkende trenger også å bli beskyttet.

Argumentene for å holde egen sårbarhet skjult, har i hovedsak dreid seg om å beskytte veilederen. Men er det bare for veileders eget beste at de ikke forteller om sin sårbarhet? Hva med veisøkerne? En informant er inne på problemstillingen, og sier:

Så kan det hende en gang at det er noe som direkte toucher noe som er sårt hos meg. Jeg tror nok jeg har fått såpass kontroll på det at jeg kan registrere det og så ta det ut etterpå. Noen ganger er det ikke riktig at jeg sier at jeg kjenner meg igjen.

Men hvorfor kan det være riktig overfor veisøkerne å holde egen sårbarhet skjult i samtaler? To informanter poengterer både at de ikke ønsker å få fokus rettet mot seg, fordi det tar fokus bort fra den andre, og for at ikke rollene skal byttes, så veisøkeren føler ubehag og tar ansvar for veilederen.

Jeg gjør det fordi jeg vil ikke snakke om meg. Det er dem som er i midtpunktet her ... Det er mange som - "Å, det du forteller nå, det er så likt. Jeg har opplevd det samme". Men jeg gjør ikke det ... Ja, for da vil de også spørre: Hvordan-? Hva gjorde du da?

Jeg er veldig redd for å gå over grensa for hva som er greit og ikke, så den andre ikke skal ta ansvar for meg ... Hvordan vil den andre personen reagere? Vil det være greit å høre, eller vil det være vanskelig å høre?

3.2.4 Oppsummering

Informantene har ulik praksis med hensyn til åpenhet rundt egne sårbare erfaringer. To er som veiledere åpne om egen historie. En av dem bruker sin egen sårbare historie svært aktivt. En annen tenker at egen sårbarhet ikke trenger å nevnes, for veisøkerne kan merke det likevel. De to andre forteller ikke veisøkerne noe fra sin egen sårbare historie, men en av dem har som mål å komme dit at noe kan deles. Får veilederne direkte spørsmål om egne sårbare erfaringer, kan de enten svare bekreftende, eller gi et generelt svar om at noen veiledere bærer på spesielle sårbare erfaringer.

Informantene som var positive til eksplisitt å nevne noe fra egen historie, avgrenset sin rolle som veileder fra det å være terapeut. En av dem uttrykte frykt for at fokus på profesjonalitet skulle gå på bekostning av medmenneskelighet, og en annen refererte en gjengs oppfatning om at terapeuter ikke strever med eget liv. Dette ble brukt som argument for å fortelle om egen sårbarhet, og sette seg på linje med veisøkeren. Veileders åpenhet om egen sårbare historie kan gi veisøkerne noe å speile egen fortelling i, og håp ved å høre at andre har gått samme veien og kommet seg videre.

Informantene som er åpne om sine erfaringer har erfart både at det gjør det lettere for folk å komme til samtale, og at veileders åpenhet om tabubelagte tema kan hjelpe veisøkeren å snakke åpent om sitt liv.

Selv om det er gode argumenter for å nevne egen sårbarhet, holder veiledere det ofte skjult, og da handlet det mest om å beskytte noen. For veiledere kan beskyttelse både handle om å være innenfor det en selv opplever komfortabelt, og hindre utbrenthet ved at en blir holdt fast i offerrollen. Andre, som veileders familie, kan også trenge beskyttelse, og overfor veisøkerne er det ikke nødvendigvis riktig om veileder sier han kjenner seg igjen. Om veiledere eksponerer sin sårbarhet kan veisøkere oppleve det ubehagelig, føle at de må ta ansvar for veilederen, og rollene kan bli byttet om.

3.3 Sårbarhet som personlig kompetanse

Vi har sett på hvilke samtalemetoder informantene benytter, og forskjellen i hvor åpent de står fram med sin egen sårbarhet. Men uavhengig av om veilederne nevner sin sårbare erfaring eller ikke, har de den med seg inn i samtalerommene, og sammen med andre personlige egenskaper vil det prege møtet med den andre. Hva er det da som kjennetegner denne personlig kompetansen som er nært knyttet til veileders sårbarhet og sårbare erfaringer?

Beskrivelsen av denne svært personlige ressursen omfatter gjensidig gjenkjennelse som skaper tillit og åpenhet, samtidig som veilederne respekterer veisøkernes grenser. Videre beskrives en større forståelse for den andre, med mulighet for selv å bli berørt. Andre moment er veileders håp om økt mestring og et bedre liv for den andre.

3.3.1 Veilederen personlig

Hvordan egen sårbarhet kan være en ressurs, er noe informantene gav uttrykk for var litt vanskelig å svare på. En beskrev erfaringene som kreative kurs en ikke selv har valgt: *”Det gjør meg levende, og det gjør og at jeg blir kreativ ... det er jo sånn at jeg ville ikke vært det foruten, men jeg ville ikke valgt det hvis jeg hadde ...”*. *”Det er en, det blir en ressurs!”* sa en annen av informantene spontant under introduksjonen av temaet for intervjuet. En tredje presiserte betydningen av å integrere små og store skrammer fra eget liv som en del av samtaleterapien. Informantene var samstemte i å

beskrive egen sårbarhet som en viktig nøkkel i møte med det andre mennesker bærer på. Men selv om samtalene er til for veisøkerne, opplevde informantene samtalene utviklende for sin egen del. Det å møte andre menneskers sårbarhet var nyttig for dem selv og gav dem mye. En informant fortalte om hvordan møtet med veisøkerne har virket helbredende på ham selv.

Ja, jeg tenker jo at ... jeg har fått jobba med sårbarheten min gjennom andre veisøkere, og ser at det her ... det mestrer jeg, det har jeg klart ... og jeg tenker jo at jeg ser annerledes på ting nå.

3.3.2 Gjenkjennelse - skaper tillit og åpner opp

Alle informantene snakket om at når de møter andre sårbare mennesker, gir det gjensidig mulighet for gjenkjennelse som kan åpne opp for samtale.

Hvis jeg har den sårbarheten selv og er oppmerksom på den, så har jeg lagt av meg en del forsvar, og det betyr at jeg lettere kan møte andre. Derfor opplever jeg at folk begynner å snakke om ting, fordi de kanskje senser at jeg er mottakelig.

En annen informant kjenner igjen sitt eget i det veisøkerne forteller men ser en tydelig forskjell: ”Det er mye en kan huske at en har slitt med ... sånn har jeg jo hatt det jeg også. Og noen ganger tenker jeg at det ... det er jo helt borte ... det er ikke sånn i dag.” En informant mener at han i en del tilfeller kan formidle en gjenkjennelse. Det kan være med tanker som han tror vil finne gjenklang hos den andre, eller ved en spontan verbal respons som formidler trygg ivaretagelse. Den empatiske responsen er da basert på at han kan kjenne seg igjen i det sårbare hos den andre. En hensiktsmessig oppmerksomhet på egen sårbarhet kan slik åpne opp for den andre.

Men betyr det at veileder bør sette ord på det når han kjenner seg igjen i en veisøkers erfaring? ”Jeg har en gang ... sagt at sånn har jeg hatt det, men jeg er ikke der nå...”, fortalte en av informantene. To andre hadde også erfart at når de var åpne om egne sårbare erfaringer, så kunne det hjelpe andre. Den ene sa at fordi erfaringene er veldig like, så gjenkjenner veisøkerne seg i det han forteller. Den andre sa: ”Når jeg snakket om min egen sårbare erfaring, så løsnet det for en del folk ... ”Å ja, det kjenner jeg til” ... og noen ganger har jeg fått takk ...”. Lignende forteller en av informantene at han kan si ”Jeg har opplevd det akkurat som deg” når en veisøker forteller. Da stiller

så gjerne veisøkeren spørsmål som veileder besvarer med mulighet for veisøkeren å kjenne seg igjen i. En annen informant presiserte at man skal være forsiktig med å si at jeg vet hvordan du har det, selv om han noen ganger vet det, fordi han har opplevd akkurat det samme selv. En informant som aldri har brukt utsagnet ”Jeg vet akkurat hvordan du har det”, setter heller ord på egne følelser der og da:

Nei, det har jeg aldri sagt, tror jeg ... Jeg tror ikke det er noen god måte å vise sårbarheten sin på. Men å kunne si at jeg forstår at det gjør vondt ... og de gangene jeg kjenner at det opprører meg: Jeg kjenner jeg blir opprørt når jeg hører det, det kan jeg si.

Flere av informantene kom også inn på en varhet for det usagte. En av dem forteller at ”... jeg fanger opp stemninger. Jeg kan av og til ... oppfatte at en person bærer på et eller annet...” og knyttet egenskapen til egen sårbarhetserfaring. En av dem antok at tillit kunne komme av ubevisst gjenkjennelse i møte med andre:

Jeg tror jo det, men jeg har jo ikke vært uten livshistorien min, så jeg vet ikke, men jeg tror det. Jeg tror jo at vi ... selv om jeg ikke deler det med dem jeg har som veisøkere ... så opplever jeg at vi fort får en tillit til hverandre ... og det kan jo ha med at vi ubevisst gjenkjenner noe i den andre.

To informanter forteller at de kan kjenne igjen andre som har samme sårbarhetserfaring som dem. En av dem sammenlignet seg med kolleger uten større sårbare erfaringer, og sa:

Jeg tror jeg er mer følsom overfor andre som også er skadet. Jeg kan kjenne eller føle det etter hvert når vi snakker, at den andre er skadet den og. Det kjenner jeg. Og det er mange ganger det stemmer.

3.3.3 Mellom åpenhet og respekt

Flere av informantene mente at egen sårbarhetserfaring gjør at de ikke er redde for hva som kan bli fortalt dem. De våger å høre det veisøkerne forteller. En av dem uttrykker det slik:

Jeg er ikke noe redd for hva, jeg er ikke redd for historiene til folk, det er jeg ikke. Det er selvfølgelig noen ting som jeg ikke har vært borti selv, eller ikke har noen venner som har opplevd, noen situasjoner som er veldig ukjent, men nei, jeg tror ikke at jeg synes det er vanskelig å høre på andre sine historier,

det har i alle fall ikke vært det enda. Med vanskelig da tenker jeg ikke vanskelig i forhold til at det er trist å høre på ... men at jeg tør å høre det, det gjør jeg!

En annen informant forteller at han blir ikke overrasket over hva en person kan bære med seg, selv om det ikke kommer til uttrykk ved de første samtalene.

Jeg blir aldri forbauset over noen ting. Det kan være folk bærer på noe som de angrer på, som har vært vanskelig å snakke om. Og det kan det være man møtes mange ganger men ...

Selv om veilederne tåler å høre det den andre kommer med, så presiserer en informant at det betyr ikke at han må få høre.

... når noen forteller om det groveste eller ... hvis de ikke vil fortelle det, så spør jeg ikke. Jeg tenker på hva som er hensikten med å vite ting: For at dem skal komme gjennom det er det greit, men for min del må jeg ikke vite ting. Det synes jeg er godt å ha med seg, at jeg ikke spør av nysgjerrighet. (...) For ingen her skal føle seg pressa til å fortelle. Det kan hende at de er blitt før, at de føler at de er blitt pressa til å snakke... en må beskytte dem litt også, og seg selv.

En balanse mellom åpenhet for å høre og respekt for det usagte, kan være et uttrykk for avkall på makt, slik en informant beskriver sårbarhet som ressurs:

Sårbarhet ... det er å gi avkall på makt og. Jeg tenker ikke så ofte på det, selv om jeg vet at det er sann. Når jeg snakker med mennesker, så er det en asymmetrisk posisjon. Jeg har makt til å styre det ... Da prøver jeg å gi avkall på å styre det på annen måte enn at det skal bli funksjonelt.

3.3.4 Større forståelse

Alle informantene betraktet egne sårbare erfaringer som en ressurs til økt forståelse for andre. For en av dem var egen lignende erfaring en forutsetning for å kunne forstå og hjelpe andre med tilsvarende utfordringer. Andre presiserte nytten av følelser som en selv har opplevd og kan forstå. En av dem sa at ved å ta med følelsene inn som en ressurs i arbeidet, kan en få en større forståelse for veisøkeren, uavhengig av den utløsende hendelsen er lik eller ikke. En annen av informantene sammenlignet livserfaring med en løk, hvor det innerste er ens egne sårbare erfaringer, en personlig kompetanse som gjør en forskjell. Slike erfaringer kan bidra med en forståelse for

opplevelser som for eksempel kollegaer uten tilsvarende erfaring kan ha vanskelig for å forestille seg. Informanten nevner som eksempel noen situasjoner og aktiviteter som kan være vanskelige for sårede veisøkere, men som ikke er like lett for alle veiledere å forstå:

Såne ting kan være vanskelig å forstå for den som ikke har lignende sårbar erfaring. Så når det går på de mest sårbare tingene ... så er det lettere for meg å forstå enn andre ... Ja, for andre kan jo lese seg til hva det er. Men noe kan en ikke lese seg til.

De sårbare erfaringene en selv har kjent på kroppen og kommet gjennom, oppfatter noen informanter også som en ressurs til forståelse for den andres vei videre både i medgang og motgang.

Jeg har jo en oppskrift i min kropp på hva som er bra for meg, og hva jeg har måtte gjort eller bestemt, for at jeg skulle komme videre. Derfor kan jeg også ha en forståelse av hva som kan være bra for de andre. Det tror jeg også er en ressurs (...) Den veien som jeg har gått, den er med på å forstå de andre, hvilken reise de må gå ... og når mange av dem hopper av, eller finner ut at nå må de ha en pause for nå blir det så tøft, så vet jeg jo hvorfor ... og at det tar tid.

Samtidig presiserer én at like hendelser absolutt ikke trenger å gi tilsvarende like opplevelser: "Noen kan ha opplevd det samme, og trenger ikke ha det likedan." Så noen erfaringer kan være helt ukjente for veilederen, selv om deler av det er kjent. Derfor er det hele tiden viktig å få opplevelsen forklart av veisøkerne selv. Likevel vil en lignende sårbar erfaring gjøre at han som veileder "... forstår mye mer, og at veisøkeren ikke trenger å forklare ting så veldig". En annen informant tenker at denne merforståelsen kan oppfattes av veisøkerne, og det gir informanten håp om at når han lytter til folk "... at de da kan ha en opplevelse av at han vet hva de snakker om". En nevnte spesielt frykten for å bli fordømt, og sa at "... den måtte han motvirke ved å være seg selv og være sårbar og si at det er ikke så greit alltid å være menneske".

3.3.5 Å bli berørt

Å bli berørt i møte med veisøkerne, var noe alle informantene fortalte om og betraktet som en ressurs. En av informantene forteller om en samtale hvor han kjente at det var fryktelig urettferdig på vegne av veisøkeren:

Jeg kjente det berørte meg veldig! Og da er jo spørsmålet, er det å bli berørt en svakhet eller er det en styrke? Kommer vi oss gjennom et yrkesliv uten å bli berørt hvis vi har samtaler? Da tenker jeg at kanskje vi er på feil plass.

Både veisøkernes sårbare historier og egen sårbarhet kunne fremkalle følelser, men informantene var ulike i hvordan de som veiledere lot egne følelser komme til uttrykk. To av dem snakket om å kjenne klumpen i halsen så en får litt vanskelig for å snakke, og en av dem kan la tårene trille når han hører historier som gjør han vondt ”... Da kan vi skrike i lag, to karer for eksempel ... og etterpå kan vi stå og klemme”. Men han kommenterer at det hører til sjeldenhetene, fordi mange er vant med å holde hard maske og ikke vise følelser. Den andre av dem mener at når han har hatt klump i halsen og hatt litt vanskelig for å snakke, så skjønner folk det, for det er noe felles. Flere av informantene forteller om hvordan de velger å sette ord på egne følelser i samtalesituasjoner hvor de blir berørt. En begrunner det med større tydelighet og forståelse:

Det er ikke så ofte at jeg viser tårer, men jeg kan si det, si at jeg kjenner at jeg blir- De kan sikkert se det på øynene mine at jeg blir rørt, og jeg kan si det, at nå kjenner jeg at det her, det er sterkt å høre. Sånn at selv om jeg ikke viser det, så sier jeg det. For at de skal få en forståelse av at jeg forstår dem.

Å verbalt uttrykke egne følelser over delt smerte, begrunnes av en annen av informantene også ut fra sin rolle som den bærende i situasjonen:

Når jeg er i den rollen skal jeg også være den som er samlende. Så derfor blir min sårbarhet utad mer verbal, fordi jeg skal være den som er den tydelige personen i den sammenhengen der. Men hvis jeg en sjelden gang mister den tryggheten fordi hele situasjonen er så forferdelig, så er det ingen som syns det er galt ... For du kan ha to ytterligheter: Du kan ha den som er likevektig og snakker som om ingenting er hendt, og du kan ha den som ikke klarer å si noen ting fordi alt er så vanskelig. Jeg tenker det skal være noe i mellom. Men sånn som i den situasjonen jeg fortalte om, så hadde jeg jo litt vanskelig for å snakke. Men det tror jeg folk bare synes er godt, hvis du klarer å holde tråden sånn noenlunde. For det er også en sårbarhet som er viktig, å si at her deler vi sorgen.

En informant mener at det å si at noe er trist og vondt å høre, er en måte å vise medmenneskelighet på. Samtidig regner han med at andre ofte oppfatter ting

veilederne ikke uttrykker verbalt, og ser det som en styrke at veisøkerne kan merke at også samtalepartneren har følelser.

3.3.6 Håp om endring

Informantenes motivasjon for å bruke seg selv og sine sårbare erfaringer i samtaler, var at veisøkerne skulle få det bedre. Veilederne var der for å hjelpe veisøkerne et skritt videre. Bakgrunnen for dette var at de selv hadde fått hjelp og et bedre liv. En av dem beskrev sin egen vandring som å ha fått livet tilbake igjen, og at det er hva han ønsker for veisøkerne. En av informantene ønsket å oppnå at ”... *veisøkerne aksepterer det som har hendt dem, fordi det er viktig for at de skal komme seg videre ... å akseptere det i forhold til skam og skyld ...*”.

Håp for den andre ble nevnt av flere av informantene som en sterk drivkraft i jobben for å hjelpe: ”*Det er jo det en formidler, at det er håp her!*” En av informantene som ønsker å gi videre det håpet han selv fikk forteller:

Det jeg kjenner som en veldig drivkraft i den jobben jeg gjør, er troen på at det går an å komme seg gjennom ting ... jeg har ikke opplevd enda at jeg ikke har tro på at personen som kommer til meg i samtale ikke skal komme seg igjennom det.

Selv med tanke på begrensninger og at ikke alt er løsbart, har informanten stor tro på at hvis en får noen redskap, får pratet om ting, og møter personer som gjør en godt, så kan det vekke nye krefter i mennesker:

Det går an å komme dit at en ser at noe er løsbart, selv om livet er jo livet ... Det gir håp om at noen av følelsene kan byttes ut med andre følelser seinere ... følelser som er mer formålstjenlige for situasjonen og for seg selv på langt sikt.

Flere av informantene var opptatt av veisøkernes mestring, og kunne kjenne på hvordan egne mestringserfaringer gav håp for andre. En av dem forteller:

Jeg har selv vært der ... jeg har følt meg veldig i startfasen og sårbar i forhold til å mestre ... så jeg kjenner igjen det å tørre å bevege seg ut på det en vet gjør en godt ... så jeg tenker at mestring kan være godt for andre (...)

Det å styrke mestringsfølelse det synes jeg er kjempeviktig, og det synes jeg er veldig artig å jobbe med, veldig artig å se den prosessen hos andre, at de retter seg litt mer i ryggen underveis.

En informant trakk fram en norm om at folk skal være flinke og oppfylle krav. Han kan som veileder få betroelser fra noen som har gjort grusomme ting og har behov for å gjøre opp, men også for ikke å slippe det fram, ”... for hva skjer hvis jeg forteller om hvor dårlig menneske jeg er?” Informanten beskrev da sin oppgave slik:

Da er min oppgave, tenker jeg, å vise at jeg er like sårbar som deg, og ser at du har det vondt. Det går an å gjøre opp ting, og det finnes alltid en ny begynnelse. Det at den som sitter i samtalen forstår at ”jeg er verdt noe”, det er det som er viktig ... å hjelpe mennesker til å finne verdigheten igjen.

3.3.7 Oppsummering

Informantene opplevde det vanskelig å beskrive betydningen av de sårbare erfaringene. Men en sa at det gjorde han kreativ, og alle mente at erfaringene var en viktig nøkkel i møte med det andre sårbare mennesker. Samtidig kunne de også oppleve at samtalene gjorde dem selv godt.

Informantene fortalte videre om hvordan egne sårbare erfaringer skapte gjenkjennelse og tillit, og åpnet for samtale i møte med andre med lignende sårbarhet. Men de hadde ulik praksis på hva de satte ord på, alt fra frimodig å si at slik har jeg hatt det, til å mene at det ikke var god praksis.

Informantene opplevde at egen sårbarhet gjorde dem uredde overfor hva de kunne få høre, og de ble ikke overrasket over hva folk bar på. Samtidig poengterte noen at de gav avkall på sin makt og hadde respekt for det veisøkeren ikke ville snakke om.

Alle informantene betraktet egne sårbare erfaringer som en ressurs til økt forståelse for andre. En baserte det på like hendelser, andre på samsvarende følelser uavhengig av hendelser. En fortalte hvordan erfaringer en hadde kjent med egen kropp gav større forståelse enn hva en kan lese seg til, og større muligheter for å vite hva som kan hjelpe.

Å bli berørt i møte med veisøkerne, betraktet alle som en ressurs. Men hvordan egne følelser kom til uttrykk, varierte blant informantene. Kroppslige uttrykk varierte fra å ha klump i halsen til å gråte sammen med den andre, men de fleste uttrykte betydningen av å sette ord på noe av følelsene.

Informantenes motivasjon for å bruke egen sårbarhet som ressurs i samtaler, var håpet om at den andre skulle få en bedre tilværelse slik de selv hadde fått. Det kunne være i form av økt aksept, håp og større grad av mestring. La mennesker finne igjen egen verdighet.

3.4 Forutsetninger

Når en veileder bruker egne sårbare erfaringer i møte med andre sårbare mennesker, kan det som vi har sett gjøre en betydelig, positiv forskjell. Men det er ikke gitt at møtet mellom dem blir godt. Et gammelt uttrykk setter fokus på utfordringen: ”Kan vel en blind lede en blind? Vil ikke begge falle i grøfta?”.⁶¹ I møter mellom mennesker er det alltid noe som står på spill. Både den enkelte og relasjonen kan bli rammet. Det er derfor avgjørende å identifisere faktorer som stimulerer muligheten for å bruke sårbarheten som ressurs. Med andre ord: Hvilke forutsetninger bør være tilstede for å bruke egen sårbarhet som ressurs i samtalsituasjoner?

Momenter som blir berørt er hvilken rolle det spiller om veileder har lik eller ulik erfaring fra den andre, betydningen av å ha bearbeidet sitt eget, og verdien av støtte og veiledning.

3.4.1 Like erfaringer

I samtalerommene møtte veilederne mennesker med sårbare erfaringer som var alt fra svært like til helt ulike dem de selv har. Hvilken betydning utgjør det å ha samsvarende erfaringer for muligheten til å bruke egen sårbarhet som ressurs i møte med andre?

En informant har stort sett tilsvarende sårbare erfaringer som veisøkerne. Han forteller at når det kommer noen med en annen type sårbar erfaring, så er vi ”... *ikke så mange som kan ta oss av det.*” Begrunnelsen er at de må ha vært i samme rollen

⁶¹ Luk 6,39

for å kunne hjelpe den andre. For de andre informantene høres det ikke ut til å utgjøre noen stor forskjell. En av dem sier:

Mine erfaringer har vært veldig forskjellig fra alle veisøkerne jeg har hatt ... men følelsene er ofte de samme, og følelsesmønstrene er ofte de samme, og da tenker jeg spesielt i forhold til selvfølelsen, måten vi angriper oss selv på, den tror jeg ofte kan være ganske synonym uansett hva slags overtramp vi har opplevd tidligere i livet. Det er noen likhetstrekk der, så det er jo gjenkjennbart ... Så er det sikkert ei fallgrube å falle i det og, å anta det, men til nå synes jeg det har vært greit. Jeg føler ikke jeg har gått på noen bommer sånn sett enda, men det handler jo litt om hvordan, fordi det er mange forskjellige følelser som kan dukke opp, og det kan være situasjoner hvor jeg tenker at i den situasjonen ville jeg blitt sint, så kan veisøkeren si at nei men jeg kjente ikke på sinne, det var tristhet eller flauhet eller andre ting som dukka opp. Så det handler litt om å utforske også. Det handler jo først og fremst om å utforske hvordan den andre kjenner på det, samtidig som at jeg tror at hvis vi tør å kjenne på våre egne følelser, så har vi i hvert fall erfart de samme følelsene, ja, det har vi, ja, det er klart, det har vi. Og det er klart at det er et redskap når en viser empati, det tror jeg definitivt det er!

To av informantene som møter veisøkere med erfaringer som både er veldig forskjellige og veldig like sine egne, så heller ikke noen stor forskjell. Den ene sa:

Jeg tenker at det ikke gjør noen forskjell, for følelsene med skam og skyldfølelse det er ganske likt Skam og skyldfølelsen den er der uansett hva en har opplevd.

Den andre fortalte:

Jeg ser ikke så veldig forskjell på det, for på en måte er det en del av en totalitet. Det betyr at jeg kan kjenne igjen ting selv om jeg ikke har opplevd det selv. Det jeg kan kjenne igjen er smerten. Og sårbarheten kan jeg kjenne igjen uansett hva det handler om ... Og sånn er det med opplevelser av sårbarhet og ting som gir smerte. Du kan kjenne igjen at det er vondt ... Jeg tror alle de tingene som menneskene opplever, de har vi en eller annen erkjennelse av i hos oss selv. Smerte er smerte uansett. Og det er den evnen til empati som er - det er egentlig sårbarheten.

3.4.2 Bearbeidet sitt eget

Det er en vanlig oppfatning at skal en hjelpe andre, må en selv være kommet lenger enn den som søker hjelp. Egne sårbare erfaringer må være bearbeidet skal en være

veileder og hjelpe andre med deres problemer. Men hva kan det bety at noe er bearbeidet, og hvilke tanker har informantene om det å ha bearbeidet sitt eget som forutsetning for å kunne hjelpe andre?

Alle informantene nevnte betydningen av å ha vært gjennom en prosess hvor ens egen sårbarhet var blitt ivaretatt og bearbeidet. En av dem mener det absolutt må være en forutsetning: *”Jeg tenker at en forutsetning bør være at, eller må nesten være at vi har jobba med livet vårt selv, og fått speilet følelsene våre.”* Samme informant poengterer at en følge er at *”... kanskje bør det også ligge litt tilbake igjen i tid”*, mens de andre snakker om sitt eget som noe som ligger litt tilbake i tid.

3.4.2.1 Følelsmessig stabilitet

Alle informantene forbinder det å ha bearbeidet noe med å ha fått en viss grad av følelsmessig stabilitet. En sier at når han nå forteller noe om egen sårbarhet, *”... så har jeg fått bearbeidet det, aldri ferdig, men så mye at jeg har ikke så mye spontane emosjoner på det”*. En informant forteller at hvis han skal kunne samtale med noen som har vært utsatt for det samme som seg, *”... så må jeg være kommet langt med mine ting, sånn at ... det ikke berører meg sånn”*. En annen mener at han ikke kan stå midt oppi noe som rammer sterkt:

... å ikke være midt oppe i en krise ... noe som følelsmessig rammer veldig sterkt ... Da tenker jeg i hvert fall for min egen del at det ville vært vanskelig å hatt samtaler ... og det tenker jeg handler litt om energi også ... det tar jo energi å sitte og prate og ha en samtale der vi jobber sammen. Jeg tror det gir energi, men også tar energi fra begge to, og det tenker jeg jo for min del at hvis jeg hadde vært midt oppi ei krise, så er det ikke sikkert at energinivået ville vært der like bra til å være der for den andre.

To informanter begrunnet det med at faren for å bringe inn noe ubearbeidet i samtalene kunne føre til at rollene kunne bli snudd. En av dem hadde imidlertid en liten åpning for at noe kunne nevnes om det ikke var tilbakelagt, men at en da måtte være bevisst på hva en gjorde:

Tidligere om årene strevde jeg så mye med de tingene ... at hvis jeg skulle bringe det inn i en samtale, så ville det kanskje bli synd på meg ... Og da skal man ikke gjøre det. I hvert fall må man vite hva man gjør, og så være bevisst på det.

En av informantene beskriver forskjellen på hvor han selv er nå etter å ha fått hjelp, og hvor veisøkerne han møter er:

Jeg har vært til behandling ... Så jeg føler nå jeg har fått livet på rett kjøll igjen, og er på tur opp ... mine svingninger er som små krusninger, mens dem jeg møter ... er som på stormende hav.

Samtidig vet han at egen sårbarhet er noe han bærer med seg videre: ”... men jeg har jo ikke noen garanti for framtida ... jeg har jo bare livet til låns ... jeg er ikke friskmeldt”.

3.4.2.2 På dårlige dager

Flere av informantene gav uttrykk for at selv om en har fått bearbeidet egne sårbare erfaringer, vil både dagsformen og evnen til å møte andre på en god måte variere. En av dem er bevisst på å reflektere over hvordan han selv har det, og avstår fra å møte veisøkere på dager hvor han har nok med seg selv:

Jeg tar ikke på meg å sitte her hvis jeg kjenner på meg at jeg har en dårlig dag nei, for da har jeg nok med meg selv. Da sier jeg fra at i dag har jeg en dårlig dag ... Men vi må bli flinke til å si det! Ikke bare si ”ok, jeg skal snakke med han fyren” og kjenne på at jeg har det dårlig. Da blir det mislykka ... kanskje ondt blir verre enn før han kom. For da har jeg det ondt, og han forventer av meg at jeg skal ta tak i problemet, og så sitter jeg og har problem selv. Da blir det feil. Det blir feil! Da er det ikke sikkert jeg får noe kontakt med han seinere heller. Så jeg må tenke på hvilken situasjon jeg er i selv ... Takler jeg å sitte her en time eller to og snakke om det.

En annen av informantene har erfaring med at det på dager hvor han tydelig kjenner egen sårbarhet kan gå overraskende bra å snakke med andre, men at han noen ganger har behov for en støttende maske.

Ja sårbarheten den er jo der ... og noen ganger bærer jeg med meg den sårbarheten sånn at jeg kan kjenne på den når jeg sitter og snakker med andre. Det er dager hvor jeg egentlig ikke har lyst til å møte noen, så møter jeg dem, og så av og til så blir det veldig bra, eller så av og til blir det bare at jeg må holde, nei ikke si holde masken, men opprettholde en – sånn at jeg står på beina, da. ... Vi kan ha på oss en maske for å skjule oss, men vi kan også ha det for å fungere i øyeblikket ... De maskene jeg må bruke er mer sånn

gummimasker som er lette å ta av og på. Noen ganger kan det være godt å ha det.

3.4.2.3 Å sette grenser

Å være i stand til å sette grenser for hva en kan bidra med, er noe et par av informantene var inne på, og som også knyttes til å ha bearbeidet sitt eget. En av dem sier:

... det å sette grenser for seg selv er jo veldig viktig, og det tenker jeg at det klarer jeg i dag. For at en kan jo synes synd på folk, og en kan jo føle at en må hjelpe dem. Jeg tenker at det er en ressurs jeg har ... at jeg klarer å sette grenser (...) Ja, og så er det jo det at hvis folk er for syke, så må jeg jo være ærlig på at vi kan ikke hjelpe dem.

En annen av dem forteller at om en av veisøkerne ikke tar ansvar for det han selv må gjøre, og står fast i problemene uten å komme videre, så setter de grenser:

... der er vi konsekvent, vi hjelper folk, men kan ikke slite oss ut vi heller, for da går det på bekostning av oss, hvis vi tar imot en person som kommer igjen ... og neste gang så er det ennå litt verre, og så neste uke er det ennå litt verre da igjen. Nei, da må vi sette en strek altså. ...

3.4.2.4 Mellom kontroll og risiko

Vi har sett at informantene regner det å ha bearbeidet sine erfaringer og ha sitt eget under kontroll, som en forutsetning for å hjelpe andre. Betyr det at en i møte med den sårbare andre bør prøve å oppnå størst mulig grad av kontroll? En informant beskriver behovet for å ha kontroll som høyst aktuelt men minkende:

Jeg kjenner jo at det er noe som rører seg, men jeg viser det ikke så godt. Jeg prøver å puste og å ha kontakt med meg sjøl når jeg snakker ... Jeg tenker jo at jeg er redd for at jeg skal bli så såret eller bli så rørt at jeg også skal begynne å gråte, men jeg har kontroll, tror jeg. Ja, for det må jeg ha, jeg må ha kontroll ... Men kontrollbehovet er ikke så sterkt som det var før.

En annen informant mener villighet til å slippe kontrollen og å risikere noe er en forutsetning for å bruke egen sårbarhet som ressurs.

Man må våge å ikke ha kontrollen... Som jeg sa, jeg tror ikke jeg har gjort det, men du kan gråte med de sørgende. ... Men jeg tror man samtidig skal ha såpass kontroll at ikke det tar overhånd. Man skal være den personen som gir trygghet. Og trygghet betyr ikke at man har kontroll hvert øyeblikk, men det betyr at du mister ikke kontrollen. Men ellers så tenker jeg at både å være menneske og veileder, er å ta sjansen på at jeg kan falle ... Jeg må ta sjansen på at jeg kan gå noe sted og at jeg kan gå på trynet ... Å være levende betyr jo å være sårbar ...

Videre mener han at man også må ta sjansen på at andre kan ramme en i ens sårbarhet:

Jeg må også ta risiken på at mennesker kan utnytte min sårbarhet ... Det kan være situasjoner hvor vi kan risikere å få et eller annet rykte eller sånt noe ... Man må ha et såpass ordnet forhold til sitt eget at man er trygg på å gå inn i sånne situasjoner ... Og så tenker jeg at du må ha den sårbarheten og risikere kanskje at noen kan sette ut rykter om oss, og det skal ikke vi legge opp til, men ... da kan man ha noen regler ... det er å være klok. Mitt rykte er ikke så farlig for min del, hvis jeg har god samvittighet. Men det er ting som kan misforstås ... Jeg vet aldri hva som kan oppfattes ... og det kan også være en som har vært utsatt for overgrep, og som kanskje er veldig følsom på ting jeg ikke tenker over. Og så har det noe med hvordan man snakker. Men bare det at du må risikere noe ved å være sårbar ... Man kan ikke unngå alle situasjoner. Men man skal ikke legge opp til det ... Sårbarheten skal ikke stimuleres.

3.4.3 Påfyll, veiledning og støtte

Det å selv ha noen å snakke med, var viktig for alle informantene. Flere av veilederne nevner betydningen av et godt kollegafellesskap hvor de kan snakke med hverandre og lette hjertet.

Vi snakker sammen. Vi snakker i lag på slutten av dagen. Vi snakker i lag om morgenen. Og vi kan ta tak i hverandre hvis det er noe Vi kan være åpne her. Vi er åpne for hverandre. Vi vet ganske mye om hverandre. Det er viktig. Vi har et godt team. Vi er trygge.

En informant sier at han for sitt eget beste valgte å fortelle sine kolleger om egne sårbare sider:

For å komme videre ... har jeg fortalt det til mine kollegaer ... For meg så var det bedre, at de fikk vite om at jeg hadde områder, situasjoner hvor jeg var sårbar for det og det ... Og så satte jeg grenser også: "Hvis det er noe dere lurer på, skal dere spørre meg, og ikke snakke med de andre om det."

En av informantene tenker også på kollegafellesskapet som et viktig sted å få påfyll for å kunne møte andre:

Og når vi tenker på kollegafellesskapet her, så er det mulig å si at i dag har jeg en dårlig dag. Eller jeg kan gå inn til en kollega og si at nå må jeg snakke om det som ligger meg på hjertet. Og det er også viktig, for hvis du går tilbake til den gode samtalen, er jo det viktig at du har et sted å hente ressursene og.

Et par informanter nevnte det å delta på temadager og kurs med faglig påfyll som betydningsfullt for å ivareta seg selv og for ikke å bli utbrent. Både faglige samlinger og rene sosiale sammenkomster bidrar til å skape trygghet: "... Det er en sånn gavepakke. Det er det. Trygghet."

Å skulle møte sårbare veisøkere og deres historier, skaper et ekstra behov å ivareta veilederne. Informantene er bevisst på å unngå å bli utbrent "... og det har jo også med debrifingen og det å prate om ting etterpå". En informant forteller:

Jeg får høre mange skjebner. Men så er det viktig for meg å koble ut. Jeg kan ikke ta det med hjem. Jeg skal sove om natten jeg også ... Så vi må jo snakke litt om det, hva vi har hørt i dag av historier. Det er viktig å få pratet ut om hvordan jeg opplevde samtalen, og om jeg ikke blir ferdig med det, så få pratet ut om det ... så ikke jeg går hjem etterpå, og så kommer kvelden og natten og så ligger jeg og tenker og grubler på det. Da får jeg ikke sove. Jeg må legge det bort.

En av informantene har erfart at det skorter litt på organisert, faglig veiledning. Det blir for mye opp til en selv å få det en måtte trenge.

Så tenker jeg på veiledning underveis, det synes jeg er veldig, veldig viktig. Det er noe det skorter litt på, i hvert fall er det min erfaring ... Jeg hører det også fra andre som jobber innenfor det samme, at en ofte blir sittende mye aleine, og da tenker jeg ... at sårbarheten som kunne blitt brukt positivt innimellom kan bli destruktiv, fordi en ikke får snakket med noen om det i etterkant hvis en kjenner på sårbarheten. Så det å ha en faglig kompetent person som jobber med veiledning, enten i grupper eller etter hver samtale

hvis det er en veisøker som toucher borti mye følelser, det tenker jeg er veldig viktig, og at det til en viss grad er organisert, at det ikke bare skal handle om hva en etterspør selv.

En annen informant som har god tilgang til veiledning, poengterer at en likevel er ansvarlig selv for å ta opp det en har behov for.

Jeg synes jo synd på dem, men vi prater om det, og så kan vi legge det bort ... Men noe tar en med seg hjem ja, det kjenner jeg. Men da snakker vi om det. Jeg selv må ta ansvar for å ta det opp igjen: "I natt så har jeg tenkt på det, og jeg må prate mer om det." Så det er mitt ansvar.

3.4.4 Oppsummering

En av informantene er avhengig av å ha ganske lik erfaring som veisøkerne for å kunne hjelpe. For de andre informantene er ikke det nødvendig. De forteller at selv om veisøkernes konkrete sårbare erfaringene er ulike informantenes egne, så er sårbarheten og følelsene gjenkjennelige og ofte felles, og det kan de bruke empatisk.

Alle informantene hadde fått bearbeidet sitt eget, og var følelsesmessig inne i en mer stabil fase enn tidligere. De fleste gav uttrykk for at å ha bearbeidet sitt eget var en forutsetning for å hjelpe andre. Dette både for at ikke rollene skulle bli byttet om, og for å beskytte seg selv og egen sårbarhet. At noe er bearbeidet betyr ikke at det ikke lenger kan prege en, så det å være bevisst og ta hensyn til sin egen dagsform ble også nevnt. En av informantene beskrev behovet for å ha kontroll. En annen mente at en måtte være villig til ikke bare å gi slipp på kontrollen, men å risikere både selv å falle, og at andre kan utnytte ens sårbarhet. Å setter grenser for hva en skal hjelpe veisøkerne med, for ikke å slite seg ut, nevnes også som viktig av to av informantene.

Det å ha noen å snakke med for sin egen del var viktig for alle informantene. Flere av informantene nevnte betydningen av et åpent og godt kollegafellesskap, hvor en både kunne bli møtt på egen sårbarhet og få påfyll. Noen nevnte også tryggheten ved å delta på faglige samlinger og få mer kunnskap. Flere av informantene var bevisst på å unngå å bli utbrent, og hadde mulighet for debrifing. En av dem etterlyste et mer organisert veiledningstilbud, mens en annen mente det uansett var ens eget ansvar å ta opp saker som trenger bearbeiding.

Vi har nå sett at det empiriske materiale gir en fyldig beskrivelse av hvordan ivareta den andre og egen sårbarhet gjennom veiledningsprosessen. Sårbarhet som personlig kompetanse, og viktige forutsetninger er også beskrevet. Fra hvert av de tre første temaene vil jeg ta element med videre til drøfting, mens forutsetningene blir liggende som et bakteppe.

4 Drøfting

Når jeg nå har introdusert tema og problemstilling, presentert teori om sårbarhet og veiledning, og analysert det empiriske materialet, er det klart for drøfting for å se etter svar på problemstillingen: *Hvordan kan veilederes erfaring av sårbarhet være en ressurs i samtale med andre?*

I feltet mellom problemstilling, teori og empiri er det overflod av mer eller mindre sentrale tema som kunne vært tatt opp til drøfting. Her må imidlertid omfanget begrenses til tre sentrale tema. Fordi empirien har gitt meg et bredt materiale, vil jeg under drøftingen ivareta bredden ved å sette fokus på ulike sider ved problemstillingen, og da alltid med veilederen som subjekt. Første tema som tas opp til drøfting er å lytte til den andre. Neste tema er veileders selvavsløring som etisk utfordring, og tredje tema er den empatiske balansen mellom likhet og forskjell. Temaenes tilknytning til problemstillingen er henholdsvis: lytting som samtaleressurs, veilederes erfaring av utsatthet og avsløring av denne, og for siste tema empati som ressurs. Til hvert drøftingstema vil jeg også ta med et perspektiv fra Fil 2,7; henholdsvis det å være en tjener, muligheten for å gi avkall på sitt eget, og det å møtes i det menneskelige. Etter nå å ha delt problemstillingen opp i ulike tema, vil jeg presisere det som ligger i sakens natur: temaene er uatskillelig forbundet med hverandre, og det derfor vil være noe overlapping. Som bakteppe for drøftingen ligger forutsetningene for å bruke egen sårbarhet som ressurs (kap.3.4), og maktubalansen som ligger i rollefordelingen mellom veileder og veisøker.

4.1 Å lytte så det tjener den andre

Å lytte kan gjøres på mange måter og med ulike hensikter. Overalt hvor en person kommer til en profesjonell hjelper med sin sak og sin sårbarhet, er det grunnleggende at hjelperen er en god lytter. Men *hvordan lytte så det tjener den andre?* Hva som tjener den andre kan som vi så i teorikapittelet være å bli sett og få språk til sårbare erfaringer og bli gitt mulighet for endring. Dette samsvarer med informantenes motivasjon for å være veiledere, som var håp om at veisøkerne skulle få et bedre liv var (kap.3.3.6).

I profesjonelle samtaler er aktiv lytting en svært utbredt metode. Flere mener at god lytting handler om å beherske ett sett ferdigheter som kan læres.^{62,63} Samtidig er det ulike oppfatninger om hvordan spørsmål og andre tilbakemeldinger bør gis. Å stille åpne spørsmål anses som god praksis (kap.2.2.1). Men konkrete spørsmål kan åpne opp for samtale og bidra til å avdekke utsatthet som ellers ville blitt oversett (kap.2.1.1).

Alle informantene understreket betydningen av at veiledere er lyttende, og gav uttrykk for at de selv lyttet mye, først og fremst til det verbale, men også til kroppsuttrykk og stemninger. Samtidig hadde informantene ulik praksis på hvordan de underveis i lyttingen gav tilbakemeldinger som kunne hjelpe den andre et skritt videre. Fra å gi råd, stille konkrete erfaringsbaserte spørsmål, nevne hvordan noe kan oppleves for andre, til å stille helt åpne spørsmål. Også i tilnærming til tema hadde informantene ulik praksis. Noen kunne nevne et aktuelt tema, andre valgte å stille seg helt åpen (kap.3.1.1-2).

Forskjellene i bruk av tilbakemeldinger kan handle om ulike tradisjoner og den nødvendige tilpasningen av sin veiledningsstil til ulike veisøkere.⁶⁴ Men forskjellene kan også handle om forhold av større betydning enn selve samtaleteknikken.

Å lytte handler også om å forstå den andres opplevelser.⁶⁵ Undersøkelsen tyder på at informantenes sårbare erfaringer gjorde det lettere for dem å leve seg inn i og forstå den andres verden, også følelsmessig (kap.3.3.4). For videre drøfting av empati henvises til kapittel 4.3. God lytting handler videre om stå fram kongruent og gi noe av seg selv. Informantene stod på ulikt vis fram med seg selv og sine sårbare erfaringer (kap.3.1.2 og 3.3.3). Dette vil bli drøftet i kapittel 4.2.

Når god lytting ikke bare handler om samtaleteknikk, men både empatisk forståelse og å fremstå som et helt menneske villig til å gi av seg selv, kan en ane betydningen av veileder som person.

⁶² Lauvås og Handal (2002)

⁶³ Johannessen m.fl (2005)

⁶⁴ ibid.

⁶⁵ Røkenes og Hanssen (2006)

For at det skal tjene den andres beste, mener Skau veileders holdninger og verdier er viktigere enn å stå fram med hele seg,⁶⁶ og fra et klientsentrert perspektiv vil det å lytte så det tjener den andre blant annet handle om holdningen betingelsesløs positiv akseptering.

Jeg finner flere uttrykk for aksepterende holdning hos informantene: Åpenhet for hva veisøkerne måtte ønske å snakke om eller ikke, og for veisøkers opplevelse av samtalen (kap.3.1.1. -2). Hvordan egen sårbarhet gjorde at informantene verken ble overrasket eller redde for hva de kunne få høre, vitner også om aksept for det som er (kap.3.3.3). I møte med veisøkers frykt for å bli fordømt, sa en informant at ”... *den måtte han motvirke ved å være seg selv og være sårbar og si at det er ikke så greit alltid å være menneske*”. Å møte frykt for fordømmelse på denne måten ser jeg som uttrykk for en aksepterende holdning med bakgrunn i egen sårbarhet.

Ovenfor har jeg vist at å lytte så det tjener den andre handler noe om lytteteknikk, men at veileder selv er av større betydning. Å lytte aksepterende til andre med hele seg og sine bearbejdede sårbare erfaringer, gir god omsorg og rom for helbredende endringsprosesser, og tjener dermed den andre. Omsorg for hverandre sidestilles i diakonien med å være skapt til å tjene hverandre.⁶⁷ Å vise omsorg ved å være en god lytter kan dermed fra et diakonalt perspektiv være ett uttrykk for å ta på seg en tjeners skikkelse.

4.2 Veileders selvavsløring

I rollen som veileder ligger ansvaret for rammer og tilrettelegging av prosessen. Det finnes imidlertid mange måter å ivareta denne veilederrollen på, både i sekulære og kristne sammenhenger.^{68,69} Som det kom fram i det empiriske materialet kan mangfoldet også gjelde hvordan skape et åpent rom for den andre (kap.3.1.1), og hvordan veiledere da forholder seg til avdekking av egen sårbare historie (kap.3.2). Her vil jeg drøfte *veileders selvavsløring som etisk utfordring knyttet til frihet og ansvar*. Som vi så i teorikapittelet kan sårbarhet forstås som utsatthet, og som omtalt

⁶⁶ Skau (2002)

⁶⁷ Plan for diakoni (2008)

⁶⁸ Johannessen m.fl (2005)

⁶⁹ Grevbo (2006)

er alle informantene bærere av slike gjennomgripende sårbare erfaringer (kap.1.2). Når jeg her bruker begrepet selvavsløring, er det i betydningen av å nevne eller fortelle noe fra egen sårbare erfaring.

Å være seg selv kan være et uttrykk for menneskets frihet. Monsen uttrykker frihet som at personen ”... ikke styres av andre mennesker eller upersonlige konvensjoner og muligheter, er så å si blomsten av sitt eget frø”.⁷⁰ I møte med veiledningstradisjoner hvor menneskets frihet er en sentral verdi, kan frihet til å være seg selv oppfattes som en sjenerøs mulighet til å ivareta veilederrollen på sin egen måte. Betyr dette at en veileder fritt kan velge hva han vil avsløre eller ikke av egen utsatthet, slik mangfoldet i informantenes praksis kan tyde på (kap.3.2.1)?

En åpenhet om egen sårbarhet kan være et uttrykk for frihet og kongruens, at veileder fremstår ekte med hele seg. Informantene som var positive til å fortelle noe fra egen historie, avgrenset sin rolle som veileder fra det å være terapeut som ikke strever med sitt liv, og brukte det som argument for å fortelle om egen sårbarhet (kap.3.2.2). Dette kan oppfattes både som et metodisk valg og som uttrykk for kongruens.

Selv om en veiledningsamtale er et møte mellom to frie personer, må frihet til å uttrykke seg alltid vinnes.⁷¹ En veileder kan hjelpe den andre til å vinne sin frihet ved å våge og bruke sin egen, og slik være et forbilde for veisøker.⁷² Noe av informantenes erfaring med selvavsløring var nettopp at det kunne stimulere den andres frihet til å fortelle om sitt liv (kap.3.2.2). Løgstrup knytter frihet til tillit, en felles tro på at man vil hverandre vel. Denne tilliten er grunnlaget for å våge å legge noe av sitt sårbare selv i den andres hånd. Tilliten rommer en frivillighet, en frihet knyttet til hva og hvor mye som legges i den andres hånd.⁷³ Informantene som fortalte fra sin sårbare historie å gjorde dette i tro på at det ville hjelpe den andre (kap.3.2.2). God kontakt kjennetegnes både av at partene lytter og bekrefter, og utvider perspektivet ved å gi noe av seg selv knyttet til den andres verden.⁷⁴ Hvis begge kan

⁷⁰ Monsen (2000:39)

⁷¹ Monsen (2000)

⁷² Skau (2002)

⁷³ Eide m.fl (2003)

⁷⁴ Røkenes og Hanssen (2006)

legge ned eventuelle forbehold og åpent vise hvem de er ved å dele tanker, følelser og handlinger, oppstår en gjensidig behovstilfredsstillelse, full-kontakt. Det skjer det en forandring og begge opplever innsikt og mening.⁷⁵ Jeg ser det at veiledere bruker egen erfaring åpent i møte med andre, som uttrykk for ansvaret for å gi noe av seg selv, og slik etablere en helbredende kontakt. I en veiledersituasjon vil slik gjensidig behovstilfredsstillelse være asymmetrisk, fordi rollene er ulike, men kontakten vil like fullt kunne tjene dem begge i hver sine roller, forutsatt at ikke veileder misbruker sin makt. Men også informantene som ikke fortalte fra sin historie, gav uttrykk for at møtet med veisøkerene var meningsfullt og nyttig for dem selv (kap.3.3.1). Å fortelle sin historie er da ikke noen forutsetning for at arbeidet skal være meningsfullt for veilederne.

Å vurdere hva som er riktig overfor den andre, er i tråd med eksistensialismen, hvor frihet alltid er et valg under ansvar for alle mennesker.⁷⁶ Betyr det at så lenge en vil den andre vel, kan en veileder fortelle fra eget liv? Flere av informanter gav tvert imot uttrykk for at det ikke ville være riktig overfor den andre om veileder åpent fortalte fra sin historie. Å beskytte den andre ble brukt som argument for ikke å dele av sin historie (kap.3.2.3). Men kan denne begrunnelsen være et kamuflert uttrykk for veilederes redsel for friheten? En side av den etiske utfordringen å vise tillit, det å gi av seg selv, innebærer en risiko knyttet til å bli sårbare.⁷⁷ Ett av informantenes argument mot selvavsløring var nettopp å beskytte sin egen sårbarhet, men også fordi å ta ansvar for seg selv, beskyttet den andre (kap.3.2.3). Dersom veileder rammes, vil det kunne skade relasjonen til den andre.⁷⁸ Dersom veileder forteller konkret fra sin erfaring, vil fokus kunne endres fra veisøker til veileder.⁷⁹ Men selvfølgelig kan det å tie om egen sårbare erfaring også skyldes redsel for å såres. Men kanskje kan det å ikke benytte sin fulle frihet også velges fordi en har gitt avkall på noe av friheten til fordel for den andre?

⁷⁵ Hostrup (1999)

⁷⁶ *ibid.*

⁷⁷ Eide mfl (2003)

⁷⁸ Bang (2003)

⁷⁹ Okkenhaug (2002)

Alle informantene satte på ulik måte tilside noe av sitt eget for å gi rom for den andre (kap.3.1.1-2). Å kunne holde tilbake sitt eget er et kjennetegn på moden kongruens.⁸⁰ ”Den kloke dåre” er et begrep som kan beskrive rollen som veileder. ”En klok dåre” gir avkall på sitt eget, opptrer litt uhøytidelig, og kan ved sin enkelhet gi rom for det uforutsigbare og sanne, men kan også risikere noe, som å bli sett på som naiv.⁸¹ Informantene var ulike i hvor stor grad av kontroll måtte ha i rollen, og hvor sårbare de våget å tre fram (kap.3.4.2.4). Når alle informantene betraktet det å ha bearbeidet sitt eget som en forutsetning for å hjelpe andre (kap.3.4.2.1), tenker jeg det handler om å ivareta muligheten for å gi avkall på sitt eget. Jeg tenker det er både frihet og modenhet forbundet med vilje til å gi avkall på noe av sitt eget for å komme den andre i møte. Å gi avkall på sin merviten som tidligere såret eller sin makt knyttet til veilederrollen. Å gi avkall på kontrollen over sin historie eller på lysten til å fortelle fra den. Frihet under ansvar samsvarer da med å fremstå kongruent, som ikke betyr å eksponere hele seg, men å være seg selv bevisst, og kunne ta frem og skjule ulike deler av seg selv, alt etter hva som best tjener den andre i situasjonen.⁸²

Da kan perspektivet fra forrige kapittel om å lytte så det tjener den andre, utvides med at å gi avkall på sitt eget når situasjonen krever det, også kan være en ressurs i møte med den andre. Når ”*Forsakelse og vilje til å gi avkall kan relateres direkte til nestekjærlighet*”,⁸³ får det også diakonalt relevans.

4.3 Den empatiske balansen

Siste fokusområdet handler om empati som ressurs. Også her vil drøftingen ha tilknytning til en etisk utfordring, denne gangen forholdet mellom åpenhet og respekt. Tema for drøftingen vil være *den empatiske balansen mellom likhet og forskjell*. Som omtalt i teoridelen kan empati forstås som å leve seg helt inn i den andres verden, men uten at adskiltheten mellom personene utviskes. Med andre ord en balanse i oppmerksomheten på likhet og forskjell. Vi så også at noe av den grunnleggende likheten mellom mennesker er en ontologisk sårbarhet, og at god

⁸⁰ Skau (2002)

⁸¹ Okkenhaug (2002)

⁸² Johannessen m.fl. (2005)

⁸³ Plan for diakoni (2008:21)

kontakt mellom mennesker forutsetter øyeblikk hvor en opplever seg som ett med en annen.

Når et av informantenes argument for selvavsløring var å vise at veileder var lik den andre og slik uttrykke medmenneskelighet (kap.3.2.2), kan å betone likhet forstås som en måte å vise innlevelse. Også vektlegging av gjenkjennelse kan bekrefte letingen etter likhet: Alle informantene la stor vekt på gjenkjennelse. Både evnen til å kjenne igjen noe av sitt eget i den andre, og ved selvavsløring la den andre speile seg i veileder. De så også muligheten for at gjenkjennelsen kunne være gjensidig og basert på det uuttalte (kap.3.3.2). Så er da evnen til å leve seg inn i den andres verden, til å være empatisk, ikke bare en sentral menneskelig egenskap, men også en grunnleggende terapeutisk holdning og dermed en av veileders viktigste redskap.

Når den terapeutiske holdningen kan beskrives som å vise empatisk *forståelse*, korresponderer dette med informantenes vektlegging av hvordan egne sårbare erfaringer gav dem en større forståelse for andre sårede mennesker (kap.3.3.4). For tre av dem var den empatiske forståelse knyttet til det å kjenne seg igjen i den andres følelser, og uavhengig av konkrete erfaringer. For den fjerde informanten var lignende erfaring som veisøkeren en forutsetning for å kunne hjelpe (kap.3.4.1). Betydningen av lignende erfaring tenker jeg henger mer sammen med sammenhengen informantene jobber i, og at veiledningen der er sterkt knyttet til en spesiell metode, enn at det ikke skulle være mulig å hjelpe mennesker med andre sårbare erfaringer enn en selv. Betydningen egen sårbarhet som nøkkel for å møte andre er klart omtalt i teoridelen.^{84,85}

At informantene verken ble overrasket eller var redde for veisøkernes meddelelser, men tålte å høre (kap.3.3.3), oppfatter jeg som et uttrykk for åpenhet. Når åpenhet overfor andre avhenger av åpenhet for sitt eget,⁸⁶ kan det forstås som at informantene har en åpenhet for sitt eget som gjør dem i stand til å få god kontakt med andre. At

84 Nouwen (2004)

85 Henriksen og Vetlesen (2000)

86 Monsen (2000)

informantene ble berørt i møte med den andre, og så det som en ressurs (kap.3.3.5), vitner også om god innlevelse.

Men erfaringen av felles opplevelse, konfluens, er som beskrevet også forbundet med fare. Når konfluens i teorien beskrives som kontaktbrudd er det fordi erfaringen av forskjellighet og atskilthet er gått tapt, slik definisjonen av empati advarer mot. Ingen av informantene kunne fortelle om negative erfaringer som jeg kan relatere til konfluens. Det kan skyldes at temaet fikk for lite fokus under intervjuet, men også at asymmetrien i rollene hjelper veilederne å holde oppe bevisstheten om og betydningen av forskjellene.

Når informantene hadde ulik praksis med hensyn til hva av likheten som skulle uttrykkes verbalt, kan det knyttes til balansen mellom likhet og forskjell. Å ikke sette ord på likhet, slik flere av informantene brukte å velge, kan være en måte ivareta forskjellighet og unngå konfluens. Det vil samtidig være å respektere den andre, slik informantene også gjorde ved å respektere den andres urørlighetssone knyttet til det usagte.

Å møtes i det menneskelige, i likhet med andre sårede, og med den adskiltheten og forskjelligheten som også preger det å være menneske, oppfatter jeg som et mulig uttrykk for det som i beskrives som ”å bli mennesker lik”.

4.4 Konklusjon

Som drøftingen viser kan det å gå inn i rollen som en lyttende tjener, være villig til å gi avkall på sitt eget, og møte den andre i det menneskelige og sårbare, være en mulig beskrivelse av hvordan veilederes egen erfaring av sårbarhet kan være ressurs i samtale med andre, en beskrivelse som klinger nært ordene fra Fil 2,7. Drøftingen viser også at det er viktige og krevende utfordringer å ivareta ved bruk av sårbarhet som ressurs i samtaler.

Da denne oppgaven har en allmenn problemstilling, kan en vei videre være å bruke samme problemstilling på intervju av diakoner eller andre som arbeider i en kristen sammenheng. Vil en da kunne finne andre svar? Det vil også være nødvendig å se

mer på fare for misbruk av makt i denne sammenhengen. Så vil det være spennende å ta temaet sårbarhet som ressurs med til teologien for drøfting, og sammenholde det med svar fra empiri. Til slutt vil jeg spille temaet tilbake til de diakonale utdanningsinstitusjonene med en oppfordring om å la sårbarhet som ressurs inngå som en større del av utdannelsen.

5 Sammendrag

Tema for oppgaven sprang fram fra en forståelse av sårbarhet som skulle være isolert til klientrollen, og som ikke var annet tema for veiledere og sjelesørgere enn at egen sårbarhet ikke skulle ødelegge for møtet med den andre. Men i praksis ble ressursen brukt. Dermed ble fikk oppgaven følgende problemstilling: *Hvordan kan veilederes erfaring av sårbarhet være en ressurs i samtale med andre?* Problemstillingen ble undersøkt ved semistrukturert kvalitativt intervju av fire personer med sårbare erfaringer og rolle som veileder. Teorien omfatter både ulike perspektiv på sårbarhet, veiledningsteori fra klientsentrert terapi og gestaltterapi, samt noe etikk. Materialet ble analysert tematisk, og fire tema trådte fram: Hvordan ivareta den andre og egen sårbarhet gjennom veiledningsprosessen. Sårbarhet som personlig kompetanse, og viktige forutsetninger for å bruke sårbarhet som ressurs. I møtet mellom teori og empiri ble tre tema tatt videre til drøfting: Å lytte så det tjener den andre, veilederes selvavsløring som etisk utfordring, og den empatiske balansen mellom likhet og forskjell. Som drøftingen viser kan det å gå inn i rollen som en lyttende tjener, være villig til å gi avkall på sitt eget, og møte den andre i det menneskelige og sårbare, være en mulig beskrivelse av hvordan veilederes egen erfaring av sårbarhet kan være ressurs i samtale med andre, en beskrivelse som klinger nært ordene fra Fil 2,7. Drøftingen viser også at det er viktige og krevende utfordringer å ivareta ved bruk av sårbarhet som ressurs i samtaler.

Litteratur

- Aubert, A.M. (2001): *Kroppen som kilde til kunnskap*. Embla, Årg. 6, nr. 8.
- Bang, Susanne (2003): *Rørt, rammet og rystet. Faglig vekst gjennom veiledning*. Oslo: Gyldendal
- Bibelen* (2011), Oslo: Bibelselskapet
- Bryman, Alan (2012): *Social research methods*. Oxford: Oxford University Press.
- Eide, Botnen, S. m.fl. (2003): *Fordi vi er mennesker*. En bok om samarbeidets etikk. Bergen: Fagbokforlaget.
- Eide, Botnen, S. m.fl. (2008): *Til den andres beste*. En bok om veiledningens etikk. Bergen: Fagbokforlaget.
- Grevbo, Tor Johan (2006): *Sjelsorgens vei: En veiviser i det sjelsørgeriske landskap – historisk og aktuelt*. Oslo: Luther forlag
- Henriksen, Jan-Olav og Arne Johan Vetlesen (2000): *Nærhet og distanse. Grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker*. Oslo: Gyldendal
- Horsfjord, Helene (1999): "Når sannheten ikke er sann." I *Tidsskrift for sjelesorg* nr. 4/1999: s. 175-185
- Hostrup, H. (1999): *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Johannessen, Eva, Erling Kokkersvold og Liv Vedeler (2005): *Rådgivning*. Oslo: Gyldendal
- Johannessen, Tufte og Christoffersen (2011): *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag
- Klette, Trine (2007): *Tid for trøst: en undersøkelse av sammenhenger mellom trøst og trygghet over to generasjoner*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Rapport 17/2007. Hentet fra http://www.nova.no/asset/2721/1/2721_1.pdf
- Kvale, Steinar og Svend Brinkmann (2009): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Leenderts, Torborg Aalen (2007): *Når glassflaten brister: Om brytningen mellom livet og troen*. Oslo: Verbum

- Løgstrup, K.E. (2000). *Den etiske fordring*. Trondheim: Cappelen
- Monsen, N. K. (2000): *Det elskende mennesket: Person og etikk*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Mosvold, Kirsti: *Veiledning som utdanning – sett fra et PKU perspektiv*.
<http://www.intercollegas.no/files/2012/11/Kirsti-Mosvold-Veiledning-som-utdanning.pdf> Lastet ned 26.juli 2014
- Nouwen, Henri J.M. (2004): *Den sårede hjelper*. Oslo: Luther
- Okkenhaug, Berit (2002): *Når jeg ser ditt ansikt. Innføring i kristen sjelesorg*. Oslo: Verbum
- Plan for diakoni (2008): Oslo: Kirkerådet, Den norske kirke
- Repstad, Pål (2007): *Mellom nærhet og distanse: Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget
- Rognes, Waldemar (1979): *Carl Rogers*. Oslo: Dreyer
- Røkenes, Odd Harald og Per-Halvard Hanssen (2006): *Bære eller bryte*. Bergen: Fagbokforlaget
- Skau, Greta Marie (2002): *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse som utfordring* Oslo: Cappelen
- Sørvig, Berit Sivertsen (2010): "Sårbarhet og utvikling." I: Torp, Elisabeth og Gaute Brækken (red.): *Grenser som skaper : hvordan møte utsatte og sårbare ungdommer i trosopplæringen*. Oslo: IKO: s. 22-34
- Teslo, A.-L. (2006): *Mangfold i veiledning_– for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wampold, Bruce E. and Zac E. Imel (2015): *The Great Psychotherapy Debate. The Evidence for What Makes Psychotherapy Work*. New York: Routledge.

Vedlegg

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Jeg, Gro Oltedal Veium, studerer diakoni ved Det teologiske menighetsfakultet, Oslo. I forbindelse med min masteroppgave *Sårbarhet som ressurs*, søker jeg etter personer å intervju.

I løpet av livet vil de fleste mennesker bli utsatt for påkjenninger som setter dype spor. Mange av oss har yrker hvor vi arbeider tett på mennesker i sårbare situasjoner. Noen velger aktivt å bruke sine erfaringer med sykdom og/eller belastende miljø til å hjelpe andre i samme eller lignende situasjon. Det jeg ønsker å undersøke er hvordan vi som arbeider med veiledende samtaler, kan bruke egne sårbare erfaringer som ressurs i samtaler med andre.

De som blir spurt om å delta i forskningsprosjektet er derfor personer som:

- i sitt arbeid eller fritid jevnlig har en eller annen form for veiledende samtaler
- har egen erfaring med sykdom og/eller belastende miljø
- har reflektert litt over hvordan sårbare erfaringer kan være en ressurs i møte med andre

Jeg ønsker å intervju 3-5 personer fra ulike sammenhenger. Spørsmålene vil handle både om aktuelle samtaleressurser og tanker rundt sårbarhet. Videre vil det dreie seg om hvordan veilederes utsatthet kan brukes som ressurs i samtale med andre, og hvilke erfaringer den enkelte veilederen selv har med det. Spørsmålene vil ikke fokusere på veilederens egne sårbare livserfaringer, men hvordan disse kan være en ressurs i møte med andre.

De som blir med i undersøkelsen vil bli intervjuet av meg i løpet av våren. Tid og sted avtales individuelt, og hvert enkelt intervju vil ta 1-1½ time. For å kvalitetssikre arbeidet vil jeg ta lydopptak av intervjuene. Personopplysninger som navn og kontaktinformasjon, samt lydopptak, vil behandles konfidensielt og kun være tilgjengelig for meg. All annen informasjon som brukes underveis og i oppgaven vil være anonymisert. Intervjuet er frivillig, noe som betyr at den som intervjues underveis kan nekte å svare på spørsmål, avbryte intervjuet, og få slettet data uten å begrunne det. Personopplysninger og lydopptak vil bli slettet når oppgaven er ferdig, etter planen innen utgangen av 2015.

Min veileder i arbeidet med oppgaven er Leif Gunnar Engedal, professor emeritus i religionspsykologi/sjelesorg ved Det teologiske menighetsfakultet, Oslo.

Er du villig til å delta eller har spørsmål, vennligst ta kontakt umiddelbart.

Med vennlig hilsen

Gro Oltedal Veium

mobil 958 69 466

epost gro.o.veium@ntebb.no

Intervjuguide

Innledning - Presentasjon

Masteroppgaven: Bakgrunn. Formål.

Veilederen (stilling, faglig bakgrunn og/eller erfaring, alder)

Samtalene (type. Kontekst. Formål. Hyppighet. Lengde)

Brukerne (Sårbarhet. Alder. Kjønn) og organisasjonen

Samtaleressurser

Viktige samtaleressurser faglig og personlig, i møte med brukere?

Mest brukte/ foretrukne samtaleressurser?

Den gode samtalen: hvordan vet du om det var det for brukeren?

Sårbarhet

Sårbare livserfaringer

Aktuell sårbarhet hos dem en møter

likt/ulikt egne erfaringer

åpent og eller skjult?

Sårbarhet som ressurs.

Praksis. Hvordan? Erfaringer/opplevelser.

Åpent eller skjult sårbarhet?

Se tilbake, hva legger du merke til?

Fortelle - et vanlig forløp? Ord – tanker – handlinger - følelser

Nøkkelen. Hva gjorde sårbarhet til en ressurs nettopp her?

Positivt? Hva ga deg opplevelsen av pos. for den andre?

Dårlige erfaringer?

Andre erfaringer?

Tanker/Teori. Hvorfor? (Formål, fordeler, tradisjon, teori)

Formål. Hva ønsker du å oppnå med egen sårbarhet som ressurs?

Utfordringer? (etiske)

Situasjonsbestemt? Ulike typer samtaler.

Forutsetninger?

Hvordan begrunne bruk av egen sårbarhet som ressurs?

For whos sake?

Andre tanker?

Refleksjon

Erfaringene: Hvilken forskjell tror du det gjør?

Ganske lik eller svært forskjellig: Hvilken forskjell gjør det?

Tilgang til unik ressurs? Sammenlignet med vanlige

Oppsummering. Avrunding

Flere tanker

Denne samtalen