

Hver gang vi møtes

Bruk av reflekterende team for å fremme godt samarbeid
mellom studenter i studentbolig

Vibeke Høydahl



Diakonhjemmet Høgskole

Masteroppgave

Master i familierapi og systemisk praksis

Mafam 2011-2

Veileder: Anne Hedvig Vedeler

Antall ord: 26001

26. mai 2015

”Hver gang vi møtes” er et norsk TV program der syv artister med ulik musikalsk bakgrunn, alder og kjønn flytter sammen på Kjærnes gård utenfor Moss. Her bor de sammen en uke for å tolke hverandres musikk. Hver artist får hver sin dag der han eller hun får høre egne låter fremført av andre. I forkant av oppholdet fremstår artistene som både usikre og spente på om dette opplegget er noe for dem. Artistene forteller etter oppholdet at de har fått venner for livet.

I mitt forskningsprosjekt møter jeg fire studenter som er ukjente for hverandre. På samme måte som i tv programmet flytter de sammen – ikke for en uke, men for et år. De skal dele kjøkken og bad – de skal finne ut hvordan de skal leve i lag. Studentene kommer fra ulike steder i landet, de skal studere forskjellige fag og har ulike interesser. Min nysgjerrighet i møte med dem handler om hvordan de på best mulig måte kan trives (og kanskje bli venner for livet) dersom det legges til rette for god kommunikasjon mellom dem.

Velkommen inn!

Forord

Tusen takk til alle som har hjulpet meg gjennom dette prosjektet. En stor klem til hver og en av dere!

Først av alt vil jeg takke min hovedarbeidsgiver, voksenpsykiatrisk poliklinikk ved UNN Harstad, som på flere måter har lagt til rette for at jeg fikk tatt denne masteren. En stor takk også til studentsamskipnaden i Harstad som har støttet opp om prosjektet.

Anton, Bjørn, Camilla og Diana – takk for at dere sa ja til å være medforskere. Dere beriket høsten min med møtene våre, og dere har lært meg mye om hvordan det er å bo sammen i studentbolig. Toril Ida Aandahl – min personlige veileder gjennom fire år og min inspirator i prosjektet. Din ukuelige optimisme, lekenhet og varme har fått meg til å stå på med friskt mot. Anne Hedvig Vedeler – min veileder på masteroppgaven. Uten deg hadde jeg aldri kommet i havn. Du har raust delt av din kunnskap noe som har vært helt nødvendig i motbakken. Det at du skjønnte når jeg trengte støtte, direkte tale, trøst og oppmuntring var avgjørende for at jeg stod løpet ut. Grete Hagebakken – klokt og tydelig hentet du meg inn når jeg var på feil spor. Som sparringspartner og venninne har du hjulpet meg til å holde fokus sånn at jeg ikke falt i grøfta. Jakob Eitrheim – tålmodigheten selv. Takk for alle gangene du hjalp meg når jeg og PC'en hadde sluttet å samarbeide. Elin Joakimsen – bibliotekinnen som ser på enhver utfordring med entusiasme, og som tålmodig har holdt ut maset mitt. Arne Carlsen og Siv Breivik – det å bo og være med dere under samlingene i Oslo har vært en sann glede. Diskusjoner, god mat og vin har inspirert og gitt et ekstra påfyll inn i prosjektet. Dere har vært min beste heiagjeng! Kirsten Bjørnenak – kvinnen fra Sør som jeg har hatt stor glede av og blitt kjent med i løpet av studiet. Lange telefonsamtaler, fram og tilbake har vært med på å løse utfordringene underveis.

Den aller største takken skal uansett mine sønner, Peter og Trygve ha. Dere har det siste året tatt over husholdet og laget de mest fantastiske middager til en stresset og sliten mams. Det aller beste er uansett at dere til stadighet utfordrer meg til å tenke over hva som er viktigst å bruke tid på i livet.

Harstad 26. mai 2015

Vibeke Høydahl

Sammendrag

Det begynte med et ubehag og sluttet med et velbehag.

Denne oppgaven handler om hvordan jeg som studentrådgiver, min kollega Toril og fire studenter høsten 2014 gjorde et aksjonsforskningsprosjekt. I løpet av seks møter hjemme hos studentene snakket vi sammen etter reflekterende team modellen. Et gjennomgående tema for møtene var ”trivsel i studentboligen”. For å beskrive prosessen har jeg laget en modell som jeg kaller syklusbevegelse. Denne tar for seg 8 steg – fra jeg begynner mine forberedelser, til jeg etter endt møte reflekterer over hva jeg har blitt ekstra opptatt av under møtet vårt.

Mitt teoretiske ståsted er innenfor et sosialkonstruksjonistisk perspektiv, som vil si å ikke avdekke virkeligheten, men å skape virkeligheten. Jeg har gjennom prosjektet sett på hvordan bruk av reflekterende team kan være en god samtaleform for å legge til rette for økt trivsel mellom studenter i studentbolig. Mine forskningsspørsmål er: ”På hvilken måte kan reflekterende team som kommunikasjonsform brukes mellom unge voksne som ikke har bodd sammen før? Hvilke utfordringer, muligheter og dilemmaer vil en kunne møte ved bruk av reflekterende team? På hvilken måte vil denne kommunikasjonsformen påvirke studentenes relasjoner til hverandre?”

Jeg har i løpet av prosessen blitt ekstra oppmerksom på styrker og svakheter ved reflekterende team som modell, hvordan latter virker positivt inn i fellesskapet, og viktigheten av å lytte til mulighetene i situasjonene. Studiet har vist at bruk av reflekterende team både er krevende, men også givende for studentene. Studentene utviklet en dialogisk samtaleform preget av respekt, og de har sett nytten av å lytte til hverandre. Hvordan vi responderer henger sammen med måten vi lytter på. Om vi har ”de positive ørene” eller ”de negative ørene” på oss viser seg i vår respons. I situasjoner der noe står fast, kan latter virke forløsende og gi ny dimensjon i relasjonen.

Innhold

1	Innledning.....	7
1.1	Bakgrunn for valg av tema.....	7
1.2	Tidligere undersøkelser om trivsel blant studenter.....	7
1.3	Reflekterende team: Bakgrunn og mitt valg.....	9
1.4	Tidligere forskning ved bruk av reflekterende team.....	10
1.5	Problemstilling og forskningsspørsmål.....	11
1.6	Oppgavens struktur.....	12
2	Vitenskapsteoretiske perspektiver og metodologi.....	13
2.1	Sosialkonstruksjonisme.....	13
2.2	Aksjonsforskning.....	14
2.3	Forskerrollen i aksjonsforskning.....	15
2.4	Refleksjon som analysemetode.....	15
2.5	Kritikk av aksjonsforskning.....	17
2.6	Etikk.....	17
3	Trivsel i studentbolig som aksjonsforskningsprosjekt.....	18
3.1	Forberedelse til prosjektet - kontekst.....	18
3.2	Rytmen i syklusbevegelsen.....	21
3.3	Indre dialog og refleksjon.....	24
3.4	Gyldighet og pålitelighet.....	25
3.5	Studentene blir forespurt om å være medforskere.....	26
4	Syklusbevegelsene.....	27
4.1	1. syklusbevegelse – ultimo august.....	28
4.2	2. syklusbevegelse – medio september.....	37
4.3	3. syklusbevegelse – primo oktober.....	44
4.4	4. syklusbevegelse – medio oktober.....	50
4.5	5. syklusbevegelse – primo november.....	60
4.6	6. syklusbevegelse – primo desember.....	68
5	Hver gang vi møtes – tid for ettertanke.....	72
5.1	Reflekterende team.....	72
5.2	Latter.....	74
5.3	Lytting.....	76
5.4	Trivsel blant studentene i studentboligen?.....	77
5.5	Avsluttende refleksjoner fra meg.....	78
	Litteraturliste.....	80
	Vedlegg 1.....	83

1 Innledning

Så satt vi der – en mandag i november – i sirkel – på hver vår pinnestol. Vi så på hverandre med vennlige blikk. Vi så på posen med Bamsemums som lå på bordet mellom oss.

Jeg spurte Bjørn omtrent på denne måten: ”Hva er forskjellen her, i rommet, når det er god stemning og når det er dårlig stemning?”

Bjørn svarte: ”Du vet – når favorittlaget ditt har tapt en viktig fotballkamp... Det blir helt stille. Sånn er det her når stemningen er dårlig – det er helt stille...”

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I min jobb som studentrådgiver ved Studentsamskipnaden har jeg gjennom årene truffet studenter som har mistroddes med studenttilværelsen. De har slitt med hjemlengsel, usikkerhet omkring valg av studie, sosiale utfordringer og konflikter med medstudenter i studentboligen. Der studentene har hatt utfordringer i boligen har samskipnaden forsøkt å hjelpe dem med å finne annen studentbolig. Dersom konflikten har kommet for langt, har det noen ganger skjedd at studenten har sluttet skolen og flyttet hjem. Jeg har flere ganger tenkt på muligheten for å invitere meg selv på besøk til de studentene som har hatt problemer i bofellesskapet. Dette for å erfare om en samtale med alle sammen kunne vært med på å løse utfordringene, i stedet for som nå – at jeg snakker med den enkelte hver for seg. Like mange ganger som jeg har tenkt tanken, har jeg latt det være.

1.2 Tidligere undersøkelser om trivsel blant studenter

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHOT) kartlegger studentens helse og trivsel i bred forstand, med hovedvekt på psykososiale forhold. Undersøkelsen er initiert av samskipnadene i Oslo, Bergen og Trondheim, og gjennomført av TNS Gallup. I alt 10 samskipnader var i 2014 med på undersøkelsen. Hovedkonklusjonen i SHOT 2014 (Nedregård & Olsen, 2014) er at de fleste studentene trives, finner studiene meningsfulle og mestrer disse på en god måte. Studenter flest etablerer sosiale bånd og nettverk på lærestedet, og dette har stor betydning for mestring og trivsel. De hevder at Fadderordningen spiller en sentral rolle i inngangen til studielivet. 7-15 % av studentene strever mye i studiesituasjonen.

Dette skyldes forhold som lav studiemestring, liten gjennomføringsevne, redusert livskvalitet, ensomhet, personlighetsmessige forhold og alvorlige psykiske symptomer – og gjerne en kombinasjon av disse. I forhold til hvor godt studentene trives med boligsituasjonen svarer 8 av 10 at de enten trives ganske eller meget godt med boforholdene. Det er bare 7 % som svarer at de trives dårlig.

I universitas.no har Omvik (2011) publisert artikkelen ”Mistrives i studentboliger”, basert på en undersøkelse utført av Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning (NIFU). Artikkelen viser at studenter som bor i studentboliger er mindre fornøyd med bosituasjonen enn andre studenter. Av de studenter som bor privat, svarer 3,6 % at de er lite fornøyd med boligsituasjonen mot 11,3 % av de som bor i studentbolig. Avstanden til byen og dårlig standard nevnes som trolige årsaker.

Jan Petter Sæter (2007) viser til at 86 % av de som leier privat ikke ønsket å leie bolig av studentsamskipnaden eller en studentboligstiftelse. Her nevnes flere grunner til at mange ikke ønsker å bo i studentbolig. Ofte er studentboligen ett rom med tilgang til felles kjøkken og bad. De som bor i studentbolig oppgir også i langt større grad enn de som leier privat at de har vært utsatt for tyveri eller skadeverk – 23 % i studentbolig og 14 % i det private boligmarkedet. Sæter konkluderer med at dette kan tyde på mer ”uro” i og ved studentboligene.

Trivsel i studentbolig som forskningsprosjekt

I februar 2014 overhørte jeg en samtale mellom direktøren og boligkonsulenten ved samskipnaden, der de diskuterte hva de kunne gjøre for å få bofellesskapene til å fungere bedre. Det var kommet klager på medstudenter, og direktøren hadde sendt e-post der han oppfordret studentene til å ordne opp i konfliktene selv. Jeg og direktøren snakket litt sammen om disse utfordringene, hvorpå jeg foreslo at trivsel i studentboligen kunne være tema for min masteroppgave. Direktøren syntes det var en god idé, og vi ble enige om at jeg skulle jobbe videre med prosjektet.

I nåværende jobb som studentrådgiver drar jeg og vaktmesteren hver høst på besøk til studentene i studentboligene. Formålet med besøket er å snakke om det å bo sammen og hvilke forventninger vi har til dem som leietakere hos oss. De blir kjent med gjeldende regler og instruksjoner ved det å leie en studenthybel hos samskipnaden. Denne måten å snakke *til* studentene på kan på noen måter minne om at vi inntar en ”foreldrerolle” overfor studentene

ved at vi gir dem beskjeder om hva vi forventer av dem. Jeg har i disse møtene kjent på et ubehag i måten jeg har snakket til studentene på. Av den grunn ønsker jeg i denne oppgaven å ha et større fokus på hvordan vi kan legge til rette for at studentene skal samskape et bofellesskap. Dette ved at vi snakker *med* dem, og at de snakker *sammen* om det de er opptatt av når det gjelder trivsel i bofellesskapet. Sagt på en annen måte; praksisen endres fra tilsnakking til samsnakking.

1.3 Reflekterende team: Bakgrunn og mitt valg

Etter at jeg hadde klargjort at tema for forskningen skulle være ”trivsel i studentboligen” begynte jeg å tenke på hvordan vi best mulig sammen kunne snakke fram dette temaet. Valget falt på reflekterende team, da denne samtaleformen blant annet skifter mellom snakke- og lytteposisjoner. Reflekterende team-modellen brukes i dag innenfor mange områder, blant annet kollegaveiledning og studentveiledning (Skjerve & Reichelt, 2009), men den hadde sin opprinnelse innenfor familierapifeltet (Andersen, 2005). I denne konteksten er studentene som jeg skal forske sammen med, ukjente for hverandre som gruppe. Jeg ønsker å skaffe meg erfaring om hvordan denne samtaleformen oppleves for studenter som flytter sammen for første gang. Prosjektet vil gi ny kunnskap om hvilke opplevelser studentene får ved å snakke sammen etter reflekterende team modellen.

Tom Andersen (2005) utarbeidet reflekterende team. Måten reflekterende team blir organisert på i en terapikontekst er at terapeuten snakker med ett og ett familiemedlem ad gangen mens resten av familien lytter til samtalen. Hver og en i familien får etter tur mulighet til å snakke seg ferdig, uten å bli avbrutt av de andre. Det er viktig at den som har lyst til å snakke får lov til å snakke seg ferdig. Like viktig er det at den som ikke har lyst til å snakke får slippe å snakke. Mens terapeuten har samtalen med familien, sitter et terapeutteam og lytter til samtalen. Ved å samtale på denne måten mente Andersen at det både foregår en ytre samtale (de som snakker), og en indre samtale (de som lytter, og ”snakker” med seg selv).

Etter at familien har snakket seg ferdig, er det terapeutteamet sin tur til å reflektere over det de har blitt opptatt av eller berørt av under samtalen. Familien lytter til refleksjonene, uten at de kommenterer underveis. Når terapeutteamet snakker med hverandre er det viktig at denne samtalen har form som refleksjon – ikke diskusjon. Teamet skal heller ikke komme med anbefalinger eller intervensjoner, og refleksjonen skal være positivt ladet. En bevegelse ved

bruk av reflekterende team er å få inn ”det flerstemte” i rommet. Etter at teamet er ferdig med å snakke får familien mulighet til å snakke om det de har blitt opptatt av mens terapeutteamet reflekterte. Igjen står alle fritt til å si noe, eller til å la være. Det er heller ingen krav til at familien skal samtale om noe av det teamet har reflektert omkring. Familien står fritt til å velge tema videre (Andersen, 2005).

Før samtalen starter må terapeuten, i følge Andersen (2005) bruke god tid på å avklare kontekst. Hvor lang tid man har til rådighet, hvem som har tatt initiativ til møtet, hva det skal snakkes om, og på hvilken måte det skal snakkes om dette, er viktige spørsmål å avklare. Andersen mente at en person skal ha lov til å snakke om det han/hun har lyst til og at terapeuten skal være tilbakeholden med å avbryte. Dersom klienten stopper opp, foregår det en indre samtale som terapeuten ikke må forstyrre ved å være for rask med et nytt spørsmål. Ved å gi plass til pausene og til den langsomme samtalen gir en også plass til den ytre og den indre dialog hos både terapeuten og klienten. I en slik samtale kan en kan ta seg tid til å berøre og til å bli berørt av både den andres og ens egen stemme.

De psykomotoriske fysioterapeutene Aadel Bülow-Hansen og Gudrun Øvreberg inspirerte Andersen til å være i det sanselige. Hvordan de brukte øynene for å se hvordan pasienten responderte mens de brukte hendene til å løse opp kroppslige spenninger, var en inspirasjon han tok med seg inn i terapirommet. Han lærte at trykket fra hendene måtte være passe hardt dersom spenningene skulle slippe taket. Dersom det var for svakt skjedde det ingenting. Hvis trykket ble for hardt eller varte for lenge ville det øke spenningene, med det som resultat at pasienten holdt pusten i stedet for å slippe pusten til (Andersen, 1997). Andersen overførte dette til samtalen ved å si at samtalen verken må bli for uvanlig eller for vanlig. Samtalen må være passe uvanlig for at den skal gi mening for begge parter (Andersen, 2002). Andersen (2005) mente at dette ”passe uvanlige” også kunne forstås med bakgrunn i Batesons uttrykk ”en forskjell som gjør en forskjell” (Bateson, 2000).

1.4 Tidligere forskning ved bruk av reflekterende team

Før jeg gikk videre i planleggingen brukte jeg tid på å finne fram til forskning innenfor bruk av reflekterende team. Jeg har ikke funnet forskning som direkte omhandler hvordan reflekterende team kan brukes som samtaleform mellom studenter i studentbolig. I følge Skjerve og Reichelt (2009) har reflekterende team som arbeidsmåte ikke vært utforsket systematisk. De hevder i sin intervjuundersøkelse at tilfredsheten med reflekterende team er

høy både blant terapeuter, veiledere og reflektører, men man vet lite om hvilket veiledningsutbytte reflekterende team gir.

Anna Elisabeth Johansen Lamens (2014) har i sin masteroppgave "*Veiledning med reflekterende team. Erfaringer fra helsepersonell i spesialisthelsetjenesten*" sett på hvilke erfaringer helsepersonell i spesialisthelsetjenesten har ved bruk av reflekterende team i veiledning. Funnene viser flere positive sider ved reflekterende team: Gjennom refleksjonene opplever informantene å se saken fra ulike perspektiver, noe som førte til at en alltid kom litt videre i saken. Det at modellen bidrar til selvutvikling er et annet funn i dette studiet. Lamens konkluderer med at reflekterende team er en god måte å ha veiledning på. For å øke kvaliteten og potensialet til reflekterende team som veiledningsmetode, viser funnene at det er viktig med klare rammer og struktur. En ekstern veileder kan bidra til dette, og dermed øke potensialet som metoden har.

Skjerve og Reichelts (2007) artikkel "*Fallgruver i bruk av reflekterende team i veiledningsgrupper*" undersøker hvorvidt reflekterende team i veiledning kan ivareta veileders ansvar for terapeututvikling. I sine avsluttende kommentarer fremheves det at de tror at metoden, hvis "spillereglene" blir fulgt, har potensial til å ivareta sentrale sider ved terapeututvikling. De viktigste forutsetningene er at terapeuten får gode nok muligheter til å tydeliggjøre hvilke behov han eller hun har for veiledning, og at det reflekterende teamet forholder seg lyttende til og reflekterer med utgangspunkt i disse behovene. Funnene viser at det virker forstyrrende når veileder blir for dominerende i reflekterende team-prosessen. Likevel mener forfatterne at veileder bør ha et rom til formidling av sin erfaring og kunnskap. Dette kan for eksempel skje etter reflekterende team-prosessen, i en fri samtale mellom alle, med utveksling av tanker om det som har skjedd. I slike samtaler kan veileder for eksempel komme med teoretiske betraktninger eller erfaringskunnskap ut fra sin spesielle kompetansebakgrunn.

1.5 Problemstilling og forskningsspørsmål

Mine tidligere erfaringer i samtale med studenter i studentbolig om temaet trivsel skapte et ubehag i meg. Dette fordi jeg snakket *til* dem – ikke *med* dem. Med kunnskap om at reflekterende team-modellen legger til rette for å snakke *sammen med*, stod jeg med følgende utgangspunktet for prosjektet mellom meg og fire studenter som bor sammen i studentbolig:

Hvordan kan bruk av reflekterende team være en god samtaleform for å legge til rette for trivsel mellom studenter i studentbolig?

De forskningsspørsmålene jeg er nysgjerrig på, og som jeg vil prøve ut i praksis er: På hvilken måte kan reflekterende team brukes som kommunikasjonsform mellom unge voksne som ikke har bodd sammen før? Hvilke utfordringer, muligheter og dilemmaer vil en kunne møte ved bruk av reflekterende team? På hvilken måte vil denne kommunikasjonsformen påvirke studentenes relasjoner til hverandre?

1.6 Oppgavens struktur

I kapittel 2 gjør jeg rede for vitenskapsteoretiske perspektiver og metodologi ved å beskrive sosialkonstruksjonisme, aksjonsforskning og refleksjon som analysemetode. I kapittel 3 beskriver jeg hvordan jeg har utformet aksjonsforskningsprosjektet, og hvordan jeg ved å lage en modell som jeg har kalt syklusbevegele skal gjennomføre aksjonsforskningen. I kapittel 4 belyser jeg de stegene i syklusbevegelsen som jeg fant mest interessant. For hver syklusbevegelse trekker jeg ut et tema som jeg har blitt ekstra oppmerksom på. I kapittel 5 drøfter jeg de tre temaene som jeg ble aller mest opptatt av; reflekterende team, latter og lytting. I tillegg belyser jeg hvorvidt studentene opplevde en bedre trivsel etter gjennomført prosjekt. Oppgaven avrundes med noen avsluttende refleksjoner fra meg.

2 Vitenskapsteoretiske perspektiver og metodologi

2.1 Sosialkonstruksjonisme

Mitt utgangspunkt for prosjektet, både det teoretiske og metodiske, befinner seg innenfor et sosialkonstruksjonistisk perspektiv. Innholdet i sosialkonstruksjonismen er ikke ensartet, men preget av mangfold (Lock & Strong, 2014). Gergen og Gergen (2005) er sentrale i utviklingen av sosialkonstruksjonistisk syn på mennesker og relasjonell praksis. De definerer ideen om sosial konstruksjon på denne måten:

”Den grunnleggende ide i social konstruksjon virker ret enkel, men den er også dyb. Alt, hva i regner for virkelig, er sosialt konstruert. Eller, sagt mer dramatisk, *intet* er virkelig, før folk er enige om, at det er det” (Gergen & Gergen, 2005, s. 9).

Her fremheves betydningen av at mening skapes og forhandles fram mellom mennesker i sosial interaksjon. Gergen (2005) hevder at når vi kommuniserer med hverandre, konstruerer vi den verden vi lever i. I kommunikasjon med andre blir vi utfordret til å tenke om igjen på så å si alt hva vi har lært om verden og om oss selv. Denne stadige nytenkningen gjør at vi blir invitert til å være i utvikling å handle på nye måter. (Gergen & Gergen, 2005).

Sosialkonstruksjonismen fremhever at mening er relasjonelt og kulturelt betinget. Dette er et oppgjør med holdningen som hevder at sannhet og mening er objektiv og ligger på individnivå. ”At proklamere Sandheden er at legge sproget i fryseren og dermed innskrenke mulighetene for, at nye betydninger kan oppstå” (Gergen & Gergen, 2005, s. 19). Med det mener Gergen at mening skapes og gjenskapes i dialogen mellom mennesker. Ut fra en konstruksjonistisk vinkel er det relasjoner – ikke individer – som er samfunnets fundament. Språket blir til i våre samtaler med andre, og gir mening i den kulturelle kontekst språket anvendes i (Gergen & Gergen, 2005). Kroppsspråk som ansiktsuttrykk og bevegelser i dialogen har også innvirkning på hvordan mening blir oppfattet av den andre. Til sist hevder Gergen at ordets betydning avhenger av hvilken kontekst dialogen befinner seg i (Gergen & Gergen, 2005).

”Enhver virksomheds succes afhænger i høj grad af dens deltageres evner til effektivt at forhandle sig frem til en betydning” (Gergen & Gergen, 2005, s. 38). Med dette forstår jeg at medlemmene gjennom dialogen må finne fram til det som er meningsbærende i den spesielle

konteksten. Dette gjelder også der hvor studenter bor sammen i studentboligen. Hvordan studentene sammen snakker om det de er en del av, har betydning for deres opplevelser av virkeligheten. I følge Gergen (2005) er problemfokuserede samtaler en frivillig sak, sett ut fra et sosialkonstruksjonistisk synspunkt, siden språket er med på å konstituere virkeligheten. Språk er handlinger og det er ikke likegyldig hva slags språk vi bruker.

Sosialkonstruksjonister tar til ordet for ”verdsettende samtaler” som har fokus på en positiv kjerne. Som et eksempel har disse en inngang til samtalen med en tanke om at ”glasset er halvfullt, ikke halvtomt”. Gergen hevder videre at i utforskningen av denne positive kjerne i det menneskelige system, vil forandingsprosessen bli bedre og mer varig jo flere av gruppens medlemmer som er med. Det er gjennom samtale og dialog at nye relasjoner dannes, og det er gjennom relasjoner virksomhetens fremtid begynner å tegne seg (Gergen & Gergen, 2005).

Med bakgrunn i sosialkonstruksjonismen, som har et perspektiv om ikke å avdekke virkeligheten, men å skape virkeligheten, var neste steg i prosessen å bestemme hvilken metode som kunne passe til mitt prosjekt. Valget falt på aksjonsforskning.

2.2 Aksjonsforskning

Da jeg ble nysgjerrig på å forske på hvordan trivsel i studentboligen kunne fremmes ved bruk av reflekterende team, ønsket jeg å gjøre det sammen med studentene. Jeg ville være tett på prosessen og følge studentenes opplevelser over en gitt tidsperiode. Det metodiske valg falt på aksjonsforskning siden et av grunntrekkene ved denne metoden er å ivareta deltakerperspektivet i forskningen (Tiller, 2004). Jeg ville forske *med* studentene, ikke *på* dem.

Aksjonsforskning er en forskningstradisjon som trekker fram betydningen av at forsker og praktiker møtes i dialog for sammen å ta i et tak i en utviklingsprosess (Tiller, 2004). For å kunne foreta en erfaringsnær tilnærming, må man komme nært inn på dem man forsker på. Man må være i samhandling og dialog med dem, uten at man forsøker å bli en av dem eller forsøke å ligne på dem (Fangen, 2010). I dette prosjektet var et av mine mål at vi alle skulle få et engasjement for prosjektet. Under pkt 2.3 kommer jeg nærmere inn på utformingen av forskerrollen, der jeg beskriver hvordan jeg ønsket å framstå for å skape nærhet og interesse for prosjektet.

Målet med aksjonsforskning er å forbedre praksis, produsere kunnskap og dokumentere endringsprosessen. I dette er det to formål: Et ønske om å medvirke til å utvikle den praksisen

man forsker på, og at denne forskningen skal være nyttig for deltakeren mens den pågår (Madsen, 2004). Jeg som forsker har initiert tema for prosjektet, men målet er å samskape ny praksis for at studentene skal få et bedre tilbud fra samskipnaden. Studentene vil aktivt bidra til endring ved at vi gjennom hele prosessen er i dialog. Denne utviklingsprosessen fører til at det skapes bedre forståelse av hvilke forbedringer som skal til. Under kapittel 3 vil jeg gå nærmere inn på hvordan mitt forskningsdesign ble utformet.

Innenfor aksjonsforskning finnes ulike metodiske tilnærminger som har både kvalitative og kvantitative trekk (Bjørndal, 2004). Min aksjonsforskning er innenfor den kvalitative metode, som søker å gå i dybden og som vektlegger prosessen i forskningen (Thagaard, 2009).

2.3 Forskerrollen i aksjonsforskning

Jakhelln (2004) beskriver aksjonsforskeren som en del av et ”forskende partnerskap” der forskeren går inn og initierer, og hvor intervensjon er et sentralt element i forskningsprosessen. Forskeren ser seg selv som en aktør sammen med andre, og data gir et grunnlag som bidrar til endring i den spesifikke praksissituasjonen. Samtidig er den med på å utvikle generaliserbar kunnskap (Jakhelln, 2004). Forskerrollen kan formes på ulike måter. Anderson (2003) beskriver en væremåte hun kaller ”filosofisk holdning”, der hun blant annet fremhever betydningen av å innta en ikke-vitende posisjon. En ikke-vitende posisjon betyr at man fremstår som nysgjerrig, spørrende og tilbakelemt (Anderson, 2003) Ved å møte studentene med denne holdningen var målet mitt gjennom dialog å skape ny kunnskap. Anderson kaller denne måten å innta forskerrollen på som samarbeidende og dialogisk (Anderson, 2014). Vedeler (2011) beskriver en holdning der forskeren i dialog med sine medforskere er inviterende, ikke forlangende. Jeg håpet at dersom jeg klarte å inneha både en ikke-vitende posisjon og en inviterende, ikke-forlangende holdning ville dette være med på å trygge studentene.

2.4 Refleksjon som analysemetode

Aksjonsforskning kan analysere på ulike måter. Jeg valgte en refleksiv tilnærming til prosjektet som vil si at prosessen til en viss grad er skapt av meg både i forhold til min sosiale bakgrunn, mine erfaringer, kultur og atferd (Bjørndal, 2004). En refleksiv tilnærming betyr også at jeg som forsker ønsker å være åpen og synlig, ved å inkludere andre i mine indre dialoger, min nysgjerrighet, mine spørsmål og holdninger (Anderson, 2003). Under pkt. 3.3

vil jeg komme nærmere inn på hvordan jeg i oppgaven får formidlet min refleksive tilnærming ved å synliggjøre mine indre dialoger og mine refleksjoner.

Bjørndal (2004) påpeker behovet for at forskeren har en refleksiv tilnærming i aksjonsforskningen. Han støtter seg til Elliot som hevder at det er nødvendig at aksjonsforskeren stiller seg selv under lupen, refleksivt på søken etter bevissthet om hvordan vedkommende selv farger informasjonen som samles inn. Denne typen undersøkelse av aksjonsforskningens refleksive karakter gir forskeren grunnlag for å stille seg kritisk til seg selv, sin forskning og sine funn. Forskeren analyserer ikke bare feltet, men også seg selv, blant annet for å avdekke i hvilken grad funn skyldes egne antakelser og verdier. I dette ligger det blant annet at forskeren bør reflektere over hvordan egen tilstedeværelse uunngåelig påvirker handlingen til de andre. Bjørndal viser til Watzlawiks påstand; ” You cannot not communicate” (Bjørndal, 2004). En refleksiv tilnærming førte meg videre til å velge refleksjon som analysemetode.

Anderson (2014) fremhever forskerens nysgjerrighet som viktig for å erverve ny kunnskap. Dette handler om å være åpen for det som skjer her og nå. Uten nysgjerrigheten risikerer man kun å finne det man leter etter. For å sitere hva hun sier om dette:

“New knowledge is created through the mutual inquiry, through the joint exploring and looking into the focus of the conversation and the various paths it takes. As mentioned above this requires, however, that we remain willing and able to put aside what we think is there and what we want to find” (Anderson, 2014, s. 69).

Forskeren må kontinuerlig reflektere over hvordan han eller hun tenker om forskningsprosessen. Forskeren må være oppmerksom i forhold til ens bakgrunn og hvor ens kunnskap kommer fra. Språket er det viktigste i redskapet i forskningen. Man må være oppmerksom på hvordan man stiller spørsmål, og man må sjekke ut om man har forstått budskapet den andre har kommet med. Refleksjoner rundt denne dialogen gir ny kunnskap. Ved å ha en slik holdning der man setter en samarbeidende dialogisk tilnærming til forskningen, vil forskningen bli prospektiv, ikke retrospektiv. Nye muligheter blir sett i sammenheng med personlige, relasjonelle og kontekstuelle forhold (Anderson, 2014).

2.5 Kritikk av aksjonsforskning

Aksjonsforskningen blir utsatt for kritikk fordi forskerens distanse til dem det skal forskes på er for liten, og dette kan påvirke forskningsfunnenes gyldighet. I aksjonsforskningen er forskeren mer bevisst på hva som søkes påvirket i prosjektet (Bjørndal, 2004). Slik jeg ser det er denne påvirkningen uunngåelig, da hele ideen om den nøytrale forskeren utfordres i et sosialkonstruksjonistisk perspektiv. I følge Berger (2006) er aksjonsforskning en utfordring i forhold til vitenskapelige krav om kontrollbarhet, som vil si at nye undersøkelser ut fra samme premisser vil gi de samme funn. Dette vil ikke kunne la seg gjøre innen aksjonsforskningen da forskeren er en aktiv deltaker. Av den grunn vil resultatet bære preg av forskerens egenskaper i prosessen - noe som ikke direkte kan overføres til andre personer (Berger, 2006).

2.6 Etikk

Den etiske kodeksen innen aksjonsforskningprosjekter er at forskningen skal unngå skade, unngå å dirigere, samt at full åpenhet og informert samtykke skal være normen. Verdighet, respekt og ansvar er viktige stikkord. Konfidensialitet og rettferdig behandling av deltakerne er en selvfølge. Prosjektet er basert på gjensidig ansvar og tillit, og på enighet om at private rom skal respekteres. Siden målet med aksjonsforskning er å styrke deltakernes egen situasjon, vil kravet om full åpenhet og ærlighet alltid være et underliggende ethos (Steen-Olsen & Eikseth, 2007). Under pkt. 3.1 vil jeg redegjøre nærmere for min etiske tilnærming til prosjektet.

Den praktiske gjennomføringen av aksjonsforskning kan ha ulikt design, både i forhold til forskningsprosessen og analysen. Jeg vil i neste kapittel beskrive hvordan jeg utformet min aksjonsforskning. Hva som har inspirert meg, hvilken modell jeg har jobbet etter, og hvordan jeg har analysert mitt materiale via refleksjon vil beskrives.

3 Trivsel i studentbolig som aksjonsforskningsprosjekt

3.1 Forberedelse til prosjektet - kontekst

Før jeg startet utformingen av prosjektet snakket jeg med to studenter som begge hadde mistrikket i studentboligen. Jeg intervjuet også direktøren for å høre hvilke personlige erfaringer han hadde med å bo i studentbolig i en annen by da han flyttet hjemmefra for første gang. Det inntrykket jeg satt igjen med etter å ha snakket med dem var betydningen av å få en god start i bofellesskapet. De fremhevet videre det å bli tatt godt imot, at noen brydde seg og at det var en viss form for fellesskap.

Jeg utformet en prosjektbeskrivelse som jeg sendte til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) for godkjenning. Da denne var godkjent begynte jeg å planlegge høsten 2014 (vedlegg 2).

Jeg ville gjennomføre prosjektet sammen med studentene i løpet av høstsemesteret, med til sammen seks møter. Jeg tok kontakt med direktøren og boligkonsulenten for å høre om de kunne forsøke å legge til rette for en kontekst der alle studentene var nye for hverandre. Det viste seg å bli vanskelig da det dette året var få som flyttet ut. Det beste alternativet var at to av studentene hadde bodd sammen et år og at de to andre var førstegangsstudenter hos oss. Jeg mente at dette skulle gå bra siden denne konteksten uansett ble ny for dem. Jeg ville møte dem så snart som mulig etter at de flyttet inn, for så å følge dem hele høstsemesteret – til sammen fem måneder.

Møtene skulle finne sted i studentboligen, da jeg antok at det ville være enklere å snakke om temaet trivsel dersom møtene fant sted i samme kontekst som den vi skulle samtale om. Jeg hadde planlagt at vi skulle møtes hver tredje uke, og at hvert møte skulle vare 1 ½ - 2 timer. Møtene skulle tas opp på diktafon og transkriberes etterpå. Jeg valgte å transkribere på bokmål, da dialekt kan være vanskelig å lese. Navn og alder på studentene er endret som et ledd i anonymiseringen. Dette ble vår samhandlingskontekst.

Siden denne måten å samarbeide med studentene på var ny for meg, spurte jeg min kollega, Toril, om hun kunne være med på møtene. Hun har i 20 år jobbet etter reflekterende team-modellen og jeg tenkte at siden hun var bekvem med denne samarbeidsformen, kunne det virke ivaretagende overfor studentene. Hennes rolle skulle være å reflektere sammen med studentgruppa. For meg var det en god støtte å ha en person jeg var trygg på når jeg nå skulle begi meg ut på en ny vei, der jeg følte et stort ansvar for at opplevelsen skulle bli bra for alle.

Min idé var å samtale med fire studenter som bor sammen i studentbolig etter reflekterende team-modellen. Dette for å finne ut om denne samtaleformen kan være med på å fremme trivsel for studentene. Måten jeg skulle gjennomføre møtene på var at jeg snakket med en ny student for hvert møte. Ved å gjøre det på den måten ble det satt av god tid til hver enkelt. Studentene ville da bli bedre kjent med hverandre ved at de lyttet til hverandres historier. Holdninger og verdier knyttet opp mot trivsel ville bli snakket frem. Jeg hadde en tanke om at det ville gjøre en positiv forskjell både for den enkelte og for fellesskapet dersom de fikk snakke og ble lyttet til uten å bli avbrutt. I samtalene ville jeg forsøke å følge studentens fortelling ved selv å lytte aktivt til det som ble fortalt.

Etiske betraktninger for å ivareta studentene

Jeg har helt fra starten av prosjektet vært opptatt av at studentene skulle føle seg ivaretatt. Jeg ga gjennom hele prosessen uttrykk for at jeg satte pris på, og at jeg ikke tok som en selvfølge at de ønsket å være med i prosjektet. I starten av hvert møte var jeg åpen med å fortelle dem hva jeg hadde blitt opptatt av siden sist, med bakgrunn i mine transkripsjoner. Hvordan jeg ønsket å utforme forskerrollen (som er beskrevet under pkt. 2.3) var også med på å ivareta det etiske aspektet i forskningen.

Studentene fikk overlevert informasjonsskrivet som jeg hadde fått godkjent fra NSD, samtidig som de ble forespurt om å være medforskere (vedlegg 1). En uke senere møttes vi, og jeg informerte på dette møtet grundigere om prosjektet. Etter det signerte de samtykkeerklæringsskjemaet som bekreftet at de ønsket å være medforskere i prosjektet. Ved å gjøre det på den måten fikk de god tid til å lese gjennom prosjektbeskrivelsen før de skrev under på den. På dette skjemaet stod det også at de når som helst i prosessen kunne trekke seg fra prosjektet. Jeg fortalte at jeg kom til å anonymisere navn og alder, men at jeg ikke hadde noen garanti for at deres identitet ikke ville bli synlig på annen måte. På evalueringsmøtet i januar 2015 gikk jeg gjennom de transkripsjoner som skulle brukes i oppgaven. Studentene hadde ingen innvendinger mot dette.

Underveis i min forberedelse oppstod et etisk dilemma. I min jobb som studentrådgiver tar studenter selv kontakt for å få hjelp til sine utfordringer. Det er opp til dem å bestemme tema for timen, og jeg har derfor få føringer for hva innholdet i samtalen skal være. I denne konteksten er det jeg som har tatt initiativ til å samtale med studentene. De har ikke etterspurt å snakke med meg. I samtaler som har form som reflekterende team fremhever Tom Andersen (2005) betydningen av at de som ønsker å snakke skal få lov til å snakke, og at de som ikke vil snakke skal få la være. Dersom studentene skulle stå fritt til å samtale med meg kunne det

tenkes at noen av studentene ble helt tause. Dette tenkte jeg ville virke negativt inn på samarbeidet, og i neste omgang føre til manglende eierskap til prosjektet. Jeg støttet meg til Gergen (2005) som hevder at jo flere av medlemmene i en organisasjon som er med i prosessen, desto større er sjansen for at endringen varer. Vedeler (2011) fremhever en holdning om å være inviterende, ikke-forlangende. Jeg ville forsøke å innta denne væremåten når jeg henvendte meg til studentene. Dette for at de skulle forstå at det var min nysgjerrighet på hver enkelts bidrag som lå bak min oppfordring til å delta. Tidsperspektivet spilte også en rolle i mitt valg om at jeg ønsket at alle skulle være aktive deltakere. Vi skulle treffes seks ganger, og hadde av den grunn begrenset med tid. Dersom våre møter ikke hadde hatt noen tidsramme, hadde jeg muligens tenkt at hver og en av studentene stod mer fritt til å velge når i prosessen han eller hun ønsket å snakke.

3.2 Rytmen i syklusbevegelsen

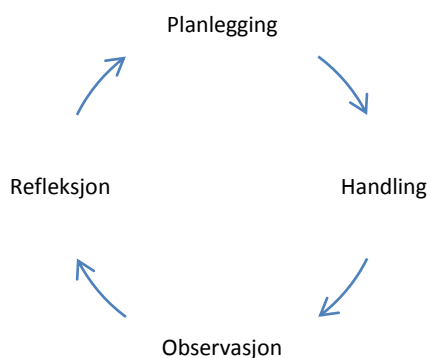
Gjennomføringen av mitt prosjekt planla jeg med en form som jeg kalte syklusbevegelse. Jeg har latt meg inspirere av McNiff (2013) som igjen har latt seg inspirere av Kurt Lewins aksjonsforskningsmodell.

Steen-Olsen og Eikseth (2007) viser hovedelementene i Kurt Lewins aksjonsforskningsmodell:

1. Planlegging
2. Handling
3. Observasjon
4. Refleksjon

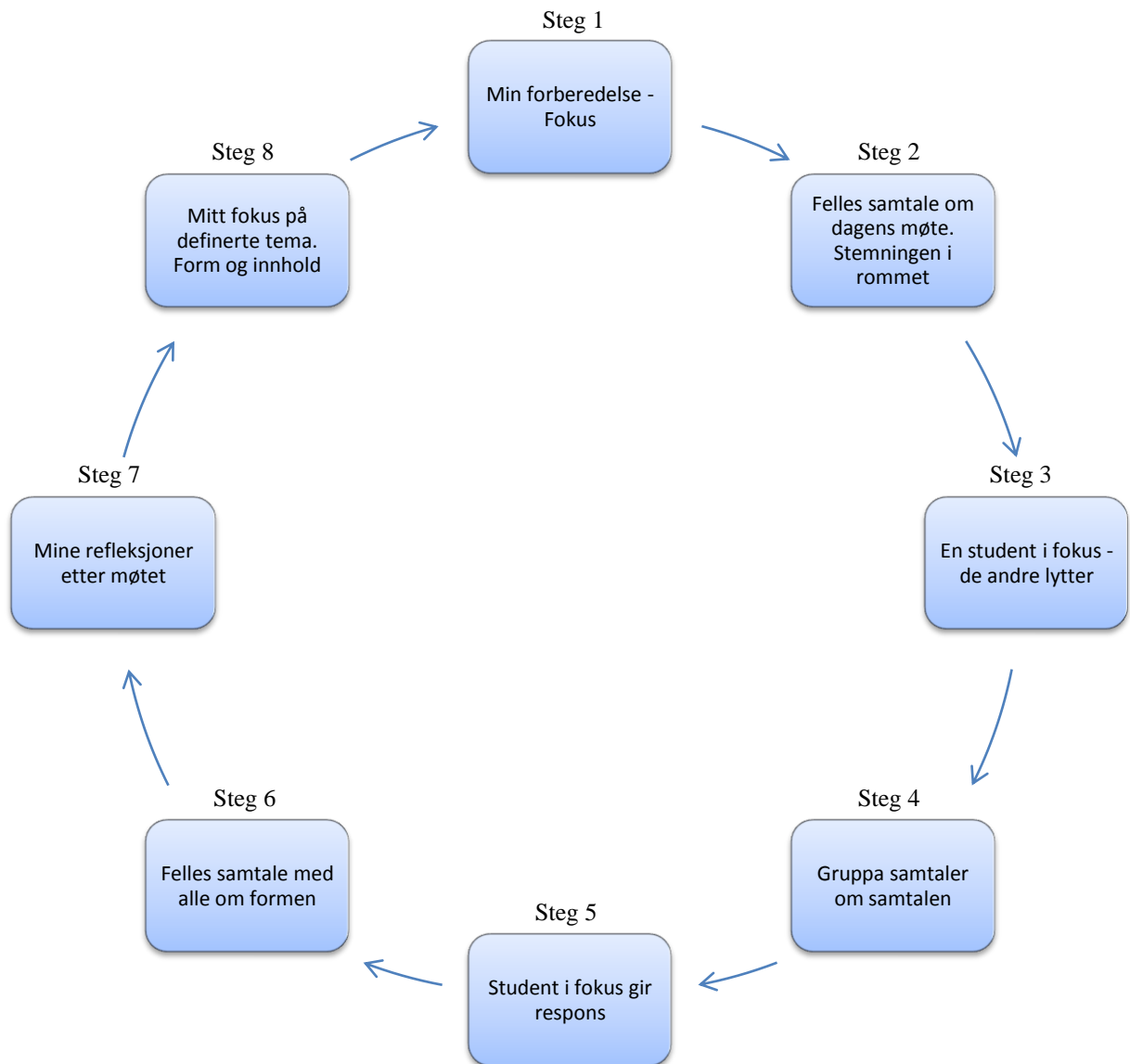
Min forståelse av modellen handler om at det først legges noen planer som prøves ut i praksis. Mens handlingen gjennomføres blir det samtidig, fra de som utfører handlingen, observert og reflektert over handlingen. Refleksjonen fører til ny planlegging av neste handling.

McNiffs (2013) illustrasjon av Kurt Lewins aksjonsforskningsmodell har jeg gjengitt her:



Jeg har støttet meg til denne modellen (McNiff, 2013, s. 57) og satt den sammen med Tom Andersens (2005) reflekterende team modell som jeg har beskrevet under pkt. 1.3. Jeg har kalt modellen min for syklusbevegelse, og den er gjengitt nedenfor:

I modellen har jeg utformet syklusbevegelsen i åtte steg. Den er formet som en sirkel for å illustrere at det ene steget følger det neste. Modellen er ikke en manual eller en fast prosedyre, men et utgangspunkt for forskningen.



Steg 1 og 2: Planlegging

Steg 3, 4 og 5: Handling og observasjon

Steg 6, 7 og 8: Refleksjon

Jeg vil i det følgende beskrive rytmen i syklusbevegelsens åtte steg.

Steg 1: Min forberedelse

I forkant av hvert møte setter jeg av tid til å forberede neste møte med studentene. Mine refleksjoner og transkripsjoner fra forrige møte blir bakteppe for forberedelsene til neste møte. Jeg ser for meg hvordan jeg ønsker å møte studentene, og ulike alternativer for hvordan jeg tenker at jeg kan bli møtt av dem. Videre har jeg også forslag til hva vi kan prøve ut som en del av aksjonsforskningsprosessen – også dette som et resultat av forrige møte.

Steg 2: Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet

Etter at alle er samlet setter vi oss sammen for at hver enkelt får mulighet til å ytre det de måtte ønske, som for eksempel å fortelle hva de har blitt opptatt av siden sist. Denne måten å starte møtet på er med på å rydde vekk forstyrrelser som kan ta fokus bort fra tilstedeværelse her og nå. Jeg må være oppmerksom på både den verbale og den nonverbale kommunikasjonen, sånn at jeg forbereder meg sammen med dem. Jeg må også være lydhør for hvilken stemning som er i rommet. Denne stemningen er viktig informasjon i forhold til min væremåte i møtet. I forhold til dagens møte vil jeg snakke med dem om hva jeg har blitt opptatt av siden sist, basert på mine refleksjoner og transkripsjoner. Jeg vil også formidle hva jeg har lyst til å prøve ut som en del av aksjonsforskningen. Denne samtalen er med på å samle oss om det vi skal gjøre sammen dette møtet.

Steg 3: En student i fokus – de andre lytter

Her starter samtalen etter reflekterende team modellen (Andersen, 2005). Jeg inviterer en student til å samtale med meg mens de andre lytter til samtalen.

Steg 4: Grupper samtaler om samtalen

Når jeg og studenten er ferdig med å snakke får de som har lyttet anledning til å reflektere over det de har blitt opptatt av. Gruppen gir ikke respons direkte til den studenten som har snakket med meg. Denne samtalen foregår innad i gruppa mens studenten og jeg sitter og lytter.

Steg 5: Student i fokus gir respons

Den studenten som har lyttet får mulighet til å gi respons i forhold til det han eller hun har blitt opptatt av mens gruppa har reflektert. Denne responsen gis ikke direkte til gruppa, men foregår som en samtale mellom meg og en student.

Steg 6: Felles samtale med alle om formen

Nå er samtalen etter reflekterende team-modellen slutt. Vi samler oss rundt bordet for å ha en samtale om studentenes opplevelser av å snakke etter reflekterende team modellen. Denne samtalen om samtalen handler ikke om innholdet, men om formen. Disse refleksjonene vil drive aksjonsforskningsprosessen videre.

Steg 7: Mine refleksjoner etter møtet

Etter at vi er ferdige med møtet setter jeg av tid til å reflektere over mine opplevelser av møtet. I refleksjonen går jeg dypere inn i både formen på møtet, innholdet og min egen rolle. Ved å gjøre det på denne måten gir jeg meg selv muligheten til å åpne opp for ulike innfallsvinkler. Disse refleksjonene fører meg videre i prosessen.

Steg 8: Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold

Ut fra mine refleksjoner i steg 7 trekker jeg ut det temaet jeg har blitt ekstra oppmerksom på i møtet. Dette temaet fordyper jeg meg i opp mot litteratur for å skaffe meg økt kunnskap og forståelse. I tillegg til dette temaet beskriver jeg de tilbakemeldingene som studentene ga på formen i møtet.

Jeg har hatt en refleksiv tilnærming til aksjonsforskningen, og jeg har under hele prosjektet analysert prosessen ved bruk av refleksjon. For å synliggjøre min refleksive tilnærming til aksjonsforskningen har jeg valgt å beskrive mine indre dialoger underveis i møtene og mine refleksjoner i etterkant av møtene. Jeg vil i det følgende gjøre rede for det skillet som jeg i denne sammenhengen gjør mellom disse to begrepene – indre dialog og refleksjon.

3.3 Indre dialog og refleksjon

Vygotskij (2001) beskriver kjennetegnet på indre tale som en forvandling av kommunikasjon-for-andre til individualisert tenkning-for-seg-selv. I indre tale finner kulturelt

foreskrevne former for tale og tenkning sin individuelle virkeliggjøring. Han skiller mellom ordets betydning som gjenspeiler et generalisert begrep, og ordets mening, som avhenger av språkets kontekst. Ordets mening er summen av alle de psykologiske hendingene ordet vekker til live i menneskes bevissthet. Et ord får sin mening i den sammenhengen den dukker opp i; i ulike sammenhenger forandrer det mening. I indre tale er to viktige prosesser vevd inn i hverandre: overgangen fra ytre kommunikasjon til indre dialog, og ytring av ens innerste tanker i språklig form, slik at de kan meddeles andre (Vygotskij, 2001).

For meg er indre tale eller indre dialog det spontane – tankemessig eller kroppslig, som skjer i møte med den andre. Hvilke spørsmål jeg stiller, om jeg velger å snakke eller være stille avhenger av min indre dialog. Det kan være at jeg blir engasjert, kjenner på ubehag, behag, eller kjeder meg. Mine kroppslige reaksjoner fører til de valg jeg gjør i samtalen. Indre dialog er for meg de tanker som kommer når jeg er til stede både tankemessig og kroppslig i møte med andre.

Der jeg setter av tid enten før eller etter møtet til å gå dypere inn i ulike problemstillinger, kaller jeg refleksjon. I refleksjonen tenker jeg lange tanker - fram og tilbake som en drøfting. Jeg kan hente støtte i litteraturen eller reflektere sammen med andre. Jeg gjør et skille mellom indre dialog og refleksjon, da jeg kroppslig kjenner en forskjell. Ved indre dialoger ”snakker” kroppen mer enn under refleksjon, da jeg er mer i ”hodet” og det kognitive.

3.4 Gyldighet og pålitelighet

Reliabilitet handler om hvorvidt prosjektet gir inntrykk av at forskningen blir utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte. Validitet handler om gyldighet av de tolkninger forskeren kommer fram til (Thagaard, 2009). De største utfordringer i forhold til forskningens gyldighet henger sammen med aksjonsforskningens preg av nærhet og åpenhet i forskningen (Bjørndal, 2004). Vedeler (2011) tar til orde for at gyldigheten til forskningsresultatene i en aksjonsforskningsprosess henger sammen med kvaliteten på refleksjonene. Kvalitet kan også bli bedømt ut fra i hvilken grad resultatene blir forstått av leseren og om forskningsprosessen har gitt deltakerne i prosessen en opplevelse av å ha tatt del i en prosess med mening. I forhold til pålitelighet hevder Vedeler (2011) at en tekst er verdifull hvis den kan gjøre leseren engasjert slik at den får leseren til å fortsette å være interessert i hva hun eller han leser. Jeg har både ved å ta ut transkripsjoner og beskrive mine indre dialoger og refleksjoner forsøkt å innta en refleksiv tilnærming til forskningen. I dette forskningsprosjektet ønsker jeg å legge til

rette for god kommunikasjon mellom studentene ved å anvende reflekterende team. På den måten er jeg i høy grad delaktig i forskningen, og med på å påvirke studentenes opplevelse av samtalen. Av den grunn er denne forskningen i liten grad generaliserbar. Resultatet av forskningen vil kun være gyldig for dette prosjektet, men forhåpentligvis kan det inspirere andre i lignende prosjekter.

3.5 Studentene blir forespurt om å være medforskere

Tre dager før studiestart hadde jeg et møte med direktøren der han hadde plukket ut fire-fem studentboliger som kunne være aktuelle for meg. På ettermiddagen etter at Høgskolen hadde åpnet, dro direktøren på besøk til den ene boligen for å spørre fire studenter som hadde flyttet sammen om de kunne tenke seg å være med i forskningsprosjektet. Med seg hadde han informasjonsskrivet som jeg hadde fått godkjent av NSD og en lovnad om 10 gratis middager i kantina som en påskjønnelse. Samme kveld fikk jeg en sms fra direktøren der det stod: «Dem e med. Middag på mandag!».

Da mandagen kom og vi skulle treffes til middag i kantina, var jeg spent på hvem det var jeg skulle møte. De jeg møtte var Anton (21 år fra Vest Agder), Diana (20 år fra Hordaland), Camilla (21 år fra Finnmark) og Bjørn (20 år fra Nord-Trøndelag).

4 Syklusbevegelsene

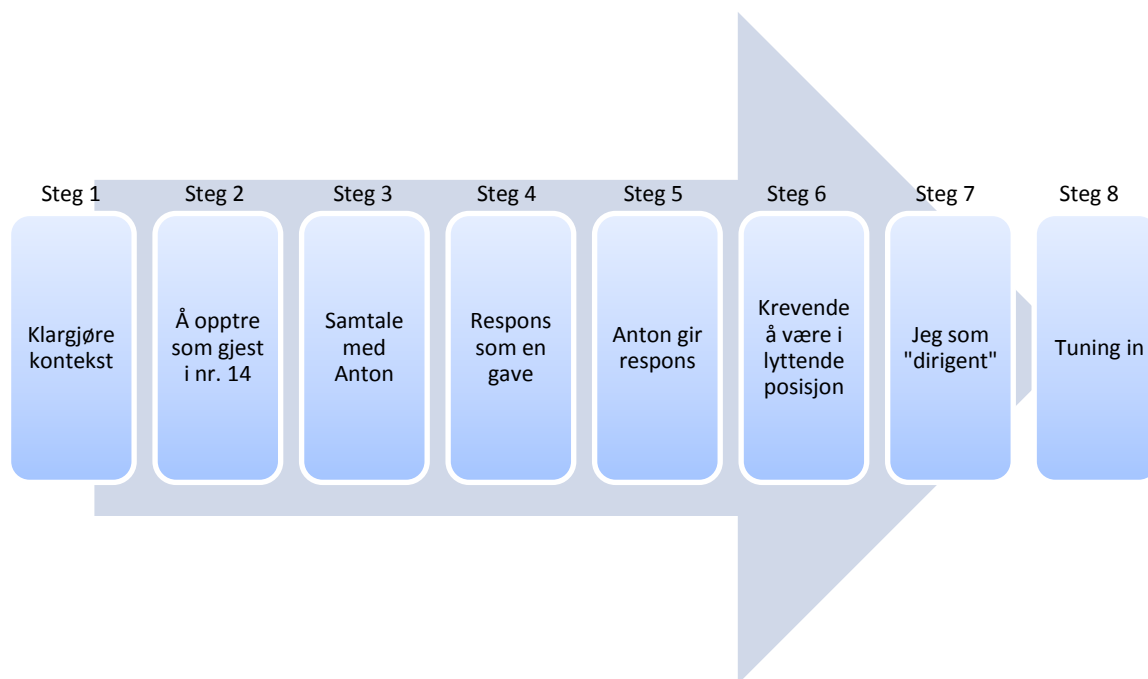
Hvert møte – fra jeg begynner mine forberedelser (steg 1) til jeg etterpå fordypet meg i formen på møtet og det temaet som jeg har blitt mest opptatt av under møtet (steg 8) – kaller jeg syklusbevegelse. I tabellen under gir jeg en kort presentasjon av de seks temaene som jeg ble opptatt av i våre møter. Jeg viser hvilket tema jeg ble opptatt av i hvilket møte. Disse temaene blir i steg 8 under hver syklusbevegelse nærmere belyst opp mot litteratur.

Møtene	Tema som jeg ble opptatt av etter hvert møte
1. syklusbevegelse	Tuning in: Forberede seg sånn at man er tilstede i møtet.
2. syklusbevegelse	Relasjonell flow: Hvordan møte med den andre kan fortone seg.
3. syklusbevegelse	Humor: Det sosiale aspektet ved bruk av humor.
4. syklusbevegelse	Det flerstemte: Mangfold av stemmer som møtes i dialog.
5. syklusbevegelse	Åpen dialog: Utvikling i fellesskap.
6. syklusbevegelse	Vise en holdning: Være rollemodeller for hverandre.

Jeg vil i det følgende beskrive utdrag fra de seks syklusbevegelsene. Jeg har gått gjennom alle stegene i hver syklus, men på grunn av oppgavens omfang har jeg valgt å belyse de stegene som jeg anser som mest interessante. I starten av hvert underkapittel repeterer jeg syklusbevegelsenes åtte steg. Deretter viser jeg en ny modell som viser hvilke steg jeg har valgt å belyse i den aktuelle syklusbevegelsen.

4.1 1. syklusbevegelse – ultimo august

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6	Steg 7	Steg 8
<i>Min forberedelse – Fokus</i>	<i>Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet</i>	<i>En student i fokus - de andre lytter</i>	<i>Gruppa samtaler om samtalen</i>	<i>Student i fokus gir respons</i>	<i>Felles samtale med alle om formen</i>	<i>Mine refleksjoner etter møtet</i>	<i>Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold</i>



I første møte viser jeg hvordan jeg og Toril etablerer kontakt med studentene. I samtalen med Anton blir jeg overrumplet av egne følelser – noe som gjør til at jeg fjerner meg fra en lyttende holdning. Hvert steg i syklusbevegelen belyses. Tema: Tuning in.

Steg 1: Klargjøre kontekst

For å forberede meg til første møte, brukte jeg tid til å tenke gjennom hvordan jeg skulle presentere prosjektet. Det var viktig for meg at studentene fikk en forståelse av hvorfor jeg ønsket å forske sammen med dem. For å avklare noen roller ville jeg tydeliggjøre at initiativet kom fra meg, men at samskipnaden stod bak. Toril var med som kollega og sparringspartner, og hun ville aktivt delta på møtene. Jeg ønsket å formidle at selv om dette var min idé, var deltakelse og velvillighet fra dem en forutsetning for å få gjennomført prosjektet. Klargjøring

av kontekst – både antall ganger vi skulle treffes, hvor lenge hvert møte skulle vare, og at ”trivsel i studentboligen” ville være et gjennomgående tema for hvert møte – ville jeg bruke tid på. Ved å tydeliggjøre kontekst hadde jeg en formening om at det ble enklere å samle seg om det vi skulle gjøre. Til slutt ville jeg invitere Toril til å si litt om sine erfaringer ved bruk av reflekterende team.

I bilen på vei til nr. 14

Det var en sjelden fin og varm ettermiddag i slutten av august. En slik dag de fleste tilbringer utendørs for å utnytte siste rest av sommeren. Jeg var urolig for om det i det hele tatt kom til å være noen hjemme, noe jeg uttrykte til Toril på vei til studentboligen. Det eneste Toril rakk å si før vi var fremme var: ”Vi tar det som det kommer”. Denne setningen minnet meg om at ved å velge aksjonsforskning hadde jeg også valgt å være i det som oppstår i øyeblikket. Tiller (2004) hevder at dersom man ikke våger seg inn i det nye og uferdig så vil forskning og utvikling stanse og størkne. Mathiesen (1971) sier det på denne måten:

”Det har etter hvert blitt min tro at alternativet ligget i det uferdige, i skissene, i det som ennå ikke er til. Det ”ferdige alternativet” er ”ferdig” i dobbel forstand”
(Mathiesen, 1971, s. 9)

Jeg hadde forberedt meg godt, men jeg måtte også være åpen for det som ikke var mulig å planlegge.

Steg 2: Å opptre som gjest i nr. 14

Diana åpnet døren da vi ringte på. Hun smilte og ba oss inn. På plass i sofaen satt Bjørn og Anton. Camilla var ikke å se. Diana fortalte at hun var og spiste middag hos noen naboer, men at hun skulle ringe henne. Stemningen var avventende og lite ble sagt. Plutselig hørte jeg Toril og Bjørn i ivrig passiar om hvor han kom fra, og små anekdoter fra hans hjemsted. Toril fortalte at hun selv var gift med en trønder, og at hun var kjent i de trakter Bjørn kom fra. Det slo meg at Toril har en egen evne til å få mennesker til å føle seg vel. Hun er leken, uhøytidelig og varm - hun byr på seg selv i møte med andre. Harlene Anderson (2003) fremhever det å være åpen som en god væremåte i profesjonelt samarbeid. Ikke bare skal den som søker hjelp bli oppfordret til å åpne opp. Åpenheten må gjerne være gjensidig sånn at den

som hjelper også gjerne må by på seg selv, blant annet ved å fortelle fra eget liv (Anderson, 2003) Jeg og Toril hadde ikke snakket om hvordan vi skulle opptre i møte med studentene. Det at hun valgte å dele av sitt private liv gjorde at stemningen endret seg til å bli mer avslappet og uformell. Anderson minnet meg samtidig på at en god holdning når man inviterer seg hjem til andre er å opptre som en gjest. Dette fordi vi alle har en oppfatning av hvordan vi ønsker at gjester skal opptre (Anderson, 2003).

Da alle var samlet fortalte jeg kort at jeg ønsket å forske sammen med dem på temaet trivsel. Jeg fortalte om reflekterende team, og jeg uttrykte glede over at de hadde takket ja til å være medforskere. Jeg var usikker på hvor mye tid jeg skulle bruke på å snakke om hva vi skulle gjøre sammen som et ledd i å trygge studentene i situasjonen. Jeg valgte i stedet, etter en relativt kort introduksjon, å foreslå at vi startet samtalen. Jeg støttet meg til Tom Andersens utsagn om at ”praksis kommer først” (Jensen, 2006, s. 163). Jeg tenkte at ved at studentene fikk samtale etter reflekterende team-modellen (praksis), ville deres respons basert på opplevelsen drive prosessen videre. Jeg la ut en åpen invitasjon der studentene stod fritt til å bestemme hvem som skulle samtale med meg først. Ingen meldte seg. Etter litt stillhet der alle så på hverandre, resonnererte Camilla, Diana og Bjørn seg fram til at det måtte bli Anton som skulle snakke med meg siden han var eldst. Anton protesterte ikke på det, for som han sa: ”En av oss må uansett bli den første”.

Steg 3: Samtale med Anton

Jeg foreslo at jeg og Anton satte oss på hver vår stol litt unna de andre, som satt i sofaen. Ved å lage et skille mellom oss og gruppa gjorde jeg det tydelig hvem som skulle snakke og hvem som skulle lytte. Jeg fortalte til de som skulle lytte ikke måtte snakke med hverandre, men bare lytte til samtalen og til sine egne tanker.

Jeg startet samtalen med å spørre Anton om hvordan det var for han å bo i nr. 14. Han fortalte ivrig om førsteinntrykket da han flyttet inn. Diana, Camilla og Bjørn satt tett sammen i den ene sofaen. De kommuniserte seg imellom ved at de viste hverandre mobiltelefonene, kom med små kommentarer og lo. Toril satt alene i den andre sofaen. Hun var helt stille.

Vibekes indre dialoger

Jeg kjente jeg ble forstyrret over at gruppa hadde oppe mobilene, og jeg lurte på om jeg skulle stoppe samtalen sånn at vi kunne snakke om dette. Jeg valgte imidlertid å la

det være. Dersom jeg hadde valgt å gjøre det hadde studentene blitt gjort oppmerksom på viktigheten av å legge bort alle forstyrrelser, for kun å ha fokus på å lytte til den som snakket. På den andre siden kunne dette skapt større avstand mellom oss ved at de følte seg irettesatt. Anton virket uforstyrret. Da jeg la merket til det bestemte jeg meg for at jeg skulle forsøke å holde fokus på vår samtale.

En stund ut i samtalen ble jeg nysgjerrig på hvordan Anton hadde trivdes de andre plassene han hadde bodd etter at han flyttet hjemmefra.

Vibeke: Hvis du tenker litt tilbake. Etter at du flyttet hjemmefra. Hvordan har du trivdes de plassene du har bodd før?

Anton: Jeg har i grunnen trivdes veldig godt. Jeg er sånn som er tilpasningsdyktig, og trives der jeg er, og jeg har klart meg veldig greit. Nå skal det jo også sies at jeg har hatt litt spesielle familieforhold. Jeg er just ferdig med en skilsmisse som har endt med at faren min ikke vil se moren min i det hele tatt, og litt sånn. Så jeg var i grunnen bare glad for å komme meg vekk i fra det. Så jeg har ikke hatt noen grunn til å mistrives. Så.

Vibeke: Var det mens du flyttet hjemmefra første gang den skilsmissen, eller er det noe som pågår nå?

Anton: Det er noe som akkurat er ferdig nå. Men, jeg merket i mangfoldige år at stemningen ikke var som den skulle. Jeg har en far som er litt løsemiddelskadet gjennom arbeid, og samtidig ikke er veldig sterk psykisk, og har spesielle meninger sånn som at han ikke godtar at andre sier han imot, så det blir litt kræsje av og til. Så – jeg var i grunnen i blant de som ikke trivdes så godt, så jeg var bare glad for å komme meg vekk. Så kan jeg dra hjem på besøk av og til.

Vibeke: Og når du flyttet på internatet. Jeg fikk ikke helt med meg hvor det var?

Vibekes indre dialoger

Det at Anton fortalte åpent om sine familieforhold gjorde meg kroppslig urolig. Ubehaget var knyttet opp mot på hvilken måte de andre kom til å reagere på hans historie. Usikkerheten min gjorde at jeg i stedet for å la Anton snakke seg ferdig,

spurte et spørsmål som gjorde at han skiftet tema. Jeg var engstelig for at hans historie skulle bli for personlig og uvanlig for de som lyttet – sett i sammenheng med at de bare hadde bodd sammen et par uker. Jeg var også redd for at han skulle legge lista for høyt, sånn at de andre skulle føle at de også måtte snakke om noe som berørte dem så dypt som det Anton gjorde. Min erfaring fra jobben som studentrådgiver er at studenter forteller (for) mye om seg selv, (for) tidlig i relasjonen til andre studenter. Der disse relasjonene har gått over til uvennskap har studentene angret på at de har vært så åpne og utleverende. Studentene har engstet seg for at det private har kommet uvedkommende for øre, og skapt rykter om dem som de ikke hadde kontroll over. Jeg var rett og slett bekymret for at dette skulle skje med Anton.

Steg 4: Respons som en gave

Etter at jeg og Anton hadde snakket sammen ca. 20 minutter spurte jeg om han ønsket å høre hva de andre hadde blitt opptatt av under vår samtale. Jeg ba han om ikke å se på de andre, men konsentrere seg om å lytte til det de sa. Det samme gjorde jeg. Toril inviterte Bjørn, Camilla og Diana til refleksjon. De responderte med å si at de var enige med Anton i det han hadde sagt, og de syntes også det var en positiv opplevelse å flytte sammen. Toril hadde lyttet til deres tilbakemeldinger før hun kom med sine egne refleksjoner.

Toril: Jeg har lyttet litt til, var det Anton du het? Ja. Og jeg, det er mange ting som jeg hefter meg med. Jeg tenker at du har brukt noen begreper selv, og jeg legger kanskje til noen. Men jeg oppfattet det med å være tilpasningsdyktig - og positiv, har jeg selv lagt til. For jeg tenker at du har jo vært gjennom en skilsmisse som høres ut som har vært slitsom. Du har klart å tilpasse deg, du har levd med det samtidig som du har klart å tilpasse deg nye steder å bo. Og det er tredje plassen du bor etter at du har fylt 17. Og du tenker at dette er viktig, og skal man få dette til å gå så har det noe med at vi inkluderer, at vi har et fellesskap, og at vi gjør det vi kan for å bidra i det fellesskapet. Så tenker jeg at det du har gitt av deg selv er veldig positive ting. Å være veldig åpen rundt hvordan ditt liv har vært fram til nå. Så har du antageligvis en egenskap til også. For at du opplever alle de andre veldig positivt, og når man opplever noe som positivt så er det vel fordi man også har spilt noe positivt inn i det fellesskapet.

(Stille)

Toril: Har dere noe mer dere har lyst til å si?

Camilla: *Nei, jeg synes han var flink.*

Bjørn: *Det er som en familie.*

Vibekes indre dialoger

Da Toril reflekterte hadde hun blikket ned. Hun så ikke på noen, men ga respons direkte til Anton ved at hun sa "du" i stede for "han". Jeg opplevd hennes refleksjoner som en gave ved at hun var nærværende i måten hun snakket på. Hun snakket direkte til han uten at hun så på han. Ved at de ikke så på hverandre kunne han ta til seg det som passet, og la passere det som ikke passet. Dersom hun hadde møtt blikket hans kunne hans umiddelbare respons ha påvirket hennes refleksjoner. Måten Toril ga respons på tenkte jeg inspirerte studentene til å bli mer personlig ved at Camilla sa at Anton var flink og at Bjørn sammenlignet deres fellesskap med en familie.

Steg 5: Anton gir respons

Etter gruppas refleksjoner spurte jeg Anton om det var noe han hadde lyst til å dele tilbake til de andre.

Anton: Jeg føler i grunnen at de er veldig enige med meg i det jeg har sagt, så det er i grunn ikke så mye å si tilbake. Jeg synes det er greit at vi har opplevd tingene på samme måte. Og det at jeg er positiv og sånn, det er jo noe som jeg alltid har hørt, og jeg visste at jeg er en positiv person som er tilpasningsdyktig. For det var sånn når jeg vokste opp at dersom jeg ikke var grei med de andre så hadde jeg ingen andre å være sammen med. Så jeg fant fort ut at jeg måtte være grei med de som var der i stedet for alltid å dure fram og være på min måte. Så jeg føler at de har truffet spikeren nokså bra på hodet med det de har sagt. Det virker som om de har samme opplevelsene med fellesskapet her i alle fall.

Steg 6: Krevende å være i lyttende posisjon

Etter at første samtale etter reflekterende team modellen var ferdig satte vi oss rundt bordet for å snakke om hvordan opplevelsen hadde vært for den enkelte.

Anton: *Det var litt uvant å bare sitte og høre på det dere sa, uten å kunne svare tilbake med en gang. Bekrefte eller avkrefte ting. Det var litt spesielt, men... Det er vel litt en vanesak med å prøve ut nye ting og nye metoder.*

Bjørn: *For meg så var som om jeg var i et rom med en psykolog, egentlig (ler). Sitter i en stol face to face.*

Camilla: *Jeg må si at det var uvant å være stille (ler). Jeg er vant til å snakke. Jeg er ikke vant til å sitte og høre uten å kunne si noe tilbake. Ikke at det var noe negativt, men det var bare nytt.*

Vibeke: *Hvordan merket du det? For å spørre på den måten.*

Camilla: *Det var interessant å sitte og høre, men det var litt rart å ikke kunne si noe imot det liksom, eller ikke mot det, men at man ikke kunne ha en samtale alle sammen. At det var bare dere som hadde en samtale.*

Vibeke: *Og det uvante. Kan du si enda litt mer om akkurat det? Hva skjedde med deg da? Når det ble litt sånn uvant?*

Camilla: *Nei, det var bare noe nytt. Jeg vet ikke hvordan ellers jeg skal forklare det. Jeg bare, jeg er vant til at en samtale går mellom alle sammen, ikke bare mellom to stykker, og at noen sitter og hører på. Jeg vet ikke, det var jo spennende, men det var også litt rart å skulle sitte og høre på noen annen sin samtale, jeg tenkte bare at – skal jeg være her? Liksom, men, det var spennende, det var noe nytt.*

Diana: *Jeg også syntes det var litt sånn merkelig, å bare sitte og høre på at dere sitter og snakker, og så skal vi følge med, men vi kan ikke se fjeset til Anton engang. Han sitter med ryggen til oss, og vi skal høre etter hva han sier. Det synes jeg var litt sånn...*

Steg 7: Jeg som "dirigent"

Jeg var først og fremst lettet over at vi var i gang. Det som uroet meg var måten jeg hadde styrt samtalen med Anton på. Jeg lurte på om jeg kanskje hadde vært for utydlig i å avklare min rolle som studentrådgiver og masterstudent. Hva om Anton i møte med meg først og fremst så på meg som en rådgiver som forventet at de skulle snakke om noe som var utfordrende for dem? Dersom jeg hadde hatt en individualsamtale med han ville jeg ha latt han få snakke seg til punktum. I dette møtet stilte jeg et spørsmål for at Anton skulle skifte

tema. En annen måte å håndtere dette på kunne vært at jeg etter samtalen hadde tilbydd han en samtale med meg, men da i min rolle som studentrådgiver, og i min kontortid på samskipnaden. Det jeg da ville ha signalisert var at jeg hadde tunet meg inn på hans følelser, men at dette temaet muligens passet bedre i en annen kontekst. Jeg hadde Tom Andersens setning i hodet; ”man snakker ikke til hvem som helst om hva som helst på hvilken som helst måte”(Andersen, 2002, s. 323). Dette hadde jeg ikke tenkt på mens vi var der, og jeg lurte på om jeg skulle ta det opp med han neste time.

Man aldri får mulighet til å vende tilbake til akkurat det samme som oppstod i forrige møte. I den forstand at ethvert møte er det første møtet med nye meninger som aldri har oppstått før – selv om man har møtt de samme menneskene en rekke ganger før. Hver samtale skaper et nytt språk. Det er derfor det er så viktig å være helt og fullt til stede i det som skjer i øyeblikket her og nå (Seikkula & Arnkil, 2013). Jeg syntes Anton virket komfortabel da vi dro derfra. Av den grunn kunne det være uklokt av meg å ta opp dette temaet i neste møte. Det kunne tenkes at han ikke hadde tenkt mer over det etter at samtalen var ferdig. Dersom denne situasjonen hadde oppstått etter at studentene hadde blitt bedre kjent, tror jeg min uro ikke hadde blitt så sterk, og jeg hadde latt Anton fått snakket seg ferdig - uten avbrytelse av meg. Jeg bestemte meg for å være ekstra oppmerksom på Anton neste gang vi møttes. Dersom jeg da fikk en følelse av at noe var ugreit, kunne jeg spørre om han ville snakke med meg.

Det er ikke uvanlig at dersom man fornemmer at ting har havnet i et spor som vil gi noen ubehagelige og kanskje til og med skadelige konsekvenser, at man vil forsøke å endre kursen. Dette er et kritisk punkt for dialogismen når man forsøker å styre situasjonen som er i ferd med å komme ut av kontroll (Seikkula & Arnkil, 2013). I dette møtet kunne min rolle minne om det strukturell familieterapi kaller for ”enactment”, som vil si at terapeuten tar regien i familien og får den andre til å danse terapeutens dans (Hårtveit & Jensen, 2004). Jeg hadde beveget meg bort fra det dialogiske ved at jeg i samtalen hadde punktuert på noe som førte til at Anton skiftet tema.

Steg 8: Tuning in

Innhold: For å være mer tilstede, både i meg selv, men også overfor andre, minner Shulman meg om ”tuning in” som han beskriver på denne måten:

”The skill of getting in touch with potential feelings and concerns that the client may bring to the helping encounter. For this to be done effectively, the worker has to actually experience the feelings, or an approximation, by using his or her own life experience to recall similar emotions” (Shulman, 2012, s. 763).

Med dette forstår jeg at man må forsøke å få tak i potensielle følelser hos personen man skal møte ved å bruke egen kunnskap og erfaringer. For å få tak i andres følelser må man bestrebe seg på å være til stede i møte med andre. Denne forberedelsen, som ikke må forveksles med planlegging, gjøres ved å sette av tid til å tune seg inn i forkant av et møte. Man bruker sin teoretiske bakgrunn, øvrig kunnskap og sine sanser for på best mulig måte å se for seg kontekst, men også hvordan den andre kan komme til å være i møte med en. Denne forberedelsen gjør at man legger til rette for å være mest mulig sensitiv overfor den andre. En slik forberedelse kan føre til økt trygghet i en selv i og med at man har visualisert ulike hendelsesforløp samt ser for seg ulike følelsesmessige reaksjoner hos den enkelte. En annen viktig egenskap med tuning in er at man bruker tid på å kjenne etter på sin egen følelsesmessige tilstand. Dersom man har egne utfordringer eller belastninger kan det være vanskeligere å tune seg inn på den andre, da disse vil forstyrre ens fokus. Det å bruke tid på å kjenne etter hvordan en selv har det, samt ”rydde vekk” forstyrrende tanker, legger godt til rette for økt tilstedeværelse for den andre (Shulman, 2012).

Det første møtet med studentene var få timer etter ordinær arbeidsdag. Jeg følte jeg var godt forberedt, men jeg hadde glemt å bruke tid på å fordøye arbeidsdagen. Dersom jeg hadde tatt meg tid rett etter jobb til å tenke gjennom arbeidsdagen, ville dette økt sjansen for bedre tilstedeværelse i møte med studentene.

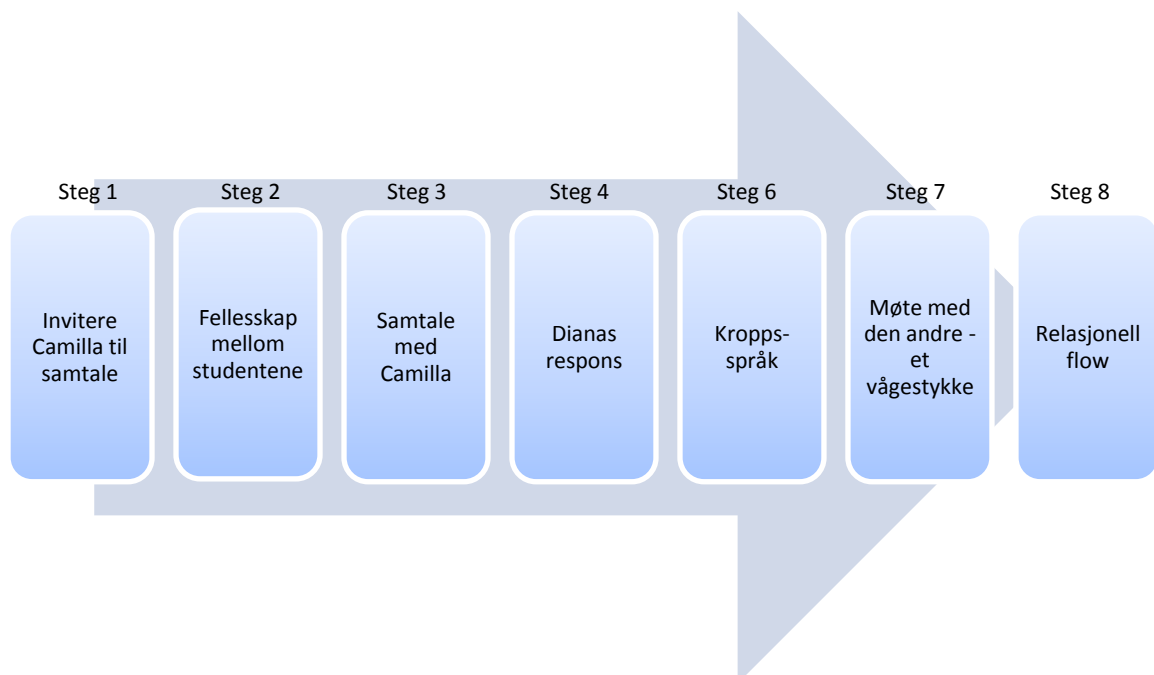
Anne Hedvig Vedeler (2004) beskriver tilstedeværelse som en forutsetning for å kunne ta imot det som kommer ut av det blå. På årskonferansen for Norsk Familierapiforening i 2015 hadde Vedeler en workshop som het ”Til stede i bevegelsen – elefanter i rommet og det som kommer ut av det blå”. Her tematiserte hun hvordan vi kan forstå at folk begynner å snakke om det som er viktig å snakke om, når de snakker med oss. Å være til stede i møtet med ”det andre” for å ta innover oss hver ”situasjon” som noe hittil ukjent, med mulighet for å skape noe nytt. I forkant av møtet følte jeg at jeg var godt forberedt. I etterkant av møtet kom jeg til en erkjennelse av at jeg hadde vært stresset i forhold til alt jeg måtte huske på. Dette hadde overskygget min tilstedeværelse. Dersom jeg hadde vært mer avslappet ville jeg på en mer hensiktsmessig måte kunne tatt imot Antons budskap. Siden jeg var fylt opp av mine egne

planer la jeg lokk på denne sensitiviteten som legger til rette for å ta imot det som ”kommer ut av det blå”.

Form: Alle studentene hadde gitt uttrykk for at de syntes det var vanskelig å lytte. Jeg tenker at å lytte uten spontant å respondere er en øvelse som må trenes på. Jeg ville foreslå at vi gjorde noen endringer i måten vi satt på, for på den måten å legge til rette for å være mer i egne tanker enn å være opptatt av de andre. Det at studentene aktivt hadde brukt mobilene var jeg usikker på om jeg skulle ta opp neste gang. Selv om det for meg er uvanlig å ha mobilen oppe i slike sammenhenger kunne jeg ikke ta for gitt at det samme gjaldt for dem. Kanskje det hadde noe med usikkerhet å gjøre, og at mobilen ble en slags trygghet for dem?

4.2 2. syklusbevegelse – medio september

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6	Steg 7	Steg 8
<i>Min forberedelse – Fokus</i>	<i>Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet</i>	<i>En student i fokus - de andre lytter</i>	<i>Grappa samtaler om samtalen</i>	<i>Student i fokus gir respons</i>	<i>Felles samtale med alle om formen</i>	<i>Mine refleksjoner etter møtet</i>	<i>Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold</i>



I andre møte viser studentene at de har etablert et fellesskap. Dianas respons endrer seg fra tilbakemelding til reflekterende. I dette møtet beskriver jeg ikke steg 5. Tema: Relasjonell flow.

Steg 1: Invitere Camilla til samtale

Jeg var glad vi var i gang, og at studentene virket positive til å være med i dette prosjektet.

Det som uroet meg var hvorvidt de i fortsettelsen ville bruke tid på å møtes. Erfaringene fra den årlige boliggrunden med vaktmesteren var at mange studenter uteble fra disse møtene. Jeg tenkte at dersom dette var noe de ønsket å investere i måtte det oppleves som et positivt påfyll i en ellers travel hverdag. Det at jeg første gang hadde tatt med en pose Bamsemums, og at jeg bestemte meg for at det skulle jeg gjøre hver gang, trodde jeg ikke var nok for å holde interessen oppe.

Forrige møte var jeg usikker på Camillas opplevelse av å være i gruppa. Jeg syntes hun virket ukomfortabel og urolig. Da hele gruppa ga respons sa hun at tanken på hvorvidt hun skulle være der hadde streifet henne. Hun sa videre at hun tenkte at samtalen mellom meg og Anton ikke angikk henne. Med bakgrunn i denne informasjonen bestemte jeg meg for å spørre om hun ville samtale med meg neste gang. I utgangspunktet hadde jeg tenkt at det måtte bli opp til hver enkelt å bestemme i hvilken rekkefølge de ønsket å snakke med meg. Mitt ønske var imidlertid at alle skulle føle en tilhørighet i gruppa. Kanskje Camilla ville få en annen opplevelse når hun både fikk snakke og bli lyttet til, og når hun fikk høre de andres respons etter vår samtale?

I første møtet hadde de tre studentene sittet sammen i en treseters sofa mens Toril satt alene i den andre. Jeg lurte på om vi skulle gjøre noe med måten vi satt på for å legge bedre til rette for at de som lyttet ikke snakket med hverandre. Jeg ønsket å ha dette i bakhodet som en mulig endring.

Steg 2: Fellesskap mellom studentene.

Alle var på plass da vi kom. Studentene lo og snakket i munnen på hverandre. Stemningen var god, og mye mer avslappet enn sist gang. De fortalte med stor entusiasme at de i forrige uke sammen hadde vært på tivoli, noe Camilla og Diana hadde tatt initiativ til. Hvem av dem som hadde blitt mest kvalm etter å ha tatt ”spykoppen” var samtaleemnet dem imellom.

Etter at vi hadde satt oss i sofaen spurte jeg om det var noe de hadde blitt opptatt av siden sist, og som vi skulle snakke om. Diana sa at hun syntes det var vanskelig å lytte til det Anton hadde sagt, for han hadde sittet med ryggen til henne. Jeg hadde ikke lagt merke til det, og vi bestemte oss for å sette begge sofaene på skrå sånn at ingen satt bak den som snakket. Camilla sa hun hadde problemer med å holde seg seriøs når hun så på de andre. Jeg spurte Camilla om

hun kunne tenke seg å snakke med meg i dag, for da slapp hun å se på de andre mens hun snakket med meg. Dette sa hun ja til.

Steg 3: Samtale med Camilla

Vibeke: *Og jeg blir veldig nysgjerrig på det med trivsel. Kan du si noe om hva som er god trivsel for deg?*

Camilla: *Nei, det er nå bare det at jeg vet at jeg kan gå ut i fellesstua og lage meg mat, og snakke med de andre. Ikke sånn at jeg må springe inn på rommet med en gang jeg er ferdig med å lage meg mat. Og, ja – gjemme meg der inne. Jeg vet at jeg kan stå her ute og snakke med alle sammen som jeg bor med, og at jeg kan sette meg ned og spise middag med dem selv om vi kanskje ikke spiser det samme. Ja, at jeg vet at det er mulighet for å gå ut i fellesrommet å sitte og kose meg.*

Vibeke: *Hmm. Og dette er muligens et dumt spørsmål, men - hvordan merker du at dette fellesrommet er et godt sted å være? Hva er det som gjør at du merker det?*

Camilla: *Det er jo det at uansett liksom når jeg kommer hjem, og hvis det sitter noen der, så vet jeg at det er noen jeg kan snakke med. Uansett om Bjørn eller Diana eller Anton har besøk så vet jeg at de ikke ser dumt på meg, og vil at jeg skal forsvinne på rommet med det første. Man blir, altså, man blir tatt imot og kan sette seg ned og slå av en prat, uansett...*

Vibeke's indre dialoger

Camilla virket rolig og tilstede under samtalen. Jeg opplevde heller ingen andre forstyrrelser i rommet. Ved å spørre om hva som var god trivsel for henne, inviterte jeg Camilla til å vende blikket innover for å kjenne etter. Jeg tenker at det krever et visst mot å snakke ”innenfra”. En gjør seg sårbar ved å la andre få kjennskap til hvem man er, og hvilke behov man har. Camilla gjorde seg synlig, uten å ha noen garanti for hvordan dette ville bli oppfattet av de andre. Hun formidlet at hun ønsket å være en del av et fellesskap, og at et trygt fellesskap var viktig for henne. Den varmen hun utstrålte da hun fortalte hva de andres tilstedeværelse betydde for hennes trivsel gjorde at jeg følte en større nærhet både til henne og til fellesskapet.

Steg 4: Dianas respons

Siden dette var andre gangen vi snakket sammen på denne måten, var jeg nysgjerrig på studentenes respons:

Vibeke: Ja, nå har dere sittet og lyttet til Camilla sin historie. Hva har dere blitt opptatt av eller berørt av? Hva har dere lyst til å si ut fra det dere har hørt?

Diana: Jeg tror det er viktig at selv om man ikke trenger å være bestevenner med dem man bor sammen med, så er det viktig å vite hvem man bor med. Det er noen som så vidt vet hvem de bor med heter. Og da blir det litt sånn at man ikke føler seg ordentlig hjemme. Jeg hadde i alle fall ikke gjort det. Dersom jeg ikke visste hva Anton het. Så hadde jeg tenkt; tør jeg sette i fra meg glasset her uten at jeg blir dopet ned? Man vet jo aldri, liksom.

Anton: Bare ta det med ro! Jeg skal ikke dope deg ned (ler).

Diana: Man vet jo aldri. Det er jo alle slags folk. Man vil være trygg med dem man bor med. At vi kan ha dørene åpne, uten at det gjør noe.

Vibekes indre dialoger

Camilla snudde seg mot gruppa, og så på dem da de ga respons. Jeg valgte å ikke kommentere det da det var fin flyt i samtalen. Diana hadde bydd på seg selv ved å fortelle hvor viktig trygghet var for hennes trivsel. Jeg opplevde at hennes refleksjon utvidet samtalen, og at det var forskjellig fra forrige møte da hun i større grad hadde bekreftet det den andre hadde sagt. For meg opplevdes dette som et gjennombrudd siden Diana med sin refleksjon bidro til å få inn det flerstemte.

Steg 6: Kroppsspråk

Da gruppa satt samlet ga de denne responsen:

Bjørn: Jo, det var jo litt annerledes når Camilla ga meg alle blickene for hva jeg skulle si (ler). Da måtte jeg bare stirre rett i veggen og konsentrere meg om hva jeg skulle si. Jeg så på blikket til Camilla hva hun ville at jeg skulle si, nesten (ler).

Vibeke: *Okei. Vet du – dette er interessant. Dette er veldig interessant. For dette er litt av det vi snakket om i starten. Hvordan vi sitter, hvordan kroppsspråket vårt er, for vi skal jo... altså, det ligger jo i oss at vi skal lytte. Men så kan jo kroppsspråket snakke, fordi om man ikke sier det med ordene.*

Bjørn: *Kroppsspråket hennes er jo ganske viktig når du, for å lese en person. Hun utstrålte mye glede, og hun var glad for å bo sammen med oss på en måte. Det var litt enklere å få fram riktige ord liksom. Hadde hun stirret rett inn i en vegg som et steinmenneske så hadde det kanskje blitt litt annerledes og fått fram samme ord.*

Anton: *Jeg følte jo i grunnen at det nærmet seg litt mer en normal samtale nå. Det ble ikke sånn deling mellom den gruppa og den gruppa (viser med hendene). Nå var det mer kontakt mellom dem. Jeg følte i grunnen at det var mye mer avslappet. Det ble ikke så stivt.*

Vibeke: *Kan du si litt mer om akkurat det. Hva ble mer avslappet? Hva som gjorde at det ble mer avslappet?*

Anton: *Det ble litt mer sånn. Forrige gang så fikk jeg jo ikke lov til å se hit engang når... Så følte jeg at dette her er veldig forskningsaktig og stivt og etikette, men nå var det litt mer folkelig. Man kunne snu seg å se på hverandre, og gi et nikk og et smil. Vi kunne både få og gi mer respons fram og tilbake, og det ble litt mer naturlig samtale, og ikke så stivt og etiketteaktig.*

Steg 7: Møte med den andre – et vågestykke

Studentene var engasjerte i møtet. De hadde de siste par ukene gjort noen felles aktiviteter som jeg tenkte styrket fellesskapet og tryggheten dem imellom. Jentene hadde vært åpen omkring hva som var viktig for dem for å trives. Guttene var litt mer avmålte, men jeg håpet de ville tre tydeligere fram i løpet av høsten. Camilla og Diana hadde tross alt bodd sammen et år, og av den grunn hadde de større erfaring ved å bo i studentbolig. Det å ha samtale om seg selv i påhør av andre som man ikke kjenner så godt kan være utfordrende. Jeg har selv kjent på utfordringer ved å gi respons når jeg har sittet i en reflekterende posisjon. Det krever mot og trygghet, for man må stole på at det man kommer med virker fornuftig for den andre. Det at man snakker ut fra egne indre dialoger gjør at man både blir synlig, men også sårbar i situasjonen.

Møtet med andre kan sammenlignes med ”et vågestykke” (Buber, 1992). Man investerer i seg selv samtidig som man taper noe av styringen og kontrollen over det som skjer. Møtet mellom et jeg og et du er basert på gjensidighet. Begge parter er aktive og deltakende. Man kan med andre ord ikke møte den andre uten selv å være deltakende og medværende – med de omkostninger dette måtte ha (Kristiansen, 2011). Denne bevegelsen ved at jentene hadde vært meddelsomme og uttrykt egne meninger i forhold til hva de la i trivsel, håpet jeg ville signalisere overfor de andre at det ikke var farlig å uttrykke egne meninger i denne konteksten.

Steg 8: Relasjonell flow

Innhold: ”Hvis selvet er den ”naturlige” enhed i livet, så er relationer ”kunstprodukter”. De er ikke givet i naturen, men dannes når to individuelle selver mødes” (Gergen, 2010, s. 45). Med det mener Gergen at relasjoner uunngåelig stiller krav til individet. Enhver levedyktig relasjon innehar både en prosess som begrenser en handlingsprosess, men også en prosess som gir uendelig mulighet for formbarhet. Gergen kaller dette for ”relasjonell flow”. Han utdyper det ved å si at hvert relasjonelt øyeblikk er i samklang med våre omgivelser, vi blir oppslukt av dets muligheter, skaper nye sammentreff og sender dem tilbake til en større flyt av relasjoner som vi er en del av. De relasjonelle prosessene kan både være degenerative, dvs. nedbrytende, og sette en stopper for felles handling, og de kan være generative, dvs. katalyserende, og sprøyte vitalitet inn i relasjonene (Gergen, 2010). Det at studentene hadde valgt en boform der de måtte dele bad og kjøkken med hverandre, innebar at de valgte å være tett på relasjonene. Deres livskvalitet ville i sterk grad bli preget av de andre i bofellesskapet – både som degenerative og generative prosesser. Deres væremåte og deres holdninger ville ha betydning for hvordan bofellesskapet ble samskapt.

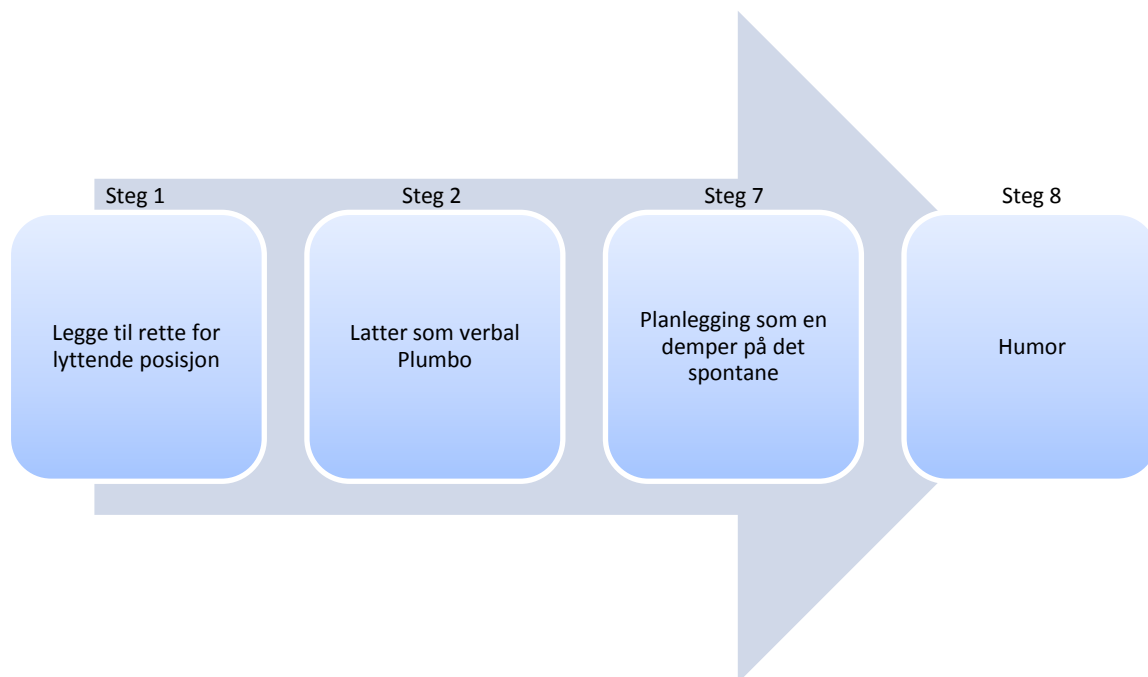
Det forekommer noe unikt når to eller flere nærmer seg hverandre kroppslig, ansikt til ansikt og engasjerer seg i et møte, i et dialogisk møte. Ens væremåte kan ikke fullt ut betraktes som ens egen aktivitet, for en persons handlinger blir påvirket av andres handlinger omkring dem. Det er her, i disse møtene, alt det bemerkelsesverdige ved det dialogiske begynner. Våre handlinger er verken dine eller mine; de er våre. Den er en kroppsliggjort form for praktisk-moralsk forståelse som konstituerer folks sosiale og personlige identitet (Shotter, 2015).

Som ung student er disse årene viktige fordi jeg tenker at man som ung er ekstra mottakelig for påvirkning fra omgivelsene. Et hvert møte av relasjonell karakter har noen omkostninger ved seg. Man står i fare for å bli berørt, bli ledd av, sett på med beundring, rare blikk eller bli motsagt. Det å føle at man er noe, både for seg selv, men også for andre, anser jeg som viktig i studietiden. Min erfaring fra jobben som studentrådgiver er at når studentene føler seg utrygge, har de en tendens til å tolke andres væremåte og hensikter i verste mening. Jeg tenker at dersom studentene får mulighet til å snakke sammen vil mange misforståelser kunne blitt ryddet av veien.

Form: Til forskjell fra forrige møte informerte jeg ikke Camilla om at hun ikke skulle se på gruppa mens de reflekterte. Studentene, og spesielt Bjørn, fremhevet det som en støtte og som noe positivt at Camilla så mot dem. Det virket som om hennes utstråling inspirerte han. Siden dette var i ”strid” med grunntanken i reflekterende team ønsket jeg å legge til rette for at studentene i neste møte skulle få noe å skrive på under samtalen. Kanskje dette ville gjøre det enklere å ha fokus på å lytte til seg selv?

4.3 3. syklusbevegelse – primo oktober

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6	Steg 7	Steg 8
Min forberedelse – Fokus	Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet	En student i fokus - de andre lytter	Gruppen samtaler om samtalen	Student i fokus gir respons	Felles samtale med alle om formen	Mine refleksjoner etter møtet	Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold



I dette møtet viser jeg hvordan bruk av humor spontant endret stemningen. Jeg blir for opptatt av å finne en løsning på et problem, og med det fjerner jeg meg fra det dialogiske. I denne syklusbevegelsen beskriver jeg ikke steg 3, 4, 5 og 6. Tema: Humor

Steg 1: Legge til rette for lyttende posisjon

Flere av studentene opplevde det fremdeles som krevende å lytte uten å ha mulighet til å gi umiddelbar respons. Vi hadde ikke brukt mye tid på å snakke om det å lytte, for jeg tenkte at det var noe som måtte trenes på, og som nødvendigvis ikke kom helt av seg selv. Jeg hadde en ide om at det å skrive samtidig som de lyttet kunne hjelpe på konsentrasjonen. Derfor pakket jeg ned gule post-it lapper sånn at studentene kunne notere mens de lyttet til samtalen. For som en god venninne av meg bruker å si; ”Det er vanskelig å lytte når munnen er full av ord”.

Steg 2: Latter som verbal Plumbo

Jeg var glad og litt opprømt da vi kom til nr.14. Siste møte hadde gitt meg masse energi og inspirasjon, og jeg gledet meg til å treffe studentene igjen. Det som møtte meg var en trykket stemning som jeg overhodet ikke var forberedt på. Jentene var på plass, men kommunikasjonen var avmålt. Guttene var på rommene sine. Jeg lurte på om vi skulle hente dem, og Diana sa at hun kunne banke på døra deres. Jeg tenkte at noe hadde skjedd, og jeg bestemte meg for å forsøke å få dem til å snakke fram det som eventuelt hadde oppstått siden sist. Lite ble sagt før vi satte oss rundt bordet. Samtalen begynte på denne måten:

Vibeke: Ja, jeg må vel si velkommen til oss. Til oss alle sammen. Til at vi får komme igjen. Jeg har gjort det samme som jeg gjorde til sist gang. Jeg har transkribert, altså skrevet ned alt, og så har jeg skrevet noe om det som vi snakket om helt mot slutten sist gang (stille). Og så skal vi snakke litt om hvordan vi skal gjøre det i dag (stille). Hvordan har dere hatt det siden sist? Er det noe dere har tenkt på siden vi møttes siste gang? Noe som har kommet til dere, og som dere har blitt opptatt av, eller som dere har tenkt mer på? (stille). Sist gang snakket jeg og Camilla sammen. (Stille). Jeg har lyst til å begynne med deg Camilla. Hvordan har det vært etterpå?

Camilla: Det har ikke vært noe annerledes enn før egentlig. Det har vært akkurat det samme. Jeg har ikke tenkt så mye på det egentlig.

Vibeke: Ikke noe som du angrer på, eller som du tenkte – oi, det var dumt eller teit eller bra, eller?

Camilla: Nei, egentlig ikke.

Vibeke: Det var fint for deg?

Camilla: Ja.

(Stille)

Vibeke: Enn dere andre? Er det noe dere har på hjertet som dere har lyst til å ta opp nå før vi begynner?

Diana: Ikke som vi kommer på.

Vibeke: Bjørn, har du noe som du brenner inne med?

Bjørn: Nei, egentlig ikke.

Vibeke: Nei?

Toril: Hva er det de sier i amerikanske rettssaler: "Speak now or be forever silent"

(Spontan og høy latter fra alle)

Toril: Nå er sjansen her! (ler)

Vibeke: (ler) Du har sett for mange B filmer.

Bjørn: "Har du noe å si før du blir satt i den elektriske stolen"?

(Alle ler)

Toril: (ler) Og hvem skal sitte i han i dag?

Vibeke: Ja, det er jo du, Bjørn (ler).

(Alle ler)

Diana: Det eneste er at vi må bli flinkere til å vaske opp etter oss.

Camilla: Ja.

Diana: Ja, det tror jeg at alle er enige i, for det har ikke sett så fint ut her.

Camilla: Nei.

Vibeke: Okei, så det er noe som... Men det kan vi jo snakke litt om etterpå.

Vibekes indre dialoger

I det vi satte oss ned i sofaen kjente jeg på en atmosfære som ikke inviterte til godt samarbeid. Jeg bestemte meg for at jeg ikke skulle ha det så travelt, men bruke tid i håp om at jeg skulle forstå hva denne stemningen handlet om. Jeg følte at jeg slang ut snøret, men at de ikke nappet på. Jeg tenkte at en forutsetning for å være til stede for hverandre er at man ikke har for mange forstyrrelser i egen bagasje. Det tar enten for mye tankevirksomhet, eller fokus blir flyttet innover på egne følelser. Dersom noe ubehagelig lå mellom studentene ville dette legge lokk på deres tilstedeværelse. Jeg kjente på min egen utålmodighet siden jeg var opptatt av å få nok tid til å snakke med

Bjørn. Da vi spontant begynte å le til Torils forsøk på å ligne en dommer i en amerikansk rettssal, endret stemningen seg. Latteren hadde løsnet på det tunge og trykkende som var i rommet. Min lettelse over at stemningen var blitt bedre gjorde at jeg raskt foreslo at vi ventet med å snakke om renhold til etterpå.

Samtalen fortsetter...

Da jeg senere i samtalen tok opp utfordring som omhandlet vasking virket det som om piffen hadde gått ut av studentene. Jeg forsøkte aktivt å få opp engasjementet ved at jeg hamret på med spørsmål på denne måten:

- Vet dere om andre som gjør noe som dere kan prøve ut?
- Hvor er problemet rett og slett?
- Har dere hatt noe system på det?
- Hva kunne være noe å prøve ut for å løse det, eller få det bedre enn i dag?
- Hva med en uke hver? Er det en idé eller en mulighet?
- Hva med å lage en liste der dere har ansvaret en uke hver?
- Hva med å henge et merke på døra til den som har ansvaret, for å synliggjøre hvem det er sin uke?

Vibekes indre dialoger

Jeg var stresset og pågående. Jo flere forslag jeg kom med, dess mindre engasjerte virket studentene. De ble mer og mer tause, og det tok litt tid før jeg oppdaget at jeg nærmest snakket alene. Studentene hadde logget seg av.

Steg 7: Planlegging som en demper på det spontane

Jeg hadde blitt overrumplet over den dårlige stemningen som var i rommet da vi kom. Den uroen dette skapte i meg preget meg hele møtet. I stedet for å ta et steg til side eller forsøke å innfinne meg med at slik var det i dag, hadde jeg blitt enda mer opptatt av min egen agenda. Uro har en tendens til å åpne for strategiske heller enn dialogiske relasjoner, hevder Seikkula og Arnkil (2013). I forsøket på å unngå forventede uønskede konsekvenser er det fristende å

ty til snarveier for å (gjen)vinne kontroll over situasjonen. Dialogiske relasjoner er utsatte for risiko hvis det oppstår uro. Behovet for å kontrollere usikkerhet innsnevrer rommet idet man føler behov for å gi den andre råd. Dialogisk praksis forutsetter responsivitet, ikke slavisk etterlevelse av retningslinjer (Seikkula & Arnkil, 2013). Med bakgrunn i stemningen i rommet, og det Diana hadde tatt opp hva gjaldt renhold, kjente jeg på nervøsitet i forhold til hvordan studentenes relasjon kom til å bli i fortsettelsen. Min uro hadde ført til at jeg begynte å foreslå hva studentene kunne prøve ut for å få et system på utfordringene de hadde med renhold. Til tross for at jeg hadde hatt en monologisk presentasjon av noen forslag, var jeg glad for at jeg i det hele tatt hadde oppfattet stemningen som var i rommet da vi kom. Dersom jeg hadde oversett den og hastet videre ville Diana neppe tatt opp det hun hadde på hjertet. Det som derimot ergret meg var at jeg burde forstått at å si fra slik Diana gjorde hadde en omkostning. Det at jeg foreslo at vi kunne snakke om dette temaet senere, kunne oppleves som en avvisning. Dersom jeg hadde brukt tid til å høre med alle om dette var noe som vi skulle snakke om med det samme eller vente til etterpå, ville avgjørelsen ha blitt tatt i fellesskap, og ikke av meg alene.

Steg 8: Humor

Innhold: Sans for humor er en personlig egenskap, og humor er et sosialt fenomen. Ingen sosiale ferdigheter kommer av seg selv. Også for den som legger lite vekt på humor i kontakt med andre mennesker, gir sansen for humor av og til et nytt perspektiv på livet. For vennlig sans for humor har med livsglede å gjøre. For de fleste er det langt lettere å endre humøret gjennom samspill med andre mennesker (Svebak, 2000). Samspill mellom mennesker suggererer endringer i humøret som ingen kan få til alene. I samspill mellom mennesker er sansen for humor en helt enestående mulighet til å forebygge konflikter om tarvelige småting og tøv som ellers kan tillegges urimelig stor vekt. Den er et smøremiddel til å løse opp konflikter, og den beskytter mot rutinenes kjedsommelighet og konsekvenser av at alle mennesker har sine feil. Jovial humor garanterer ingen bestemt effekt, men øker sannsynligheten for at gode relasjoner oppstår og vedlikeholdes. Sans for humor gir rom for vurderinger som demper konflikter. Derfor gjør denne sansen oss bedre i stand til å leve sammen, og den virker som en støtdemper (Svebak, 2000).

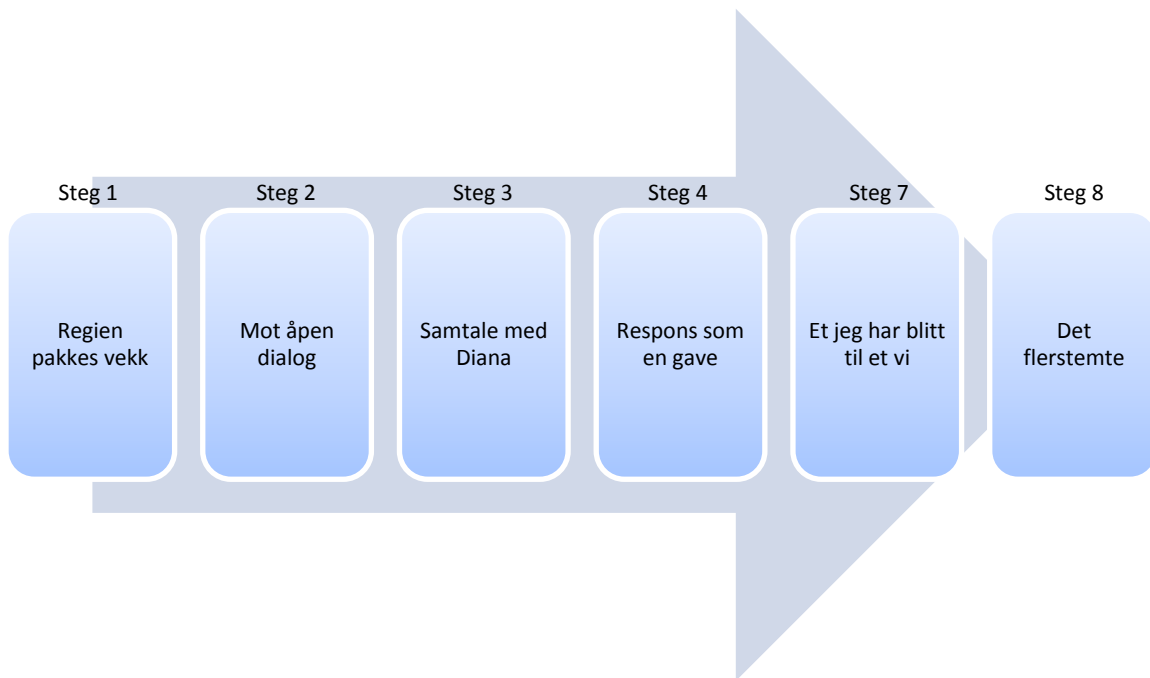
I dette møtet var det en spontan og intuitiv handling fra Torils side at hun imiterte en dommer i en amerikansk rettsal. Hun tok en sjanse, og kunne ikke vite hvordan dette ville bli tatt

imot. Alle lo, og med det ble en ny felles stemning skapt. Stemningen endret seg fra det dystre til det lette. En ny aktivitet ble også etablert, ettersom vi ikke før hadde ledd sammen på den måten. Det vi hadde vært en del av tenker jeg er det Stern (2007) kaller et ”nå-øyeblikk” eller Kairos – det greske ordet for det gunstige øyeblikket eller det øyeblikket noe blir til. Et nå-øyeblikk må ses i sammenheng med kontekst, og hva som har hendt tidligere. Det er følelsesmessig ”opplevd historie”, og dannes rundt hendinger som bryter gjennom det ordinære (Stern, 2007). I denne situasjonen ble noe nytt ble tilført gruppa. Latteren hadde fungert som en verbal Plumbo, og løsnet opp det som hadde satt seg fast mellom studentene.

Form: Alle hadde ulike opplevelser av hvordan det var for dem å skrive samtidig som de lyttet. Noen klarte å konsentrere seg, for andre ble noteringen en hemske.

4.4 4. syklusbevegelse – medio oktober

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6	Steg 7	Steg 8
Min forberedelse – Fokus	Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet	En student i fokus - de andre lytter	Grappa samtaler om samtalen	Student i fokus gir respons	Felles samtale med alle om formen	Mine refleksjoner etter møtet	Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold



I dette møtet får studentene snakket (uten avbrytelse fra meg) om renhold på kjøkkenet. Det blir en relativt lang dialog som jeg har med i sin helhet. Dette for å vise måten studenten snakker sammen på. I dette møtet beskrives ikke steg 5 og 6. Tema: Det flerstemte.

Steg 1: Regien pakkes vekk

Studentene hadde ulike opplevelser av det å notere samtidig som de lyttet. Jeg bestemte meg for at jeg i fortsettelsen skulle planlegge minst mulig, men heller overlate til den enkelte student å bestemme hvordan han eller hun ville lytte. I stedet skulle jeg ha fokus på min egen tilstedeværelse. Jeg følte behov for ”å ta det som det kommer” siden jeg i siste møte hadde

vært i overkant ivrig på forslagsfronten. Dersom jeg klarte å være enda mer avslappet håpet jeg at latteren ville få større plass.

Steg 2: Mot åpen dialog

Det var stille i fellesstua da vi kom inn denne ettermiddagen. Camilla og Bjørn stod med ryggen til oss og satte i oppvaskmaskinen. Lite ble sagt.

Da de var ferdige satte vi oss i sofaen og snakket litt om hvordan de hadde hatt det siden sist.

Vibeke: *Hvordan har det vært disse tre ukene?*

Diana: *Det er ikke så mye bedre.*

Camilla: *Nei.*

Vibeke: *Det er ikke så mye bedre. Men, har dere...*

Diana: (avbryter) *Det var litt bedre noen dager etter, men så var det ikke så veldig mye bedre.*

Vibeke: *Nei. Og hvordan har dere håndtert det da?*

Diana: *Vi har ikke håndtert det (ler).*

Camilla: *Nei, jeg vet ikke. Jeg blir mer giddeløs når jeg ser at det ser sånn ut. Jeg bryr meg mindre og mindre når jeg ser at det ser så stygt ut på kjøkkenet.*

Diana: *Man får ikke lyst til å lage mat heller.*

Camilla: *Bare sånn i det siste så har jeg laget mat, og gått inn på rommet mitt og sittet der og spist, liksom. Ja. Og det er jo liksom frustrerende når vi må vaske opp og så ser det like jævlig ut en time eller to etterpå. Vi hadde jo filmkveld på fredag, og da så det jo ikke ut her etter at vi var ferdig. Men, vi gikk og la oss og så tok vi det med en gang vi stod opp dagen etterpå, og da så det jo ille ut rett etterpå. Og da blir det litt frustrerende å skulle rydde opp etter alle andre også når man faktisk gjør det selv. Når man rydder opp etter seg selv.*

Vibeke: *Men dette med det der, det dere snakker om at hver må ta ansvar selv og sånn, for dere ville ikke ha noen lister og sånn. Hvordan snakkes det fram? Dette ansvaret. Om hvordan dere vil ha det? For det er jo fire liv som på en måte møtes i en sånn sammenheng*

her. Hvordan snakkes det fram; "hvordan vil vi ha det sammen?" Er det en samtale dere har, eller?

Camilla: Det er en samtale vi burde ha hatt.

Diana: Vi hadde den jo i begynnelsen, for da sa jeg og Camilla i fra hvordan vi ville ha det her. Fordi vi hadde, eller for vi tenkte mest på de tingene som ikke var så bra i fjor. Så sa vi i fra hva...

Camilla: Altså jeg skjønner jo at vi er forskjellige personer, og at vi takler, ja, noen takler rot bedre enn andre. Men fremdeles så synes jeg det er et fellesareal dette, og da kan det, altså da synes jeg at standarden burde være grei, altså at det ser ryddig ut. Det er jo liksom ikke koselig å få besøk i tillegg når det ser sånn ut, og folk sier at det lukter. Ja, det er ikke akkurat så koselig. Så da trekker man seg inn på rommet, og det er jo veldig dumt. I fjor så brukte vi fellesstua desidert mye mer enn vi gjør i år.

Diana: Men det luktet da også.

Camilla: Ja, det luktet da også, men da var det bare en som liksom hadde tingene, og da sa vi bare fra, og så tok han det av og til opp etterpå.

(Stille)

Vibeke: For, hvis dere ser for dere at nå er det sånn som det er nå. Og hvis det ikke gjøres noe. Hvordan vil deres forhold være til våren? I april, for eksempel.

Diana: Man går og irriterer seg mer og mer over det hele tiden. Jo lengre det varer, jo mer irritert blir man for hver minste ting. I hvert fall for min del.

Camilla: Det blir jo. Det blir desidert mye mer tid hos andre, og på rommene, og da blir det ikke like mye sosialt med alle som bor her som det kunne ha vært. Jeg går heller inn på rommet og setter meg enn å være her ut når det ser så jævlig ut. Jeg skal ikke si at rommet mitt er plettfritt til alle tider, men det er i alle fall mitt eget rot. Altså.

(Stille)

Vibeke: Dere som sitter og lytter – Anton og Bjørn; hva tenker dere om dette?

Anton: Egentlig så synes jeg i alle fall at jeg og Bjørn har blitt litt bedre. Jeg prøver i alle fall å ta mitt med en gang, og så er det overhode ikke nødvendigvis guttene som... Alle må jo være med å ta i et tak.

Camilla: *Ja, ja*

Diana: *Helt enig i det.*

Anton: *Og mye av det som var nå var, var ikke nødvendigvis fra meg og Bjørn det stod mest fra. Alle må være med. Så jeg tror vi må bli kvitt den uvanen at vi setter på benken, og at man heller tar de minuttene ekstra og rydder ut av oppvaskmaskinen hvis det er rent, og setter i med en gang, og ikke begynner med å la det stå sånn at det hopper seg opp.*

Vibeke: *Merker du noe Anton, om stemningen, humøret, eller trekker du deg mer inn på rommet, og benytter deg mindre av fellesarealet eller hvordan?*

Anton: *Jeg er jo i grunnen vant med fra tidligere at hvis det ikke er noen folk her så setter jeg meg inne på rommet uansett, for der er det i alle fall litt mer koselig enn å sitte her alene i det store rommet. Det gjør jeg automatisk egentlig. Tida er jo litt sånn at vi er litt mer opptatt med vårt, med skolen, og med skolearbeid, og det nærmer seg eksamen for flere, og sånne ting. Men, jeg skjønner at det har blitt et irritasjonsmoment i alle fall, det at det er rotete. Absolutt.*

(Stille)

Vibeke: *Hva du tenker, Bjørn?*

Bjørn: *Nei, jeg er enig med Anton, jeg.*

Vibeke: *Hva er du enig med han i?*

Bjørn: *Nei, ingen kommentar (ler). Nei, ja, si det. Man bør vel være flinkere til å sette ting rett i oppvaskmaskinen i stede for bare å la det stå.*

(Stille)

Vibeke: *Hva er dere vant med fra før? Jeg snakket litt i sted om disse livene som møtes. Hva har vært vanlig for dere tidligere?*

Bjørn: *Mamma! (ler).*

Vibeke: *Si litt om det, Bjørn, hvordan har du hatt det?*

Bjørn: *Nei, jeg tok jo ut av oppvaskmaskinen og sånn når jeg bodde hjemme da. Når jeg var i forsvaret så tok jeg maten, spiste, og satte den på en sånn tralle, og så gikk jeg. Så var det*

andre som gjorde jobben da. Jeg ble nok litt ødelagt av det. Det at det ble kuttet bort oppvasktjeneste. Men, ellers så har jeg jobbet en del, og satt inn etter meg fra før av og sånn.

Vibeke: Er det lett å gjøre det her, eller blir det fort at sånn, uvane eller vane, eller, for det må jo være noe som skjer, tenker jeg, som gjør at. Jeg opplever at innstillingen i ordene er litt den samme. Men så skjer det ikke i det praktiske. Hva er det som gjør det?

Anton: Jeg tror at man har fått en uvane ved at man bare setter det i fra seg. Jeg tror det er det største problemet – det at man har fått denne uvanen. Det er den vi må motarbeide. Det har gått for langt så vi har blitt vant til at vi setter den bare der, og tar den etterpå. Og så går nå tida.

Vibeke: Ja, for jeg tenker at det kunne ha vært interessant, for jeg synes å merke en sånn endring, og ikke at det er noe unaturlig i det. Dette har gjort noe med dere, tenker jeg, høres det ut for på meg. Både i ordene dere sier, og det som skjer mellom dere. Og jeg tenker det ville ha vært interessant og sett på hva vil skje om dere gjøre det dere sier. Om det vil endre på noe.

Camilla: Altså – alle har, alle. Det skal nå sies at jeg ikke var verdens flinkeste unge når jeg bodde hjemme. Jeg var vant til at jeg kunne levne det på spisebordet, og så var det tatt når jeg kom hjem. Men, det er noe helt annet når vi bor her. Altså, vi bor med andre folk. Det ser mye bedre ut hvis vi bare tar det.

Vibekes indre dialog

Det var ro i rommet. Studentene hadde en vennlig tone seg imellom. Det som berørte meg mest var at de ikke hengte ut hverandre ved å finne en syndebukk. I stede snakket de frem utfordringen som at det var noe som angikk alle sammen. Jeg opplevde en inderlighet og et ønske om å investere – både i hverandre og i fellesskapet, og at dette var noe de sammen ville finne ut av. Den varmen som oppstod mellom dem smittet over på meg. Jeg følte et velbehag i deres dialog som gjorde at tanken om at jeg skulle finne løsninger for dem var ikke-eksisterende.

Steg 3: Samtale med Diana

Da jeg og Diana satte oss ned virket hun litt nervøs, for hun visste ikke helt hva hun skulle snakke om. Vi begynte å snakke om hennes opplevelse av å komme til sitt nye studiested, og

hva som virket inn på hennes trivsel. Diana var den eneste av studentene som hadde nevnt at det å ha det ryddig rundt seg var viktig for at hun skulle trives. Jeg tenkte det ville være interessant – både for henne selv, men også for de andre – å høre hvordan dette påvirket henne i det daglige:

Vibeke: *Ja. Dette er kanskje et vanskelig spørsmål, men hva blir forskjellen på deg Diana, når det er ryddig og rent, og når det er skittent og fælt?*

Diana: *Det går fort utover humøret, selv om det bare er på kjøkkenbenken. Så tenker jeg; åhh! må jeg gjøre det igjen, eller blir det kanskje ordnet snart. Men, hvis det ser bra ut så tror jeg ikke man tenker like mye over det, men det blir i alle fall ikke et irritasjonsmoment. Men, jeg tror ikke man tenker like mye over det om det er ryddig. Da tror jeg man heller tenker over det når det ikke ser bra ut.*

Vibeke: *Ok. Det synes jeg er veldig interessant. Det du sier nå. For, hvor lett er det å gi positive tilbakemeldinger når det er bra?*

Diana: *Jeg tror ikke man kommer på det like fort på en måte. Hvis det ser fælt ut så blir det sånn; nå må det ordnes. Men, hvis det ser ok ut så er det sånn; ja, det er sånn det skal være.*

Vibeke: *Hvordan ville du ha tenkt det hvis, på samme måte som det gis tilbakemeldinger når det ikke holder stand, at dere har gitt tilbakemelding når det har vært bra. Hvordan ville det ha blitt? Dere imellom, tenker jeg.*

Diana: *Det blir vel kanskje at, jeg vet ikke, hvis man får ros for noe så blir du kanskje mer villig til å gjøre noe enn hvis det ikke blir sagt.*

Vibeke: *Har du erfaring fra det?*

Diana: *Det er vel mye fra jobb, og sånn at hvis du gjør noe bra. Jeg har jobbet et sted der vi har vært flink til det. Så hvis du gjør noe bra så sier de det som oftest. Og da blir det sånn; oi, ja, ok, da skal jeg gjøre det mer.*

Vibekes indre dialog

Diana snakket åpent om hvordan hennes humør ble påvirket av standarden i fellesrommet. Jeg tenkte at denne samtalen var betydningsfull på den måten at de andre fikk anledningen til å bli litt bedre kjent med Diana. Ved å få kjennskap til

hvordan ens handlinger eller væremåte påvirker andre tenker jeg er en viktig kunnskap å ha i et fellesskap. Jeg opplevde Diana som trygg, og at dette var et tema som engasjerte henne. De andre i rommet var helt stille. Jeg kjente på en nærhet i vår dialog som var samskapt av alle i rommet.

Steg 4: Respons som en gave

Under refleksjonen gir Toril denne responsen til Diana, men også til de andre studentene:

Toril: Jeg for min del prøver jo å trene denne lyttemuskelen, og det er jo ganske vanskelig noen ganger. Så prøver man å lytte, og så faller man litt ut. Når jeg hører Diana så blir det en sånn bekreftelse på dere alle på en måte. Hun snakker om dette. For det første om det og ikke hadde tenkt seg hit, og så klare å snu det. Det er noe som hun har klart. Harstad – hvor er det? Hun vet ikke engang hvor det er på kartet. Men, kommer hit, og så er det tomt, men likevel så klarer hun å snu det slik dere alle sammen har klart å snu det til noe positivt. Og klart å lage et fellesskap ut av helt fremmede møter. Det synes jeg jo er veldig artig. Og så er det jo det igjen at jeg synes at når jeg lytter så blir Diana en mye mer tydelig person for meg, sånn som hver av dere har blitt det etter hvert som dere har fortalt. For man lager seg jo bilder, men man vet ikke helt hvem den andre personen er. Og det gjør jeg vel ikke enda, men jeg har et mye tydeligere bilde av henne. Og jeg ser henne for meg når hun går hjemme og tar ansvar og gjør ting. Dilemmaet hun kommer opp i når søsteren skal ha baby. Så tenker jeg at det ikke var et så lett valg å ta, men et ønske om selvstendighet. Og det å starte på et eget liv da. Så ble det tilfeldigvis til Harstad hun skulle gjøre det. Ja, jeg synes det er veldig positivt. (Stille). Det var noe annet som jeg også ble opptatt av. Det kjenner jeg meg igjen i. Det kan være veldig lett at man glemmer å si det som er positivt. Diana sa noe om at det tar man... Og, jeg tenker at det tar man på en måte for gitt – det som er positivt. Og så kan man fort irritere seg over det som er negativt. Hvordan ville det være om man snudde på det litt. Heretter så... Hun hadde en tanke om at dersom man sa i fra på det positive så hadde man lyst til å gjøre mer, og det ble hyggeligere. Ja.

Vibekes indre dialog

Jeg kjente at det å få respons kan sammenlignes med å motta en gave. Den som gir gaven har brukt tid på å finne noe som passer. I dette tilfellet – har brukt tid på å lytte

til mottaker. Før gaven overleveres er det knyttet en viss spenning til hva som er inni den. Den som gir gaven har et håp om at vedkommende både skal bli glad for den, men også at den kan være til nytte. Noen ganger trenger man den, mens andre ganger visste man ikke at man hadde bruk for den. Det kan sågar hende at man lenge etterpå skjønnte hvor verdifull gaven var. Det at Toril ikke bare ga respons til Diana, men også inkluderte de andre, tenkte jeg gjorde deres fellesskap enda sterkere. Hennes uforpliktende, men rause respons virket samlende, og ga en følelse av at de både hver for seg, men også sammen hadde utrettet noe verdifullt.

Steg 7: Et jeg har blitt til et vi

Jeg følte at dette møtet hadde ført studentene sammen på en ny måte, da de hadde snakket om et tema som angikk dem alle. Jeg hadde kjent meg rolig og tilstede – noe jeg tror smittet over på dem. Studentene var engasjerte – noe som smittet over på meg. Gergen (2010) fremhever betydningen av å flytte blikket fra den enkelte enhet til forbindelse – fra den individuelle dansers bevegelse til dansen, fra de enkelte penselstrøk til maleri. Han fortsetter med å si at hva som er meningsfylt spinner ut fra denne felles prosess (Gergen, 2010). Jeg opplevde at ved at studentene fikk snakket sammen på denne måten, der blant annet ingen ble utnevnt som syndebukk, gjorde at samtalen fikk innhold av at utfordringen lå i fellesskapet, ikke isolert hos den enkelte. Jeg oppfattet at dette ble gjort ved at ingen på forhånd hadde definert at ens egen måte å holde orden på var den riktige, men at utfordringen rundt renhold og orden ble løftet ut i en felles samtale der alle fikk mulighet til å bidra med sitt. Jeg ble opptatt av hvor energifylt det er med prosesser hvor man selv er delaktig i prosessen, i motsetning til prosesser der regler laget av andre blir tredd nedover hodet på en. Jeg var glad for at studentene hadde stått imot mine løsningsforslag, for jeg merket at denne prosessen som de nå var inne i var mye mer spennende for dem.

Steg 8: Det flerstemte

Innhold: Dialog er gjensidig relasjon mellom stemmer. En stemme er aldri upersonlig, eller et språklig subjekt – en stemme er også en åndelig instans (Bakhtin, 2003). Etter å ha opplevd et monopolistisk styre i Russland fremsatte Bakhtin og hans kollegaer ideen om en svært annerledes dialog: Dialogens sameksistens. Dialogen hvor ulikhetene ønskes velkommen og

ikke homogeniseres til en enkelt måte å snakke eller forstå på, er selve limet i sameksistensen (Lock & Strong, 2014). For å sitere hva Bakhtin har sagt om dette:

”Sannhet oppstår ikke og kan ikke eksistere inne i hodet på noe enkeltindivid, den oppstår mellom mennesker som kollektivt leter etter sannheten, i deres dialogiske interaksjonsprosess” (Bakhtin sitert i Lock & Strong, 2014, s. 132).

Bakhtin fremhever her betydningen av det relasjonelle, det som samskapes. I følge Bakhtin oppstår meninger i dialogiske interaksjoner. Han hevder videre at: ”Det å være vil si å kommunisere dialogisk. Når dialogen tar slutt, tar alt slutt. Derfor, grunnet selve dens vesen, verken kan eller får dialogen ta slutt” (Bakhtin sitert i Lock & Strong, 2014, s. 127). Det er i relasjonene mellom talere og lyttere at formaliserte meninger rekonstrueres og dermed reformuleres (Lock & Strong, 2014).

Lock og Strong (2014) henviser til Bakhtins begrep Polyfoni som meningers og relasjoners flerstemte vesen; hvordan vi i dialogen på en og samme gang samtaler med et mangfold av stemmer. Dette fordi vi i våre levde liv har blitt påvirket av alle relasjoner og dets stemmer (Lock & Strong, 2014).

Vi lever i et mangfold av stemmer som slås av og på og gjør seg gjeldende samtidig, avhengig av hva, hvor, hvordan og med hvem man snakker. Den sosiale virkeligheten er alltid polyfon. I den polyfone virkeligheten får hvert tema ny mening i en ny samtale, der det konstrueres nytt språk for det som skal undersøkes (Seikkula & Arnkil, 2013). For meg ble denne forståelsen av menneskers levde liv i møte med andre viktig i forhold til at en students ytringer ikke er fastlåste, men at de blir skapt i møte med de andre studentene – akkurat i det spesielle øyeblikket.

Jeg ble opptatt av hvor mange muligheter som finnes der mennesker møtes i dialog. Studentenes liv som møtes i et bofellesskap, og viktigheten av at hver og en skal få plass til å utvikle seg på en oppbyggende måte i dette fellesskapet. Når denne tryggheten er etablert våger studentene å åpne opp, og snakke om det som er utfordrende i bofellesskapet.

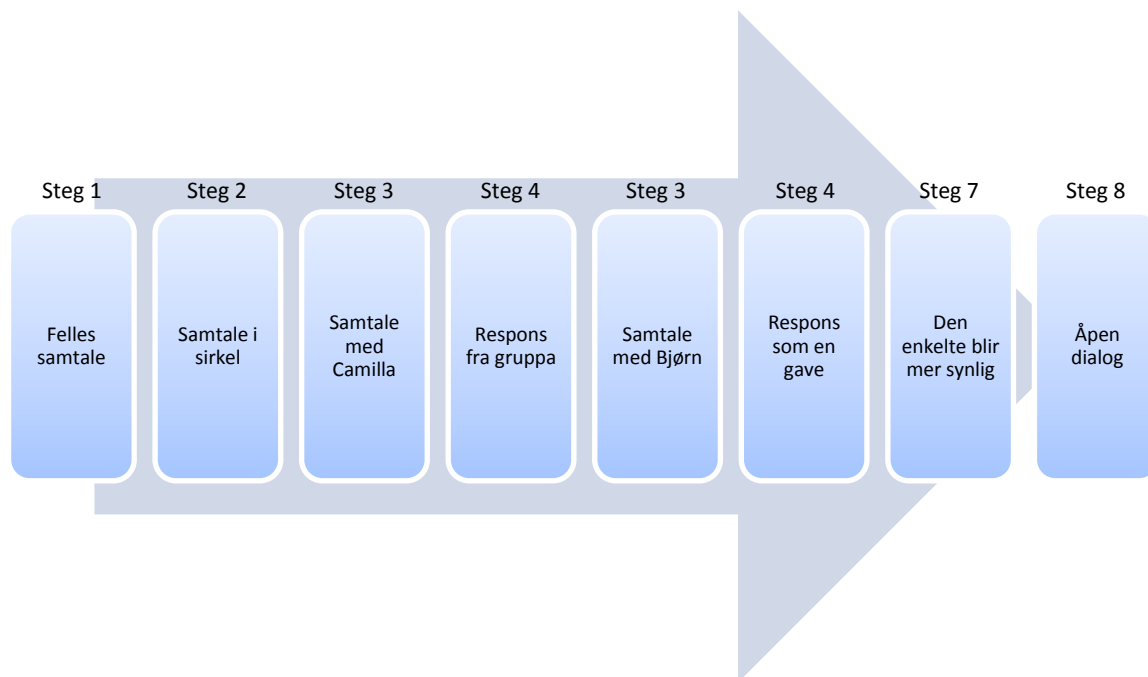
Det at studentene sammen fikk snakket om renhold på kjøkkenet la til rette for at fellesskapet ble sterkere. En oppfatning om at situasjonen ikke bare *er* sånn eller slik, men at den er sånn *akkurat nå*, med et potensial for endring. En polyfoni (det flerstemte) har den egenskapen at ingen stemme tillegges større vekt enn de andre (Seikkula & Arnkil, 2013).

I følge Gergen (2010) oppstår polyfoni der mennesker fra forskjellige sosiale virkeligheter møtes og hver persons stemme hilses velkommen, får lov til å snakke, blir hørt og verdsatt i like stor grad for å skape fremtiden. En organisasjon blir polyfon når mennesker setter pris på deres forskjelligheter. Når det er meg mot deg vil en neppe være åpen for andres meninger. Utfordringen blir å skape en praksis hvor man unngår den individuelle tradisjons kvelende tendens (Gergen, 2010).

Form: Studentene ble mer avslappet etter at jeg la bort regien. De lyttet til Diana – uten at jeg hadde gitt dem beskjed om på hvilken måte de skulle lytte. Etter dette møtet ble jeg inspirert til å foreslå at vi kunne sette oss i sirkel neste møte. Jeg så for meg at samtalen fortsatt skulle ha preg av reflekterende team, men at måten vi satt på kunne endres.

4.5 5. syklusbevegelse – primo november

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6	Steg 7	Steg 8
Min forberedelse – Fokus	Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet	En student i fokus - de andre lytter	Grappa samtaler om samtalen	Student i fokus gir respons	Felles samtale med alle om formen	Mine refleksjoner etter møtet	Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold



I dette møtet sitter vi i en sirkel på hver vår stol. Det er ikke noe fysisk skille mellom de som samtaler og de som lytter til samtalen. Grappa liker samtaleformen godt der hver og en står mer fritt til å ta ordet. I dette møtet beskrives ikke steg 5 og 6. Tema: Åpen dialog.

Steg 1: Felles samtale

I min forberedelse så jeg for meg hvordan vi kunne endre på samtalestrukturen. Jeg ønsket å erstatte reflekterende team-modellen ved at vi satt på hver vår stol i en sirkel. Alle studentene hadde snakket med meg hver sin gang, og jeg var nysgjerrig på hvordan denne endringen ville påvirke gruppa. For ikke å virke overkjørende ville jeg starte med å spørre om studentene selv hadde noen forslag til hvordan vi skulle bruke møtet.

Steg 2: Samtale i sirkel

Stemningen i rommet da vi kom inn minnet meg om stemningen i det andre møtet. Tonen var lett og latteren hang løst. Jeg startet med å ta opp med dem hvilke ønsker de hadde i forhold til samtalen i dag:

Vibeke: *Så nå når vi har... Nei, vi skal, vi må finne ut av hvordan vi skal gjøre det i dag. Det er ingen sin tur, og det er flere måter vi kan snakke sammen på. Vi kan snakke sammen sånn som vi gjør nå, alle sammen. Eller, hvis det er noen som har noe på hjertet som de har lyst til å prate om med meg, så er det fullt mulig. Så det er flere muligheter, alt etter hvilke behov dere har. (Stille). Og det er klart at det krever litt mot, og det krever litt sånn, ja, man må jo være litt modig da, hvis man skal si at, ja, jeg har lyst til å snakke om dette, eller dette trenger jeg å snakke om, eller.. Men jeg tenker at nå har dere bodd sammen i tre måneder, og jeg tror dere har blitt rimelig sånn trygge på hverandre. Så, ja, hva tenker dere om hva vi skal gjøre i dag, en times tid, en og en halv time?*

Diana: *Vi kan jo snakke sammen alle sammen dersom det ikke er noen som har noe de vil prate om. Jeg har i alle fall ikke noe spesielt som jeg vil snakke om.*

Vibeke: *Enn dere? Er det noe dere har behov for å snakke om?*

Anton: *Jeg kommer ikke på noe. Kanskje du har noe? (henvendt til Bjørn)*

Bjørn: *Jeg har ingenting.*

Diana: *Har du? (henvendt til Camilla).*

Camilla: *Vi kan jo snakke om den hendelsen i dag, når du skulle ta dusjen først (ler). Nei, jeg har ingenting.*

Vibekes indre dialog

Da jeg la ut den åpne invitasjonen henvendte studentene seg til hverandre i forhold til om noen hadde noen ønsker. En ny situasjon hadde oppstått. Tidligere hadde studentene henvendt seg til meg med sin respons, og ikke til hverandre. Dette var en utvikling da min rolle som ”mellommann” hadde blitt overflødig.

Steg 3: Samtale med Camilla

Vi tok med oss hver vår pinnestol og satte oss i en sirkel. Vi hadde et bord mellom oss for å få plass til diktafon og Bamsemums.

Vibeke: *Men, da kanskje jeg begynner sånn som jeg bruker å begynne. Hvordan har dere det her, sammen? Sånn som det kjennes ut for dere selv?*

Camilla: *Hmm. Jeg synes det har forbedret seg. Nei, altså, vi er alle begynt å bli litt flinkere til å gjøre litt, og jeg har i alle fall sluttet å tenke på at det er ikke min tur til å ta ut av oppvaskmaskinen. Jeg bare gjør det, og så neste gang jeg kommer så er det bare gjort. Og, ja, jeg tror bare at alle har gått litt mer inn i seg selv, og forbedret seg.*

Vibeke: *Hmm. Dette synes jeg er veldig spennende. Kan vi snakke litt mer om dette? (henvendt til Camilla).*

Camilla: *Ja.*

Vibeke: *Camilla. Etter at vi var her sist, for tre uker siden. Så var det sånn at dere ikke hadde lyst til å lage en plan, men at alle skulle ta et ansvar. Og det er jo sånn som ofte skjer at folk sier; alle må ta et ansvar. Og så blir det ord, uten handling. Men, fortell litt om hvordan det ble her?*

Camilla: *Jeg synes alle har vært flinke. Og, jeg har tenkt mer på hvordan jeg gjør det, og det ser ut som om de andre også har gjort det. Det blir tatt mye fortere, og vi husker å tørke av benken sånn at det ser litt bedre ut. Ja, det ser mye bedre ut. Jeg tror liksom at når en begynner med det så tror jeg det er vanskeligere for den andre og bare sette ting, når det ser pent ut på benken. Det er i alle fall slik jeg føler det. Hvis det er kjempeyddig her så lar ikke jeg maten stå, eller fatet stå på benken. Og der er jo selvfølgelig, jeg skjønner godt at det kan ligge der et par timer, men det blir ofte, nå så blir det tatt mye fortere enn før i alle fall. Ja. Det ser ikke, det blir ikke hopet opp med masse oppvask før man tar det, og det blir tatt fort ut av oppvaskmaskinen, og fort inn igjen og satt på nye, og, ja, det er koselig.*

Vibekes indre dialog

Camilla virket tilfreds, og hennes respons var raus og inkluderende i forhold til fellesskapet. Jeg la merke til at selv om det ikke var noe fysisk skille mellom meg og Camilla som hadde samtalen, og de andre som lyttet, virket det ikke forstyrrende på

noen. Studentene som lyttet var stille. Oppmerksomhet var ikke vendt mot mobilene, men mot hverandre.

Steg 4: Respons fra gruppa

Vibeke: *Ja, nå når dere har hørt på Camilla, hva blir dere opptatt av?*

Bjørn: *Jeg må si meg ening i at det har blitt bedre. Ikke noe tvil om det.*

Anton: *Det virker som om alle har fått inn i vanene om å gjøre det med en gang, og da blir det ikke noe irritasjon i det hele tatt.*

Diana: *Jeg tror det er enkleste for alle er om alle tenker at vi tar det med en gang, for hvis ikke så blir det lett for at det blir stående, og så blir det – ”skal bare gjøre ditt og datt”. Og, da er det lett å glemme. Men, når alle tar det med en gang så blir det fort mye bedre.*

Vibekes indre dialog

Jeg kjente en sterk trang til å applaudere over det de hadde fått til – sammen. Denne snuoperasjonen, fra et negativt fokus til en mer løsningsfokuset inngang hadde de gjort for seg selv, ikke for å gjøre meg glad. Jeg fikk mye energi av å snakke med dem på denne måten der vi kunne se hverandre og gi respons i kraft av et fysisk nærvær.

Steg 3: Samtale med Bjørn

Vibeke: *Bjørn, jeg har tenkt litt på det som du sa helt i begynnelsen, ikke når vi kom inn her, men når vi satte oss rundt her, om at du merket at det hadde blitt annerledes i forhold til det med opprydding og sånn.*

Bjørn: *Ja.*

Vibeke: *Nå snakket jeg litt med Camilla om det. Kan vi snakke litt om det?*

Bjørn: *(Nikker).*

Vibeke: *Hvordan tror du? Hvis du skulle tenke litt høyt om det, hvorfor har det blitt sånn? Det kunne jo blitt andre veien, at, at man har blitt enda mer irritert og sint, og ikke giddet. Hvorfor tror du det har blitt sånn?*

Bjørn: *Vi har såpass stor respekt for hverandre. Vi vil at alle skal ha det bra, sikkert. Ja.*

Vibeke: *Når du sier respekt, det henger jeg meg litt opp i. Si litt om det. Sånn som du kjenner det.*

Bjørn: *Sånn som jeg kjenner det? Nei, ordet respekt det stammer fra latin (ler). Nei, det er vel sånn at alle vil at vi skal føle oss velkommen her da. Så vil vi ikke at noen skal føle seg nedverdiget, eller, noe sånt ja. At du vil at alle skal ha det bra, og da er det litt enklere at man tar litt ansvar også.*

Vibeke: *Men, merket du at stemningen forandret seg, merket du at det var en dårligere stemning når det begynte å gli litt ut?*

Bjørn: *Ja, litt sånn. Så ble det bedre når den begynte å gli inn igjen.*

Vibeke: *Si litt mer om det.*

Bjørn: *Ja (ler). Anton! – har du noe forslag?*

Anton: *Det er dere som har samtalen – jeg bare lytter (ler).*

Bjørn: *Nei, det ble nå litt mer positiv stemning, det ble ikke så mye negativ energi ut i rommet. Jeg følte at den negative energien hang der hele tiden.*

Vibeke: *Gjorde du det?*

Bjørn: *Ja, litt sånn. Litt mer sånn, stille kan man si. Akkurat som når du har tapt en fotballkamp, da er du litt mer stille. Når du vinner så er det full jubel. Den stemningen den følte jeg litt på. Nå er det mer positiv energi i rommet.*

Vibeke: *Så det å komme inn å føle at fotballkampen er tapt, hver dag, det er liksom ikke noe særlig?*

Bjørn: *Nei. Det er ikke noe artig.*

Vibekes indre dialog

Jeg ble rørt over måten Bjørn ordla seg på i det han snakket om viktigheten av å ha respekt overfor hverandre. Ett er å tenke det, noe annet er å våge å snakke det fram. De andre responderte med nikk som en bekreftelse, og jeg kjente på hvor sterkt deres samhold var i øyeblikket. Jeg ble også berørt da Anton sa at det var vi som hadde samtalen – han bare lyttet. Det var en respektfull måte å formidle til Bjørn at ”dette klarer du”. 3x3 Hurra! var følelsen jeg satt med.

Steg 4: Respons som en gave

Etter at vi hadde snakket ferdig inviterte jeg Toril til å si noe om hva hun hadde blitt opptatt av under samtalen:

Toril: Vet du hva som slo meg? Altså, de har lært meg noe som jeg aldri har tenkt på før. Fordi, at man tar for gitt at man flytter inn og er student, og studenter, kult, man bor fire stykker sammen. Men, det koster å gå inn og ikke kjenne. Å lete seg etter hvor mye plass skal jeg ta? Hvor mye skal jeg være ute, og hvor mye må jeg være på rommet? For en prosess det er. Det har ikke slått meg før, egentlig, hvor tung den prosessen egentlig kan være. Og for dem har det kanskje gått greit, for at det løser seg. For det første så er de veldig positive alle fire, og de har liksom funnet en tone, som, eller de fant den tonen fort. Men, likevel så slo det meg veldig det der. Hvordan kan man legge til rette for at den prosessen skal gå godt. Det var det ene. Så tenker jeg det med miljøet rundt. Så dersom man skal få et fellesskap så er det mye rett i det de sier, at da må det også være noe som innbyr til at man skal være inne her, sammen. For hvis at det er, at alt er utrangert og ser dårlig ut, og i tillegg er skittent og slitt, da innbyr det ikke til mye fellesskap. Men, ja. Det ga meg sånn pussig stemning i kroppen det der med, jeg så plutselig for meg Camilla da hun kom, og Diana og Bjørn og Anton når de kommer sånn først. Altså, jeg kjente litt på det. Det og kanskje komme fra noe som er trygt og man er kjent med og vant med. De blir jo på en måte som en familie. Men der er noe annet som slo meg også, for som sagt, vi snakket jo litt om den stemningen. Vi merket jo den når det var vanskelig. De gjorde ikke som mange ville ha gjort; sette opp arbeidsliste, og de følger med - de gjør det, gjør de ikke det? Dette har de klart å løse utenom, og det er jeg imponert over, for det er veldig vanskelig. For eksempel i mitt hjem er det fryktelig vanskelig (ler). Men, det at de bare gjør det. De sier at, okei, dersom det står noen andres ting så tar jeg jo dem også når jeg først gjør det. Og de trenger ikke rose hverandre så mye, man alle ser jo at

den andre prøver å rydde opp etter seg. Så smitter det over. Så alle gjør det. Jeg synes det. Egentlig høres de litt gammel ut. De er modne. I den måten å takle dette på. Det er ikke bare bare. Og det er klart at det er mye artigere å være sammen etter en fotballkamp som er vunnet...

Steg 7: Den enkelte blir mer synlig

Studentene virket mer inkluderende overfor hverandre da vi satte oss i sirkel. Deres kroppsspråk ble enda tydeligere, og det virket som om det smittet over på en positiv måte. De ble mer synlige overfor hverandre, noe som jeg tenker trygget dem enda mer. Det at vi fremdeles hadde en samtale der vi skiftet mellom snakke- og lytteposisjon, uten at noen avbrøt samtalen, gjorde at samtalen fikk en fin flyt.

Steg 8: Åpen dialog

Innhold: Begrepet åpen dialog brukes ikke om en konkret tilnærming, men om en væremåte overfor andre mennesker i alle typer relasjoner. I dialogisk praksis er poenget å lytte oppmerksomt, akseptere den andre og respondere på utsagn for å skape rom for dialog. I en slik polyfoni kan ingen stemme tillegges større vekt enn de andre. Dette er altså selve fundamentet, den dialogiske praksisens grunnlag – uforbeholden anerkjennelse av den andre. I åpne dialogmøter har behandleren ikke til hensikt å intervensjonere. Den åpne dialogen legger mer vekt på å lytte og være responsiv (Seikkula & Arnkil, 2013). Det at vi satte oss sammen gjorde det lettere å få flyt i samtalen ved at også den nonverbale kommunikasjonen fikk plass. Noe av det viktigste i livet er samtalen. Vi befinner oss i en vedvarende dialog med hverandre og oss selv. Gjennom samtalen formes og omformes erfaringer og begivenheter i våre liv. Vi skaper og gjenskaper vår virkelighet og oss selv (Anderson, 2003). Anderson henviser til Shotter som hevder at det å bli reagert på, skaper en følelse av samhörighet og kontakt (Anderson, 2003).

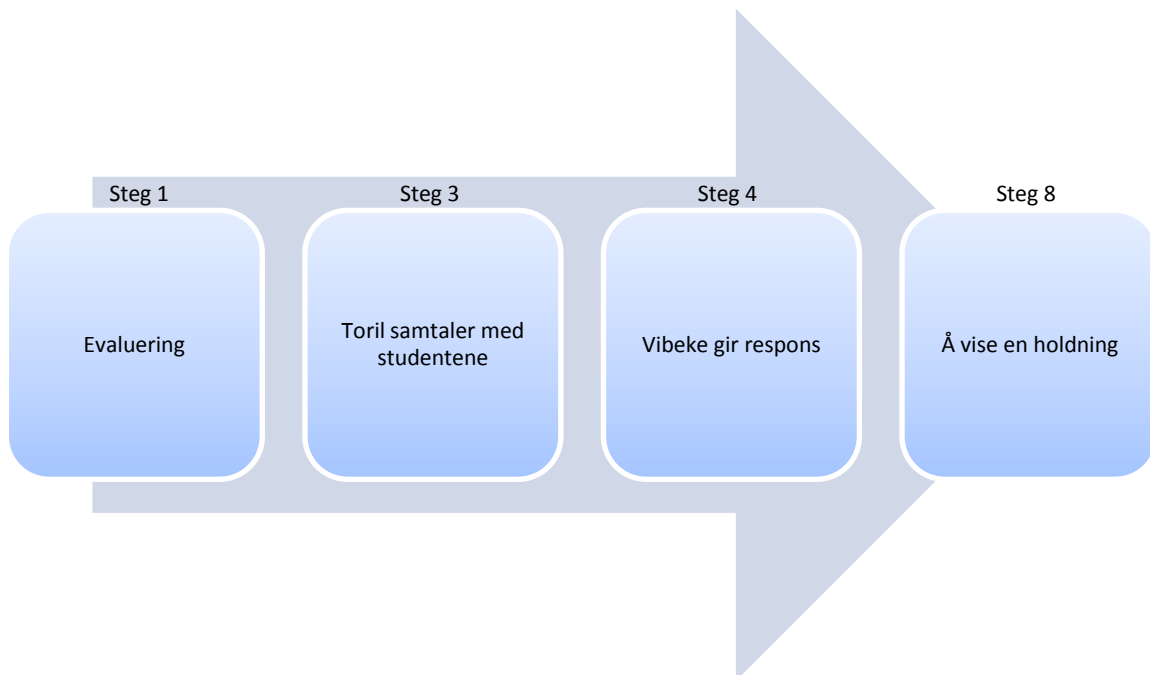
Man må møtes som helhetlige mennesker i sitt kroppslige nærvær, i situasjonen her og nå, ikke bare ved å betrakte, men også ved å føle relasjonene og ta del i indre og ytre dialoger. Dialogisk praksis innebærer utvikling i fellesskap. Dialogisitet forutsetter ikke enstemmighet, og uenighet utelukker ikke dialog, men dialogen orienterer seg ikke mot noe endelig mål. Uforbeholden aksept for den andre forutsetter ikke at man aksepterer den andres perspektiver

og gjerninger i seg selv, og målet er heller ikke å fusjonere eller skape tilnærming eller kompromisser mellom perspektiver. Dialogisitet innebærer aksept for den andres stemme, men ikke nødvendigvis den andres gjerninger (Seikkula & Arnkil, 2013). Jeg tenker at det er noe fritt og ukomplisert ved åpen dialog i og med at en dømmende og kritisk holdning til de andre ikke hører hjemme her. For å skape åpen dialog mellom studentene forutsetter det en trygg setting der stemningen i rommet inviterer til åpen dialog. Studentene snakket om noe som angikk dem alle, og de var oppriktig interessert i å lytte til det den andre hadde å si.

Form: Studenten virket mer fornøyd da vi satte oss i sirkel på hver vår stol. Det virket som om det var bedre for dem å se på hverandre – i stedet for som de gangene før da vi hadde laget et tydeligere skille mellom snakke- og lytteposisjon. Tidligere hadde jeg også påpekt at de ikke skulle se på hverandre mens de lyttet. Denne gangen var de som lyttet stille, selv om vi satt nært hverandre, og jeg opplevde at de lyttet mer entusiastisk, og brukte kroppsspråket på en anerkjennende måte. Det å endre strukturen fra reflekterende team til en struktur der alle satt sammen, la til rette for at studentene fikk en følelse av at de var en del av samtalen. Jeg opplevde at denne formen virket trygghetsskapende.

4.6 6. syklusbevegelse – primo desember

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6	Steg 7	Steg 8
<i>Min forberedelse – Fokus</i>	<i>Felles samtale om dagens møte. Stemningen i rommet</i>	<i>En student i fokus - de andre lytter</i>	<i>Grappa samtaler om samtalen</i>	<i>Student i fokus gir respons</i>	<i>Felles samtale med alle om formen</i>	<i>Mine refleksjoner etter møtet</i>	<i>Mitt fokus på definerte tema. Form og innhold</i>



Grappa samtaler med Toril mens jeg lytter. De opplever liten forskjell om de snakker med meg eller Toril. Studentene er tydelig stolte over det de har fått til. I dette møtet beskrives ikke steg 2, 5, 6 og 7. Tema: Å vise en holdning.

Steg 1: Evaluering

Jeg var både lettet, men også vemodig over at det var siste gang jeg satte meg ned for å forberede vårt møte. Jeg var glad for at vi hadde klart å gjennomføre dette prosjektet. Alle studentene hadde vært til stede i hvert møte, og deres måte å delta på hadde gitt meg ny kunnskap om både anvendelse av reflekterende team og hvordan våre møter hadde vært med på å skape deres relasjon. Siste møtet ønsket jeg å prøve ut hvordan det ville være for

studentene å snakke med Toril i stedet for med meg. De skulle fortsatt sitte i sirkel, men jeg skulle sitte i sofaen og lytte.

Steg 3: Toril samtaler med studentene

Deler av samtalen mellom Toril og studentene ble slik:

Toril: *Når jeg tenker tilbake så tenker jeg at dere hadde, det lå en slags enighet her hos dere at det ikke skulle være noen liste, det skulle ikke være noen systemer. Deres skulle bare ta ansvaret. Hvordan er dere fornøyd med måten dere har løst det på?*

Diana: *Jeg liker ikke at vi skal ha sånn at ”nå gjør du det!”. For da blir det sånn – ahhh.*

Camilla: *Men, jeg vet ikke. Jeg synes det mye bedre uten liste. Det er mye mer trivelig når jeg kommer inn. Hvis jeg kommer inn og ser navnet mitt for når jeg må ta inn og ut av oppvaskmaskinen og sånn. Da blir det sånn internatfølelse. Jeg føler at det unødvendig.*

Diana: *Og på en sånn liste så er det ofte sånn at når en ikke har det plettfritt den ene uken så orker ikke de andre de andre ukene, og da går det bare i en vond sirkel. Men, hvis alle holder det i orden hele tiden så går det på alle hvis det ikke ser bra ut.*

Anton: *Målet er jo at det skal være så greit som mulig. Man må jobbe for å holde på vanene, og for at alle skal gjøre sitt. Vi må bare jobbe videre med det vi allerede har begynt på.*

Bjørn: *Jeg vet ikke hva vi tenker om oss selv. Vi har jo gjort en god jobb i forhold til hva vi gjorde i starten da. Det må jeg ærlig innrømme.*

Toril: *Det var litt godt å høre, at der er litt fint at du kan si det.*

Camilla: *Vi er kjempeflinke!*

Diana: *Nå må vi ikke overdrive!*

Bjørn: *Spesielt de to har vært flinke (henvendt til Diana og Camilla).*

Vibekes indre dialog

Jeg småhumret for meg selv da jeg hørte på samtalen. De var tydelig begeistret over sin egen innsats og over hverandre. Jeg tenkte på at de hadde en mestringsfølelse over

det de hadde fått til som det var godt for dem å få fortalt til Toril. Jeg kjente også på det befriende av å skryte av seg selv og av fellesskapet.

Steg 4: Vibeke gir respons

Toril: *Skal vi høre hva Vibeke har å si?*

Vibeke: *Jeg har gjort meg en ny erfaring, faktisk.*

Toril: *Du har gjort deg en ny erfaring?*

Vibeke: *Ja, i forhold til det å lytte. Det er utrolig mye vanskeligere å lytte uten å se, når det er flere som snakker. For jeg er vant til å lytte og reflektere når det bare er to som snakker.*

Toril: *Hvis jeg bare hadde sittet og snakket med Diana?*

Vibeke: *Ja, da kunne jeg godt ha hatt hodet ned og bare lyttet. Men, nå når du snakket med alle sammen så hadde jeg sånn behov for å se – hvem er det nå liksom du penset deg inn på. Så det var en ny oppdagelse for meg akkurat det med lytting. Det var bra. Jeg lærte noe nytt. Og så satte jeg og tenke på en ting. Det bare datt ned i hodet mitt, sånn. For noen av dem har vært faddere i år, og så satt jeg og tenkte på – hvordan ville de ha stilt seg til å bli ”superbruker” i forhold til det å bo sammen?*

Steg 8: Å vise en holdning

Innhold: Da jeg satt og lyttet til samtalen mellom Toril og studentene ble jeg særlig opptatt av hvordan de fremstod overfor hverandre. Torils måte å gi respons på, og min måte å samtale med studentene på tenkte jeg kunne ha sammenheng med måten studentene hadde begynt å snakke til hverandre på. Vedeler (2007) fremhever betydningen av at man innenfor undervisning av terapeuter viser, og ikke bare snakker om hva mellommenneskelige relasjoner handler om. Derfor vil måten lærer og studenter snakker sammen på, og hvordan de forholder seg til hverandre, være viktig for det tematiske innholdet i undervisningen. Jeg mener at Vedelers budskap kan overføres til denne kontekst. Hvordan jeg og Toril på en respektfull måte hadde snakket med studentene tenker jeg smittet over på dem, og vi ble rollemodeller i denne kontekst. Dersom de opplevde et velbehag ved å bli snakket til på en respektfull måte kan dette inspirere dem til også å snakke slik med hverandre.

Etter at vi hadde hatt det siste møtet, og syklusbevegelsene var skrevet ut tok jeg igjen for meg de temaene som jeg hadde blitt opptatt av under hvert møte. Jeg oppdaget at jeg ikke bare hadde vært opptatt av ett tema for hvert møte. Jeg ble oppmerksom på at temaene som jeg har beskrevet i steg 8 under hver syklusbevegelse bevegde seg over flere møter. Nedenfor i tabellen viser jeg hvilke temaer som ble tillagt noe eller mye fokus i de ulike møtene.

Noe fokus: 😊

Mye fokus: 😄

Tema	1. møte	2. møte	3. møte	4. møte	5. møte	6. møte
Tuning in	😊	😊		😊	😊	😊
Relasjonell flow		😊		😊	😊	😊
Humor			😊	😊	😊	😊
Det flerstemte		😊		😊	😊	😊
Åpen dialog				😊	😊	😊
Vise en holdning	😊			😊	😊	😊

Som tabellen viser, ble jeg utover i prosessen mer og mer oppmerksom på ovennevnte temaer. Når jeg først hadde blitt opptatt av et tema, fulgte dette temaet meg, i større eller mindre grad, utover i prosessen. I tabellen er det flere felter som er tomme. Det betyr ikke at temaene var helt fraværende, men at jeg ikke viet dem særlig stor oppmerksomhet.

5 Hver gang vi møtes – tid for ettertanke

Noen måneder etter at vi hadde avsluttet vår prosjekt som omhandlet bruk av reflekterende team for å fremme trivsel i studentboligen, var det tid for ettertanke. Hva var det jeg var blitt aller mest opptatt av gjennom prosessen? Hva var det jeg satt igjen med etter at samarbeidet var avsluttet? For meg ble det en tredeling. For det første; hvordan min opplevelse ved å bruke reflekterende team hadde vært. For det andre; hvordan latter og lytting hadde preget vårt samarbeid. For det tredje; førte samtalene til økt trivsel hos dem?

5.1 Reflekterende team

Da vi startet opp samarbeidet i august var mitt utgangspunkt at jeg ville gjøre aksjonsforskning sammen med studenter. Ved å møte dem hver tredje uke i studentboligen ønsket jeg å skaffe meg noen erfaringer på hvordan bruk av reflekterende team som samtaleform kunne fremme trivsel hos studenter som bor sammen. Reflekterende team-modellen er utarbeidet av Tom Andersen (2005), og beskrevet under pkt. 1.3 i oppgaven.

De første par møtene syntes studentene det var både uvant og merkelig å snakke sammen på denne måten. Camilla spurte seg selv i det første møtet om hun i det hele tatt skulle være i rommet. Bjørn følte seg som en hjelper til psykologen og Anton beskrev hele samtalestrukturen som ”forskningsaktig, stivt og etikette”. Det at studentene verken hadde etterspurt å snakke med meg, eller hadde noen problemer seg imellom tror jeg var med på å gjøre denne samtaleformen fremmed for dem. Jeg tenker det i starten kunne være vanskelig å forstå hvilket formål en slik samtale skulle ha for fellesskapet.

Da utfordringer rundt renhold ble et felles tema opplevde jeg at strukturen ved at en snakket mens de andre lyttet ga en fin flyt i samtalen. Det var i det tredje møtet at renhold på kjøkkenet første gang ble tatt opp. I det fjerde møtet hadde de en lengre samtale om dette (samtalen er referert under pkt. 4.4). Når man er opprørt over noe er det ikke så uvanlig at både tempoet og volumet øker, og man har en tendens til å avbryte den som snakker, for å få fram egne meninger. Da studentene i fellesskap snakket om renhold på kjøkkenet var det på en rolig og respektfull måte, der alle fikk snakket seg ferdig uten avbrytelser fra de andre. Tanken bak den dialogiske samtale er å ha en uforbeholden anerkjennelse av den andres stemmer (Seikkula & Arnkil, 2013). Det at jeg i første møtet hadde vært ”streng” på å holde strukturen til reflekterende team-modellen tror jeg hadde noe å si for hvordan de senere lyttet

til hverandres synspunkter. Ved å snakke etter reflekterende team-modellen ble det ingen konkurranse om hvem som eide sannheten. Deres dialog bar preg av en holdning om at utfordringen var et felles anliggende som de sammen måtte finne ut av.

I det femte møtet ble formen endret fra å ha et fysisk skille mellom de som snakket og de som lyttet, til en form der vi satt på hver vår stol i en sirkel. Vi gjorde en endring fra reflekterende team-modellen til en modell som lignet mer åpen dialog (Seikkula & Arnkil, 2013). Fortsatt var det et skille mellom den som snakket og de som lyttet, men de kunne i større grad kommunisere inn positiv energi med kroppsspråket. Responsen fra studentene etter at vi flyttet oss sammen var at de opplevde settingen som mer avslappet. Jeg merket også at engasjementer dem imellom ble større. Vennlige nikk, blikk og småhumring gjorde at det virket som at den som snakket ble mer inspirert. Jeg hadde også kortere samtaler med Camilla og Bjørn, noe jeg også tror var med på å opprettholde oppmerksomheten hos de andre.

En uheldig konsekvens av å samtale etter reflekterende team-modellen kan være at de som sitter og lytter ikke er tilstrekkelig konsentrerte eller engasjerte i samtalen. Hvordan man er tunet inn i forhold til samtalen gjenspeiler refleksjonen. Hvis man ikke har fokus på det som kan utvide samtalen vil responsen bli halvhjertet. En uheldig følge av dette kan være at den som mottar responsen ikke føler seg ivaretatt. I dette prosjektet er jeg glad for at vi hadde et felles tema; ”trivsel i studentboligen”. Dersom det hadde vært opp til den enkelte å finne tema tror jeg det hadde blitt vanskeligere å gjennomføre samtalene i denne konteksten. Jeg tror at studentene ikke hadde sett nytten av å høre på en samtale som ikke direkte angikk dem selv.

Ved å samtale etter reflekterende team-modellen tydeliggjøres rollene; den som skal snakke og de som skal lytte. Denne organiseringen gjør at den som snakker ikke trenger å være redd for å bli avbrutt eller bruke for lang tid. De som lytter skal ikke finne en løsning på en utfordring, men komme med nøytral eller positiv respons for å få inn det flerstemte. Dette kan både være befriende, men også krevende. Befriende for de som lytter på den måten at han eller hun kan være kreativ og intuitiv i sin respons. På den andre siden kan det å gi respons være krevende, for man må lytte oppmerksomt til det budskapet som formidles i samtalen.

Etter å ha gjennomført dette prosjektet tenker jeg at det å lytte uten spontant å respondere, er såpass uvanlig at det er hensiktsmessig å tydeliggjøre de ulike rollene ved å gjøre et fysisk skille mellom de som snakker og de som lytter. Når rollene er mer innarbeidet tror jeg at det er mye å hente på å sette seg sammen i en sirkel. Dette fordi man da kan få en følelse av større samhörighet og trygghet ved å kjenne på det kroppslige nærværet til de andre. Jeg tenker

videre at dersom de som samtaler har en felles kontekst eller et felles tema så vil det bli større bevegelse og flyt i samtalen dersom man organiserer samtalen ved å ha et fysisk skille.

5.2 Latter

Jeg har alltid fått høre at ”du ler så mye”, ”hva var artig med det?”, ”du har en sånn smittende latter”. Jeg ser ofte det komiske og humoristiske i situasjoner, og jeg synes det er deilig å le, alene eller med andre. For meg er latter viktig for å skape en stemning. I tillegg er det en væremåte som positivt kan bidra inn i fellesskapet. Når jeg ler skjer det en forandring som virker forløsende. Anspenningen slipper taket – om ikke annet så for et øyeblikk. Pusten og volumet tar plassen til det sammentrukne og innbitte. En stemning blir skapt.

I møtene våre ble latteren etterhvert vår felles stemme. I tredje møte hadde latteren en funksjon som verbal Plumbo i og med at den løsnet opp en anstrengt stemning som var etablert i rommet. Svebak (2000) beskriver ulike typer latter. I våre møter ble to av disse lattertyperne spesielt synlige; humoristisk latter og sosial latter. Humoristisk latter er latter knyttet opp mot noe som blir sagt. Et eksempel er der Toril imiterer en dommer i en amerikansk rettssal og sier; ”Speak now or be forever silent” hvorpå alle bryter ut i spontan latter. Etter dette latterutbruddet endret stemningen seg fra å være anstrengt til å bli mer avslappet. Dette ”her og nå øyeblikket” – Kairos (Stern, 2007), førte til at væremåten overfor hverandre forandret seg, fra å unngå hverandres blikk til å møte hverandres blikk. Etter denne episoden var det som om skillet mellom rollene våre ble visket bort, og i fortsettelsen ble vi mindre høytidelige overfor hverandre. Vi ble ikke useriøse, men noe av spenningen mellom oss ble borte etter at vi oppdaget at vi kunne le sammen. Samarbeidet fikk en ny dimensjon, og vi kunne være sammen med litt lavere skuldre. I ettertid var dette ”her og nå-øyeblikket” (Stern, 2007) et øyeblikk som jeg tror var avgjørende for den positive utviklingen som skjedde i våre møter.

Den andre lattertypen som ble viktig for oss var den sosiale latteren. Den oppstår i de situasjoner der vi ler fordi andre ler, og latteren har en suggesjonseffekt av andres latter (Svebak, 2000). Den sosiale latteren oppstod fra fjerde møtet. Det var humoristiske kommentarer fra en som ble fullført av en annen, som i en slags musikalsk improvisasjon. Ingen følte seg ekskludert, og det var fritt fram for alle å spontant bidra med sitt. Latteren ble en varmeovn som skapte stemning i rommet. Ingen trengte å være redde for å bli gjort narr av,

eller være engstelig for at ens bidrag ville bli devaluert. I løpet av disse møtene var det ikke antydning til hånlatter eller annen latter som virker nedbrytende.

”Å le er å trimme” (Näslund, 2000, s. 55). Näslund viser til William Fry, professor ved Stanford University i California som er ledende ekspert på de fysiologiske følgene av humor. Fry kaller latter for ”indre jogging”. En real latterkrampe øker energiforbruket vårt med 75 prosent sammenlignet med hviletilstanden. Latteren påvirker de samme musklene som vi bruker ved vanlig fysisk mosjon. Tom Andersen var som tidligere nevnt (pkt 1.3) inspirert av samarbeidet med psykomotorisk fysioterapeuter. Hvordan de kroppslige spenningene løsner når pusten slipper til var noe som fascinerte han (Andersen, 1997). Psykomotorisk fysioterapeut Ingeborg Hansen beskriver latter som at underlivet er på løpetur. Det rister, man fyller magen med luft som gir innpust som igjen gir en god utpust. Når pusten slippes til minsker spenningen i kroppen. Når kroppens spenninger har sluppet taket tåler vi bedre både fysiske og mentale anstrengelser. På samme måte tenker jeg at latter også minsker spenninger mellom mennesker. Etter en latterkule har relasjonen blitt sterkere, som en reservebank man senere kan tære på.

Jeg opplevde at det var mye omsorg, støtte og anerkjennelse i latteren. I femte møte snakket jeg med Bjørn. Da han stod fast i samtalen med meg henvendte han seg til Anton for å få hjelp. Anton responderte på en lun, latterfull måte da han sa: ”det er du som har samtalen, jeg bare lytter”. Måten Anton brukte latteren på ga en respons til Bjørn om at dette han klarte å fint å finne ut av uten hans hjelp. Det var et rørende øyeblikk for meg der jeg opplevde at latteren var betont med anerkjennelse og omsorg.

Bakhtin innførte begrepet ”karneval” i sin doktoravhandling ”Rabelais og hans verden”. Karneval, slik Bakhtin bruker begrepet, er en periode hvor sosiale konvensjoner og de kulturelle hierarkiene de er forankret i, blir midlertidig opphevet. Dette gir mulighet til å peke nese av etablerte forståelser og praksiser, og til å inngå i kreative samspill som vil være umulig under normale omstendigheter. På individnivå tilsvarer dette å bryte ut av et tankemønster slik at nye muligheter kan etableres. (Lock & Strong, 2014). Hvorfor leve så strengt og seriøst? Som student blir det hele tiden stilt krav til prestasjoner. Et mål som student er å få de beste karakterer og gjennomføre studiet på normert tid. Som student tenker jeg det både er befriende og nødvendig å skifte fokus fra disse kravene, og vende blikket mot det lekne, uhøytidelige og kreative for å få påfyll av energi. Latteren vil da fungere som et friminutt i studenttilværelsen.

5.3 Lytting

Det er flere måter å lytte på. Måten vi lytter på har mye å si for hvordan vi responderer. Dette gjelder både i måten vi ordlegger oss på og hvilket kroppsspråk vi har. Om jeg har de ”positive ørene” eller de ”negative ørene” på meg i møte med andre vil få betydning for samtalen og relasjonen. Mitt utgangspunkt, både privat og i jobbsammenheng, er å forsøke å se etter mulighetene i situasjonen i stedet for å grave meg ned i utfordringene. Fra et konstruksjonistisk perspektiv er problemsnakk frivillig. Det eksisterer kun problemer hvis vi konstruerer verden på den måten (Gergen & Gergen, 2005). Anderson (2003) fremhever en ”filosofisk holdning” som meningsfylt i møte med andre. Dette innebærer blant annet å innta en ”ikke-vitende” posisjon der man er nysgjerrig, spørrende og tilbakelemt. Jeg tenker at hvordan vi lytter har sammenheng med hvilken holdning man inntar og formidler. Dersom jeg lytter med ”jeg vet best”-ørene vil dette kunne gjenspeile seg i at jeg signaliserer at ”jeg hører hva du sier, men jeg er egentlig ikke interessert i dine meninger”.

Når jeg tenker tilbake på møtene med studentene ble det samskapt en måte å lytte på som handlet om at vi sammen lyttet etter mulighetene, ikke begrensningene. Jeg var opptatt av å lytte etter hva som kunne styrke deres fellesskap, og hva som kunne øke deres trivsel. På samme måten var Toril i sine refleksjoner opptatt av å gi respons som løftet mestringsfølelsen. Det at vi lyttet med de ”positive ørene” tror jeg smittet over på studentene. Da utfordringen rundt renhold på kjøkkenet ble brakt på bane var studentene interessert i å finne ut hvordan de sammen kunne finne en løsning på problemet. De var ikke opptatt av å bruke tid på å klage over hverandre. Det at de lyttet til hverandre førte til at samtalen ble respektfull og utvidende.

Det å lytte med de ”nysgjerrige ørene” gir større muligheter for å inkludere enn dersom man lytter for å produsere et svar. Igjen vil jeg tilbake til det tredje møtet da tema renhold ble tatt opp. Her lyttet jeg med de ”trange ørene” i og med at jeg forsøkte å finne løsning på problemet som jeg på en monologisk måte presenterte for dem. Studentene var ikke interesserte i noe løsning fra meg, noe som ga meg en fin anledning til å reflektere over hvordan jeg lyttet til dem. I samme møtet kunne jeg (i verste fall) ha tatt på meg de ”moralske ørene”, og fortalt dem hva jeg mente om deres standard, noe som ville virke krenkende for studentene.

I dette prosjektet opplevde jeg at alle var lydhøre overfor hverandre. Jeg og Toril inntok en holdning som positive, nysgjerrige og engasjerte. Denne holdningen ble videreført og samskapt med studentene. I møtene hadde vi god tid til å lytte til hverandre. Det ble lagt til rette for å lytte – både til sine egne indre tanker og til de andre – ved at vi snakket sammen

etter reflekterende team-modellen. Det at tempoet var rolig tenker jeg hadde betydning for om man også fikk anledning til å ”lytte med kroppen”. Når noen snakker til meg må jeg også bruke tid på å la tankene synke ned i kroppen. På den måten vil en kjenne etter hvordan budskapet som formidles virker på en. Kroppens signaler vil i samarbeid med tankene gi meg svar på hvilken respons jeg gir den som snakker til meg. Denne måten å lytte på, som jeg har kalt indre dialog, er nærmere beskrevet under pkt. 3.3 i oppgaven. Jeg ønsket å skape et dialogisk rom, som vil si at alle sine bidrag i samtalen er like viktige (Anderson, 2003). I våre møter var det ro til å tenke lange tanker, som jeg også tror har betydning for måten det ble lyttet på.

5.4 Trivsel blant studentene i studentboligen?

Hvordan gikk det med trivselen til studentene? Fikk de det bedre sammen etter at vi hadde snakket sammen denne høsten? Mitt inntrykk var at studentene etter hvert så fram til møtene våre, for på kjøleskapet hang det alltid en påminning om dag og klokkeslett for neste møte. Jeg opplevde at studentene ble mer og mer rausere overfor hverandre. Da vi møttes i desember hadde Camilla og Diana kjøpt fire adventskalendere som hang på veggen. Denne gesten tenker jeg vitner om at de ville at alle skulle få nyte en sjokoladebit hver dag i desember som en nedtelling til jul. Da vi hadde vårt evalueringsmøte i januar 2015 var dette noe av det Anton, Bjørn, Camilla og Diana skrev om prosessen:

Jeg synes denne prosessen har vært med på å forbedre fellesskapet i boligen. Vi har fått tatt opp problemer og fått snakket og ordnet opp i dem. Uten denne prosessen hadde vi kanskje ikke tatt opp problemene like fort, og de ville blitt større enn de hadde trengt å være.

Vi har blitt bedre kjent med hverandre. Vi har fått fram noen tanker om hvordan vi vil ha det. Hvis noe skulle vært gjort annerledes burde det foregått mer som mot slutten når man kunne se de som snakket, og man kunne få nonverbal tilbakemelding. Det som er bra er at alle får frem sine tanker om et problem.

Vi har blitt ”tvunget” til å få et litt mer personlig forhold enn mange andre studentboliger har. Det var en god mulighet for oss å ta opp ting som irriterte oss i en trygg setting. Jeg er veldig fornøyd med denne kommunikasjonsmåten selv om det var ganske merkelig i starten, fordi jeg ikke hadde vært i en slik situasjon før. Jeg tror at dersom alle boligene hadde en slik

samtale helt i begynnelsen når de kommer til studentboligen kunne man brukt dette som en mulighet for alle som bor der til å få frem hvordan de vil ha det i fellesarealene. Da kunne de kommet frem til en løsning som er det beste for alle.

Dette halvåret med møtene har vært bra. Jeg har fått snakket ut om mine indre tanker. Jeg har blitt bedre til å tenke, reflektere og oppfatte kroppsspråket til andre, og også bruke kroppsspråket på en annen måte. Vi i nr. 14 har fått ordnet opp i små floker som oppvask og renslighet, og nå er det bare god stemning i "garderoben". Jeg tror jeg kan bruke dette videre i fremtiden når jeg skal ut i arbeidslivet, og kanskje bli leder.

5.5 Avsluttende refleksjoner fra meg

Da jeg startet forskningsprosjektet var min problemstilling: Hvordan kan bruk av reflekterende team være en god samtaleform for å legge til rette for trivsel mellom studenter i studentbolig?

De forskningsspørsmålene jeg var nysgjerrig på, og som jeg ville prøve ut i praksis var: På hvilken måte kan reflekterende team brukes som kommunikasjonsform mellom unge voksne som ikke har bodd sammen før? Hvilke utfordringer, muligheter og dilemmaer vil en kunne møte ved bruk av reflekterende team? På hvilken måte vil denne kommunikasjonsformen påvirke studentenes relasjoner til hverandre?

Jeg har gjennom dette prosjektet lært mye om hvordan relasjoner kan samskapes ved bruk av reflekterende team. Samtaleformen er både krevende og givende, og i dette prosjektet har studentene ved å bruke tid på å snakke sammen engasjert seg i hverandre. Denne investeringen har ført til økt trivsel i studentboligen.

Dette prosjektet har gjort meg oppmerksom på at jeg er en bedre utgave av meg selv i rollen som studentrådgiver når jeg kan snakke *med* studentene, i stedet for å snakke *til* dem. I tillegg har jeg blitt tryggere sånn at jeg i fortsettelsen vil våge å invitere meg på besøk i de studentboligene som trenger ekstra støtte.

Prosessen har inspirert meg til å tenke ut nye ideer for hvordan prosjektet kan videreutvikles. Jeg tenker at på samme måte som studenter er faddere for hverandre under fadderuka, kan studenter være faddere for hverandre i studentboligen. Studentene kan bruke egne erfaringer ved det å bo sammen til å hjelpe andre studenter som trenger støtte. En god måte å organisere slike samtaler på er ved bruk av reflekterende team-modellen. Jeg har foreslått for ledelsen

ved samskipnaden at vi hver høst skal ha et ekstra fokus på det å bo sammen. Det kan for eksempel ved bruk av workshops legges til rette for at studentene bruker sin kreativitet for å få til en god start i bofellesskapet. Alle som flytter hjemmefra har et ønske om å trives på studiestedet. De håper at de har valgt rett studie og riktig studiested. Hvordan man totalt sett trives som student er avhengig av mange faktorer, blant annet hvordan man trives der man bor.

I løpet av prosessen har jeg tenkt over hvordan bruk av reflekterende team kan være til hjelp som en samtaleform i andre kontekster. Jeg tenker blant annet på situasjoner der studenter eller skoleelever står i fare for å slutte på skolen. Hva om de fikk mulighet til å snakke sammen, for å hjelpe hverandre i en vanskelig situasjon? Jeg tenker at opplevelsen av å få respons fra medelever som er i samme situasjon kan ha større effekt enn at responsen kommer fra en ”ekspert”. Jeg tror gjenklangen hos gruppen blir større og avstanden mellom den som snakker og de som lytter blir mindre dersom man er i samme situasjon. Relasjoner kan bygges, noe jeg tror har stor betydning for om man opplever noe som meningsfylt. Et spennende forskningsprosjekt kunne vært å se på hvordan ungdom som er i ferd med å droppe ut av skole kunne hjelpe hverandre ved bruk av reflekterende team.

Hva hadde livet vært uten relasjonene? Jeg har i løpet av det siste året opplevd det svært inspirerende å samarbeide med Toril og studentene, og jeg har hatt stor glede av våre møter. Prosjektet har fått meg til å tenke over hvor spennende, men også hvor utrygt det er å flytte hjemmefra for første gang. Jeg har fått større respekt for studenter som tar dette skrittet – bort fra det kjente, inn i det uvisse. I denne fasen av livet er det viktig å skape gode relasjoner til andre. Hvordan disse relasjonene formes og utvikles vil få betydning for ens liv. Jeg vil avrunde med å sitere hva Tom Andersen sier om livet:

”Livet kommer av seg selv; det er en gave som gis oss, fra øyeblikk til øyeblikk, av og til er det som en venn, av og til som en fiende. Vi blir berørt av livet, og vil ikke sjelden bli beveget. Vi vil ta del i bevegelsen, hvilket vi gjør ved hjelp av uttrykkene. Gjennom uttrykkene finner vi frem til meningene, og ikke minst blir de vi blir”
(Andersen, 1997, s. 189).

Litteraturliste

- Andersen, T. (1997). Deltakende praksis og være-i-verden: noen foreløpige refleksjoner. I B. Ianssen (Red.), *Bevegelse, liv og forandring: i Aadel Bülow-Hansens spor* (s. 159-189). Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Andersen, T. (2002). Samarbeid, av noen kalt psykoterapi: uttrykksfylte bånd og meningsfylte uttrykk. I M. H. Rønnestad, & A. L. von der Lippe (Red.), *Det kliniske intervjuet* (s. 314-332). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Andersen, T. (2005). *Reflekterende prosesser: samtaler og samtaler om samtalerne*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi: et postmoderne perspektiv*. København: Hans Reitzel.
- Anderson, H. (2014). Collaborative-Dialogue based research as everyday practice: questioning our myths. I G. Simon, & A. Chard (Red.), *Systemic inquiry: innovations in reflexive practice research* (s. 60-73). Farnhill: Everything is Connected Press.
- Bakhtin, M. (2003). *Latter og dialog: utvalgte skrifter* (Bind 44). Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Bateson, G. (2000). *Steps to an ecology of mind*. Chicago: University of Chicago Press.
- Berger, A.-H. (2006). Hvilke vitenskapelige og etiske utfordringer ligger i valget av aksjonsforskningsperspektivet i tilknytning til et praktisk skoleutviklingsprosjekt? Hentet 7. februar 2015 fra <http://hitos.arkivert.uit.no/attachment/36b15eda9f0bf7f79926473b30375bc4/6687fed78e2a6db83400a221e2a4c902/Dig8.pdf>.
- Bjørndal, C. R. P. (2004). Refleksivitet omkring aksjonsforskerens påvirkning: fra salmer til jazz i kjøkkenet. I T. Tiller (Red.), *Aksjonsforskning: I skole og utdanning* (s. 117-142). Oslo: Høgskoleforlaget.
- Buber, M. (1992). *Jeg og du* (2. utg., Bind 10). Oslo: Cappelen.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Gergen, K. J. (2010). *Relationel tilblivelse: videre fra individ og samfund*. Danmark: Dansk Psykologisk Forlag.

- Gergen, K. J. & Gergen, M. (2005). *Social konstruktion: ind i samtalen*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Hårtveit, H. & Jensen, P. (2004). *Familien - pluss én: innføring i familierapi* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jakhelln, R. (2004). Om å forske og lære i trange rom. I T. Tiller (Red.), *Aksjonsforskning: I skole og utdanning* (s. 47-66). Oslo: Høgskoleforlaget.
- Jensen, P. (2006). Veiskiller: Tom Andersen i samtale med Per Jensen. *Fokus på familien*, 3, 163-173.
- Kristiansen, A. (2011). Møtet med den andre: Martin Buber. I S. B. Eide, H. H. Grelland, A. Kristiansen, H. I. Sævareid, & D. G. Aasland (Red.), *Fordi vi er mennesker: en bok om samarbeidets etikk* (2. utg.) (s. 33-42). Bergen: Fagbokforlaget.
- Lamens, A. E. J. (2014). *Veiledning med reflekterende team. Erfaringer fra helsepersonell i spesialisthelsetjenesten* (Masteroppgave i helsefag, retning psykisk helse med fordypning i relasjon og nettverk). Tromsø: Norges arktiske universitet.
- Lock, A. & Strong, T. (2014). *Sosial konstruksjonisme: teorier og tradisjoner*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Madsen, J. (2004). Sosiokulturell forskningstradisjon, aktivitetsteori og aksjonsforskning som gjensidig støttespillere. I T. Tiller (Red.), *Aksjonsforskning: I skole og utdanning* (s. 143-162). Oslo: Høgskoleforlaget.
- Mathiesen, T. (1971). *Det uferdige: bidrag til politisk aksjonsteori*. Oslo: Pax. Hentet 26. januar 2015 fra http://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb_digibok_2007072304025
- McNiff, J. (2013). *Action research: principles and practice* (3. utg.). London: Routledge.
- Nedregård, T. & Olsen, R. (2014). *Studentenes helse og trivselsundersøkelse: SHoT 2014*: TNS Gallup; SiB, SiO og SiT.
- Näslund, G. K. (2000). *Den gode latteren: en bok om humor og helse*. Oslo: Genesis.
- Omvik, E. (2011). *Mistrives i studentboliger*. Hentet 7. mars 2014 fra <http://universitas.no/nyhet/56684/mistrives-i-studentboliger>
- Seikkula, J. & Arnkil, T. E. (2013). *Åpen dialog i relasjonell praksis: respekt for annerledeshet i øyeblikket*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Shotter, J. (2015). *Bevægelige verdener: prospektive begreber til situerte sociale undersøgelser*. København: Forlaget Mindspace.

- Shulman, L. (2012). *The skills of helping individuals, families, groups, and communities* (7. utg.). Brooks/Cole: Belmont, Calif.
- Skjerve, J. & Reichelt, S. (2007). *Fallgruver i bruken av reflekterende team i veiledningsgrupper*. Hentet 27. januar 2015. fra [http://www.idunn.no/ts/fokus/2007/03/fallgruver i bruken av reflekterende team i veiledningsgrupper](http://www.idunn.no/ts/fokus/2007/03/fallgruver_i_bruken_av_reflekterende_team_i_veiledningsgrupper)
- Skjerve, J. & Reichelt, S. (2009). Bruk av reflekterende team i veiledningsgrupper: en intervjuundersøkelse. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 46(3), 246-251.
- Steen-Olsen, T. & Eikseth, A. G. (2007). Utfordringer og dilemmaer i starten på et aksjonsforskningsprosjekt. *Tidsskriftet FoU i praksis*, 1, 25-43.
- Stern, D. N. (2007). *Her og nå: øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Svebak, S. (2000). *Forlenger en god latter livet? humor, stress og helse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sæther, J.-P. (2007). I et bitte lite rom på loftet...? : studentlivet. *Samfunnsspeilet*. Hentet 7. januar 2015 fra <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/artikler-og-publikasjoner/i-et-bitte-lite-rom-paa-loftet>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tiller, T. (2004). Forpliktende forskningsfantasi. I T. Tiller (Red.), *Aksjonsforskning: I skole og utdanning* (s. 13-30). Oslo: Høgskoleforlaget.
- Vedeler, A. H. (2004). *Do you hear me? about therapeutic listening, creating space for voices to emerge and to be heard* (Masteroppgave). University of Luton.
- Vedeler, A. H. (2011). *Dialogical practices: diving into the poetic movement, exploring supervision and therapy* (Doktorgradsavhandling, Department of Applied Social Studies). University of Bedfordshire.
- Vedeler, G. H. (2007). Dialogisk undervisning. *Fokus på familien*, 35(03), 191-209.
- Vygotskij, L. S. (2001). *Tenkning og tale*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Vedlegg 1

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Live together in perfect harmony?”

Bruk av reflekterende prosesser for å fremme godt samarbeid mellom studenter i studentbolig.

Mitt navn er Vibeke Høydahl. Jeg jobber som Sosialrådgiver ved Studentsamskipnaden i Harstad samtidig som jeg tar Master i Familieterapi og Systemisk tenking ved Diakonhjemmets Høgskole i Oslo.

Bakgrunn og formål

Formålet med mastergradsstudie er at jeg i samarbeid med studenter skal teste ut noen virkemidler/verktøy for å forebygge mistrivsel i studentbolig. Bakgrunnen for studie er at jeg i min jobb som sosialrådgiver treffer studenter som mistrives i studentboligen. Jeg og Studentsamskipnaden i Harstad ser det som svært nyttig å forske sammen med studenter for å finne gode strategier som kan fremme trivsel. Årsaken til at dere blir forespurt er at jeg ønsker å forske sammen med studenter som bor sammen for første gang. Siden jeg skal drive med aksjonsforskning vil dere bli medforskere sammen med meg.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Jeg ønsker å treffe dere i studentboligen ca. en gang pr. mnd. fra august 2014 til januar 2015 – til sammen seks/syv ganger med varighet fra 1 1/2 time til 2 timer hver gang. Alle samtaler vil ha ”trivsel” som et overordnet tema. Jeg vil samtale med dere etter modellen ”reflekterende prosesser” som dere før vi starter vil få opplæring i. Disse samtaler vil bli tatt opp på lydbånd og transkribert. I tillegg vil jeg opprette en lukket facebookgruppe der vi kan kommuniserer om deres prosesser mellom våre møter. I tillegg til meg selv vil min kollega, Toril Ida Aandal være med på alle våre møter. Hun vil være med i det reflekterende team da hun har jobbet etter denne modellen i mange år.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Prosjektet skal etter planen avsluttes 30.05.15. Navn vil anonymiseres og fiktive navn vil bli brukt i selve studiet. Alle data vil bli behandlet konfidensielt og på en forsvarlig måte i henhold til Personopplysningsloven og etter retningslinjer gitt av datatilsynet. Dette innebærer at forskeren vil ha taushetsplikt ovenfor alle personopplysninger som samles inn. Datamaterialet vil anonymiseres og slettes senest juli 2015.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med: Vibeke Høydahl mobil: 92278272 eller veileder fra Diakonhjemmet, Anne Hedvig Vedeler mobil: 99441087

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Anne Hedvig Vedeler
Diakonhjemmet Høgskole
Postboks 184 Vinderen
0319 OSLO

Vår dato: 06.06.2014 Vår ref: 38846 / 3 / KH Deres dato: Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.05.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

38846 Live together in Perfect harmony? Bruk av reflekterende prosesser for å fremme godt samarbeid mellom studenter i studentbolig

Behandlingsansvarlig Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig Anne Hedvig Vedeler

Student Vibeke Høydahl

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

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

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.07.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Kjersti Haugstvedt

Kontaktperson: Kjersti Haugstvedt tlf: 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Vibeke Høydahl vibekhoe@online.no

Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 38846

Personvernombudet legger til grunn at det foreligger tillatelse fra Studentsamskipnaden. Informasjonsskrivet til utvalget er godt utformet.

Personvernombudet anbefaler at den enkelte får anledning til å lese transkripsjonene av egne intervjuer.

Forventet prosjektslutt er 30.07.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres.

Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak