



## Kontaktformer

Hvem blir jeg som veileder når motet svikter

Kandidatnummer: 2

VID vitenskapelige høyskole

Bergen/Haraldsplass

Fordypningsoppgave

Videreutdanning i veiledning

Kull: 2020-2022

Antall ord: 5345

05.05.2022

## Innhold

Innledning.....	1
Valg av teori.....	2
Metode.....	2
Awareness.....	2
Varhet og aware.....	2
Kontaktsirkel og kontaktformer.....	3
Samtalens kunst.....	4
Gruppeprosessen.....	5
Veiledningsøkten.....	5
Drøfting med utdrag fra verbatim.....	6
Eksempel 1. Awareness.....	6
Eksempel 2. Jeg i møte med kontaktformer.....	7
Projisering.....	7
Retrofleksjon.....	10
Introjekter.....	11
Eksempel 3. Jeg i møte med kroppen.....	12
Avslutning.....	14
Litteraturliste.....	15
Vedlegg Verbatim.....	16

## Innledning

Jeg vil i denne oppgaven utforske min egen rolle som veileder og hvordan min awareness har betydning for det som skjer i gruppeveiledningen. Jeg har gjennom dette studiet møtt på mye ny kunnskap som jeg ikke tidligere var kjent med. Jeg har fått utfordret meg selv og jeg har trent mye på å oppøve varhet for kroppens fornemmelser, oppmerksomhet og bevissthet om meg selv og mine valg. Dette har vært det som har vært det vanskeligste for meg i en travel hverdag. Og jeg ser helt tydelig etter disse årene på studiet at dette har vært helt i bakgrunnen hos meg.

Jeg ser nå med skrekkblandet fryd at jeg snart er ferdig med studiet og skal nå i gang med sjarmøretappen med eksamensbesvarelse. Oppgaven har noen formkrav som gir meg noen begrensinger i forhold til hvordan jeg kan besvare oppgaven. Jo mer enn leser, jo mer ønsker jeg å ta med. Jeg har foretatt noen valg og ønsker å utforske de muligheter og begrensinger jeg hadde i møte med min gruppeveiledning. Jeg skal reflektere rundt de utfordringene jeg møtte på, og hva jeg lærte av dem. Jeg vil besvare oppgaven med teori knyttet til gestalterapi og de ulike kontaktformene som oppstod i veiledningen. Jeg vil drøfte ved å vise til verbatimet i de sekvensene hvor jeg gikk glipp av mulighetene til å utforske videre og hvor motet mitt sviktet. Oppgavene har som målsetning å besvare følgende problemstilling: Hvem blir jeg som veileder når motet svikter?

## Valg av teori

Denne oppgaven skal besvares med teori som tar utgangspunkt i gestaltterapi.

Gestaltveiledning bygger på prinsippene bak gestaltterapi, men det er ikke meningen at gestaltveiledning skal være terapeutisk. Hostrup (2017, s. 29) skriver at gestaltterapeuten skal bidra til at individet får en positiv utvikling ved å bli oppmerksom på den sammenheng som det er mellom klientens tanker, følelser og da skape innsikt hos klienten.

## Metode

Med fenomenologien menes her det som kommer til syne og viser seg. Hvordan subjektet erfarer sin væren i verden. Fenomenologenes utgangspunkt er at vi lever i en verden som har mening og betydning for oss (Thornquist 2014, s. 83). Innenfor gestaltterapien blir en opplært til å benytte en åpen fenomenologisk tilnærming. En fokusere på å støtte og oppmuntre veisøker til å utforske sine egne erfaringer gjennom spørsmål. Da må en begynne med å sette til side sine forutbestemte meninger om hvordan noe er. En må være åpen for den andre. En må være opptatt av å beskrive heller enn å forklare, samt likestille den informasjonen som oppstår (Skottun og Krüger 2017, s. 37).

## Awareness

Awareness er et sentralt begrep innenfor gestaltterapien. Det er både metoden og målet. Awareness er en form for oppmerksomhet som vi bruker når vi er sammen med andre og med den hensikt å skape noe som er mer enn det vi kan få til alene (Braathen 2014, s. 163). Pearls forstår begrepet som det mennesket spontant evner å oppfatte, sanser eller bli oppmerksomme på i seg selv og i sine omgivelser. Målet med det terapeutiske arbeidet blir da å øke veisøkers awareness og utvide de mulighetene som ligger ved å bli oppmerksom på det som oppstår her og nå (Ibid s.164).

## Varhet og aware

Å være var er den vage kroppslige fornemmelsen av noe i situasjonen som enda ikke er blitt til et ord. I kroppen ligger muligheter for det som kan bli til oppdagelser og erkjennelser. En kan definere å være var som «den sanselige, fornemmelsen i nåsituasjonen- før det som fornemmes og anes, enda ikke er blitt til en reflektert tanke» (Skottun og Krüger 2017, s. 117). Varhet handler om det fysiske og ikke det mentale. Kroppen fornemmer og kan uttrykke seg gjennom f.eks. stram kjeve som blir kroppens måte å uttrykke seg på og som

igjen blir kroppens språk og som påvirker oss. Dette betyr at tankene ikke bare sitter i hodet, men også mer enn vi aner uttrykker seg i kroppen.

Perls beskriver kroppens sansvare nærvær fra tre perspektiver eller soner. Den ytre, den indre og mellomsonen. I den ytre sonen er det hva vi kan se, høre, lukte og ta på. Den indre sonen er hva som skjer i kroppen her og nå. F.eks. kjenner jeg har høye skuldre og at pusten sitter høyt i brystet mitt. Dette er fenomenologisk beskrivelser om min kropp her og nå. I mellomsonen er det all tankevirksomhet foregår. Det er det som leder bort min oppmerksomhet på det som skjer her og nå. Jeg for min del sitter akkurat nå og funderer på om jeg skal gå og hente meg en kopp kaffe til (Skottun og Krüger 2017, s. 127).

Disse tre sonene kan benyttes som et kart når en som veileder navigerer seg i samtalen De kan brukes for å øke bevisstheten til den hjelpesøkeren. De tre sonene er gjensidig avhengig av hverandre og denne varheten for de sonene en beveger seg i er helhetlig (Ibid s. 127).

#### [Kontaktsirkel og kontaktformer](#)

Kontakt oppstår når mennesker er sammen. I gestaltterapi er kontakt en prosess og en forstår det med at mennesker alltid befinner seg i et felt som man bli påvirket av. Mennesker forholder seg til verden og verden forholder seg til menneskene i hvordan vi tenker, handler og føler. (Hostrup 2017, s. 140). Kontaktsirkelen er en modell som ble utviklet av Zinker som viser til fire faser av kontakt. De fire fasene er ingen kontakt, før kontakt, full kontakt og etter kontakt som danner en prosess. En kan si at prosessen starter når behovet for kontakt oppstår og avsluttes når behovet er oppfylt og forlates. Ingen kontakt er fasen hvor partene ikke er i kontakt og før kontakt er den fasen hvor partene utvikler gester som ikke er forpliktende ovenfor hverandre. Hvis partene opplever før kontakten som tilfredsstillende kan prosessen gå videre til full kontakt, hvor partene nå vil vise hvem de er med å åpne seg følelsesmessig for hverandre. Når situasjonen avsluttes, går partene over i en etter kontakt som igjen består av sosiale gester som brukes for å avslutte en situasjon. Når partene går hver til sitt er man tilbake til fasen ingen kontakt (Ibid s.141- 144).

Med konfluens kan en si at grensene flyter sammen. Når det oppstår konfluens kjennetegnes det ofte med at stemmene går ned, personene som lytter bekrefter med nikk og mmm og bruker småord som for eksempel ja det forstår jeg, stakker deg, akkurat eller nettopp. I nære

og tette relasjoner kan en bruke vi formuleringer som vi greier dette sammen (Skottun og Krüger 2017, s. 185).

Introjeksjon kan forstås med at en sluker alt rått. At en ikke reflekterer over det som blir formidlet. I praksis kan en si at meninger, holdninger, påbud og regler som formidles godtas uforbeholdent og blir omgjort til vedkommende egne meninger og holdninger, som de igjen kan bringe videre til sine omgivelser (Ibid s. 201).

Retrofleksjon skjer når vi holder tilbake og ikke sier det vi tenker og har lyst til å formidle, men holder det inne i oss selv. Dette er en kompetanse som er viktig for å kunne inngå i samhandling med andre på. (Hostrup 2017, s. 192) En kan si at en retter følelsene og handlingene mot seg selv og ikke mot den eller de som følelsene og handlingene i utgangspunktet var ment rettet mot. Man kan si at man blir offer for sine egne følelser og handlinger. Impulsene rettes innover og ikke utover og en brenner inne med sine egne følelser (Dyrkorn 2015, s. 121).

Projeksjon betyr at en retter oppmerksomheten fra seg selv og over på den andre. En er forutinntatt og en overfører sine egne forestillinger om en person som vi egentlig ikke kjenner. (Skottun og Krüger 2017, s. 217). Dyrkorn (2015, s. 117) skriver at projeksjon er å aktivt å plassere ut og inn i andre det vi ikke liker med oss selv. Det vil si at vi kan fraskrive oss eierforholdet til egne uakseptable tanker, følelser, motiver og egenskaper, samtidig som vi tillegger andre personer det vi avviser hos oss selv. En kan si at en retter fokus bort fra egne konflikttemaer utenfor oss selv, men blir blinde for at faren egentlig kommer innefra.

Defleksjon betyr at man er unnvikende i sin direkte kontakt (Dyrkorn 2015, s.109) Hostrup (2017, s. 183) skriver at defleksjon er en forsvarsmekanisme som benyttes for å forhindre full kontakt hvor målet er å verne selvet mot visse følelser. Kontaktformen kan defineres som å *avlede bort fra noe i en gitt situasjon*. En kan si at defleksjon er en mental prosess hvor en ikke tar inn, overhører eller ignorerer det som blir formidlet (Skottun og Krüger 2017, s. 260).

### Samtalens kunst

Det er ikke til å komme fra at en god veileder bør kunne samtalens kunst. Å kunne samtale forutsetter mer enn å kunne prate, men en skal også kunne lytte og vise innlevelse ovenfor det den andre forteller. At man er i stand til å være til stede for den andre. I gestaltorientert tilnærming sies det at helheten er mer enn summen av delene. Det betyr at når delene blir

satt i sammenheng og anvendes på en integrert og forståelig måte, kan en samtale utløse positive effekter som går dypt og favner bredt. (Dyrkorn 2015, s. 17).

Hvis en går tilbake til Sokrates var han opptatt med at personen selv skulle finne frem sine egne svar, enn at svarene ble gitt som en ferdig oppskrift. Den Sokratiske metoden bestod derfor i å stille gode og forløsende spørsmål (Ibid s.18). Sokrates hevdet at bare gjennom den levende dialogen kunne den dypeste innsikt oppnås, og den innsikten oppnådde en ikke gjennom bøker eller taler (Svare 2006, s. 243).

### Gruppeprosessen

Tveiten (2019) viser til Håkonsen sin definisjon om at en gruppe kan defineres som at to eller flere mennesker samhandler og har et bevisst forhold til at de utgjør et sosialt felleskap. Eller dem kan defineres som tre eller flere personer som har et felles mål og samhandler for å nå dette målet som er Sjøvold sin definisjon (Ibid s. 130). Det som er felles med disse definisjonene er at felleskap er sentralt. Med gruppedynamikk menes det samspillet som oppstår mellom mennesker i form av kontakt, kommunikasjon, holdninger og samhandling innad i gruppen (Ibid s.130). Hvordan gruppen dannes er et relevant spørsmål både for veileder og deltakerne. Tvedten (2019) viser til forskning fra Napier og Gershenfeld 1983, 1989, Forgas, 1985, Stensaasen mfl. 1996, Sjøvold 2014 at grupper gjennomgår faser som kan beskrives generelt (Ibid s. 131). I første fase av veiledningen ble det viktig for meg å bruke tid på oppstart og la deltakerne bli kjent med hverandre. Det ble også brukt en del tid på å avklare mål og hensikt med veiledningen. I denne delen av veiledningen var fokuset mitt på fasen som handler om «forming». Neste fase er stormingsfasen som kjennetegnes av at de individuelle forskjellene og eventuelle konflikter kommer frem. Som veileder er det viktig i denne fasen å la alle deltakerne få komme frem med eventuelle motsetninger så en ikke hemmer gruppeprosessen. Den tredje fasen er opprydningsstadiet eller normeringsstadiet. Her rydder gruppen opp i uklarheter, konflikter og motsetninger. Nå blir rollene og normene tydeligere for gruppen og en kan starte arbeidet med det som er gruppens mål og hensikt. Den siste fasen er utføringsfasen. I denne fasen arbeider gruppen mot å nå målene og en kan si at dette er gruppens arbeidsfase.

### Veiledningsøkten

Veiledning bestod av en gruppeveiledning hvor jeg veiledet. Veiledningen ble gjennomført fysisk hjemme hos meg en lørdag kveld. Gruppen bestod av kvinner som jeg kjente godt. Det

som var felles var at jeg hadde jobbet med alle deltakerne, noen jobbet fortsatt sammen. Det var satt av 90 minutter til veiledning og det var avtalt at vi etter veiledning skulle spise middag og nyte noe godt i glasset.

## Drøfting med utdrag fra verbatim

### Eksempel 1. Awareness

Jeg hadde ikke noen plan for veiledningen og deltakeren hadde ikke blitt bedt om å ta med noe tema. Det var et bevisst valg fra min side, da jeg ønsket at legge til rette for awareness og det som måtte oppstå der og da. Jeg fikk i forkant av veiledningen meldinger fra deltakerne om de skulle forberede seg på noe. Jeg ser i ettertid at deltakerne her var i før kontakt og ønsket å avklare forventninger. Jeg var opptatt av at vi ikke skulle binde oss opp til et tema, men la veien bli til mens vi gikk. Jeg prøver å si noe om det i linje nummer 606-608.

*V: Men hvis vi tar en sånn innsjekk da, og alle kan egentlig tenke litt sånn her og nå, hvordan er det å være dere, akkurat her og nå. Er det noe som på en måte opptar mer tankevirksomheten deres enn andre ting?*

Det er tydelig for meg at jeg strever med det å forholde meg til kropp og øve opp awareness. Jeg blir usikker, og jeg ser at jeg bruker mer ord enn nødvendig. Jeg burde ha stoppet etter linje nummer to hvor jeg sier akkurat her og nå. Kvalsund og Meyer (2017, s. 4) skriver at vi behøver å utvikle vår oppmerksomhet, sanser, selverkjennelse og bevissthet for å oppdage hva som er. Det som er, kan også være vanskelig å få øye på og det kan være ubehagelig å erkjenne. Ønsket om det det som skulle ha vært og burde ha vært, kan også kamuflere realiteten. Jeg hadde et håp om at jeg var kommet lengre i prosessen rundt det å ha oppøvd min awareness. Jeg opplevde at gruppen også var mye i mellomsonen. Det var mye snakk fra alle deltakerne og jeg strevde tidvis med å skjerpe figur. Dette delte jeg ikke med gruppen, men holdt tilbake, jamfør retrofleksjon. Jeg ble oppmerksom på at jeg navigerte meg for mye i mellomsonene og strevde med å gå over til både den ytre og den indre sonen. Min manglende varhet for alt som oppstår, ødelegger for meg og gjør at gruppen oppholder seg lite i full kontakt.



## Eksempel 2. Jeg i møte med kontaktformer

Jeg ser gjennom hele min veiledning at konfluensen er sentral. Jeg prøvde i linje 1561-1568 å differensiere i forhold til hva som er vi og hva som er ditt.

*Ja, og vi må leve med det, på en måte, sant?*

*V: Ja.*

*Ja.*

*V: Og da er- Vil jo jeg heller at vi skal reflektere hva det gjør med- Med deg og deg og deg og deg, å stå i alle disse tingene hele tiden.*

Men gjennom store deler av veiledningen var det mye konfluens. Det var mye bekræftende nikking, det ble tidvis snakket lavt, det var mye støtte både fra meg som veileder, men også fra de andre deltakerne. Jeg husker at jeg underveis i veiledningen tok meg i å irritere meg. Hvorfor det kom frem i meg handlet nok om mitt ønske om å få til noe mer bevegelse og jeg satt med en følelse av at noen snakket mye mer enn andre. Helge Svare (2006, s. 82) skriver at den viktigste ferdigheten som dialogleder har, er å være målbevisst og ha evne til å lytte. Ved å være målbevisst, gjør en dialogen mer styrt mot målet. I min veiledning satt jeg og kjente på at det var lite fremdrift og at jeg som veileder ikke tok mot til meg og styrte dialogen mer bevisst fremover. Når jeg ble passiv som gruppeveileder, tok andre deltakere mer plass. Mulighetene jeg kunne ha utforsket når jeg som veileder kjente på for mye konfluens var at jeg kunne ha differensiert mer det som oppstod i dialogen. Jeg kunne ha løftet det opp i et metaperspektiv og sagt at jeg følte meg usikker på hvor vi som gruppe stod. Det er min egen retrorefleksjon som utspiller seg. Jeg holder tilbake og er opptatt av å skape trygghet og harmoni i gruppen. Hvis jeg skal forstå det som oppstår her i et gruppeperspektiv, vurderer jeg at gruppen er i formingsfasen og er avhengig av hverandre og er i for kontakt.

## Projisering

I linje fra 1306- 1590 foregår det en lengre dialog rundt det som handler om de strukturelle rammene en møter og hva det gjør med deg som hjelper. Jeg var nok i det øyeblikket dette pågikk ikke bevisst på hva kontaktform som oppstod, men jeg synes det er tydelig når jeg leser det nå, at her oppstår projisering. Jeg synes jeg utforsket fenomenet til en hvis grad og forfulgte sporet og var opptatt av å skjerpe figur. Jeg ønsket å få vedkommende til å si noe om hvordan det var for henne, slik at hun kunne ha beveget seg mot projeksjonens motpol.

Å få henne til å se sine projisjoner og utforsket det spennet som ligger der med å se på seg selv og sådan få mer oppmerksomhet på selve innholdet i projeksjonene. Hva holdninger eller menig er det hun tilegner andre, kan handle om noe i seg selv (Skottun og Krüger 2017, s. 221). I verbatimet kommer det også frem mye latter, både fra deltakere og meg som veileder. Jeg har i ettertid undret meg over dette og er usikker på hva det kan handle om. Er det min egen usikkerhet som viser seg og bruker jeg latteren for å flytte fokus. Oppstår det en form for defleksjon når jeg ler.

*Og det er ikke- Det er jo egentlig ikke vårt ansvar, men det går ut over oss, på en måte, sant?*

*V: Mhm.*

*Og det at systemet ikke fungerer sånn som det burde gjort, sant?*

*V: Men hva skjer med deg da, når du opplever at systemet rundt ikke fungerer? Hva skjer med deg da?*

*Nei da blir jo jeg forbannet da.*

*Ja, og hvordan ser man det?*

*Ha ha, nei da begynner jeg å banne, jeg da. He he he he.*

I en del av denne dialogen husker jeg at jeg prøvde meg på å få vedkommende til å si noe om hvilke verdier hun la til grunn. Her kom nok min forforståelse inn til vedkommende og mitt behov for å «fikse» oppstod. Dette er en person som ofte er sykemeldt og jeg hadde nok her en tanke om at jeg ville utforske hva årsaken til det var. Jeg forholdt meg ikke her til en fenomenologisk tilnærming til det som oppstod, men var i mellomsonen og var opptatt av å finne en forklaring. Når vedkommende tok opp dette med grenser husker jeg bare at jeg grep den muligheten som ble gitt meg der. Det var fordi jeg i situasjonen kjente på at jeg beveget meg ut på tynn is. Motet mitt sviktet og behovet mitt for å bevare en god stemning ble viktigere.

*Ja, sant? Når hodet slutter å virke og det er hjertet og kroppen som tar over, sant? Og det skjer jo når du på en måte- Skal- He he, du skal kjempe for disse ungene, og så skal du og kjempe mot systemet ditt, nesten, sant? Klart at du- Det er to kamper her, sant? Og da- Det gjør noe med deg, som menneske, sant? Og da-*

*V: Ja, hva- Hva verdier legger du til grunn?*

*Verdier jeg legger til grunn?*

*V: Ja, i forhold til akkurat det da?*

*Hva tenker du på da?*

*V: Nei, du sier at- "Det gjør noe med meg når jeg begynner å tenke med hjertet," sant?*

*Ja, hva verdier jeg har?*

*V: Ja.*

*Er det, det du tenker?*

*V: Fordi at hvis du vil bli møtt med m- Og systemet er der allikevel, det hjelper ikke, sant?*

*Mhm. Nei, ehm, verdier, jeg synes- Det skjønte jeg ikke. Du må ta en gang til.*

*V: He he he he he.*

*Jeg vet ikke. Verdier, jeg- Jeg vet hva- Hva verdier jeg har, men, eh, sukk men hva jeg- Altså.*

*V: Du kjemper for disse barna.*

*Mhm.*

*V: Men du møter et system som ikke- Som de har den samme tanken.*

*Mhm.*

*V: De har ikke de samme, sånn-*

*Vi har jo den samme tanken, men det er bare ikke nok, sant? Det må mer til.*

*Mhm. Du mener de?*

*Mener de, jeg er jo ikke enig, sant? Men jeg gjør jo det som de sier likevel, men det er det- Altså, det- Altså- Men, eh- Men jeg må nok sette grenser. Det er liksom det jeg og tenker, at jeg må sette grenser. Jeg må bare si at, "okay, da må noen andre, eh, gå inn og se på denne familien med noen- Og få noen andre øyne inn." Det er egentlig det jeg har liksom tenkt.*

*V: Mhm.*

*At det er det- Den strategien jeg må legge meg på videre, når- Når jeg blir bedt om å gjøre ting som jeg egentlig ikke- Er enig i, lenger, fordi at jeg mente det er nok.*

*V: Setter du de grensene?*

Innledningsvis i dette utdraget burde jeg ha bedt personene om å ikke snakke i et du språk, men heller brukt jeg. Dette var noe jeg innledningsvis var tydelig på at jeg ville korrigere den enkelte med, hvis jeg hørte det. Ser også hvor usikker jeg er når jeg gikk inn i dette med verdier. Det er tydelig at jeg ikke greide å gi henne noe god forklaring på hva jeg mente med det og ser at jeg famler med ordene mine. Jeg snakker i usammenhengende setninger og alt som skjer i mellomsonene spinner nå rundt. Hadde jeg vært mer trygg i det som skjedde,

kunne jeg ha utforsket det eksistensielle som Binder (2020 s. 107) skriver om, at hensikt og mening er nært forbundet med verdier og autonomi. Her kunne jeg ha bedt henne gå mer i inn i de projiseringene og tatt ansvar for hvordan det påvirker henne opp mot de verdiene som er viktig for henne. Men i istedenfor var jeg opptatt av å vise at jeg hadde kontroll over situasjonen. Jeg kunne ha utforsket hvordan det var for veisøker her og nå og bedt henne gå til kroppen. Falk skriver når en som hjelper er for flittig mister en kontakt med virkeligheten. Når en som hjelper ignorerer indre signaler og ikke sier dette høyt til den du samtaler med, kommer en i utakt med virkeligheten. Det er medmenneskeligheten som er den eksistensielle samtalsens spesielle ressurs (Falk 2020, s. 61).

### Retrofleksjon

I linje nummer 486-516 møter jeg kontaktformen retrofleksjon. Her var jeg bevisst hva som oppstod, men jeg gikk ikke inn og utforsket noe mer. Jeg ser nå at veisøker gav meg flere området jeg kunne utforsket. Det som handlet om at hun ikke orket å gå i dybden, at hun ville være på utsiden, at hun er lei av å kjenne på det indre, at hun ikke orker å være mer «koko», at hodet vil på jobb, men ikke kroppen. I ettertid ser jeg også at retrofleksjonen kan sees i sammenheng med introjektene hennes om at det forventes at hun skal på jobb og at hun denne gangen ikke har vært så lenge borte fra jobb som tidligere. Her var det mye jeg kunne ha utforsket, men jeg gav henne muligheten til få være i fred. Spørsmålet blir da om jeg gjorde det bevisst eller om det var motet mitt som sviktet eller om det var min etiske refleksjon om at veisøkers autonomi skulle ivaretas. Jeg har ikke noe gode svar på hvorfor jeg tok det valget jeg gjorde, men med å lese situasjonen i verbatimet så kan det se ut som at jeg var usikker og jeg ler bort det som kan være ubehagelig å utforske. Kvalsund og Meyer (2017, s. 4) skriver at «vi trenger å utvikle mot til å stå i og utforske det som er, uten å flykte fra eller fikse ubehaget når det dukker opp».

*Sant? Eh, ja. Jeg, eh- Ja, jeg er ikke så urolig, men når du snakker om at vi skal gå i dybden, så tenker jeg "år, orker ikke å gå i dybden i dag," så jeg skal- Skal holde meg på utsiden i dag. He he he he he he he.*

*V: He he he he he he he. Har jeg sagt vi skal gå i dybden? Nei?*

*He he, vi får sjå. Du sa et eller annet med, "jobbe med det indre," sant? Og da tenker jeg dybden. Nå går vi dypere enn på utsiden, sant? Så tror jeg at, eh- Nå har jo jeg vært sykemeldt og, sant? Nå er jeg tilbake igjen 50% og, jeg er så utrolig lei av å kjenne på det indre, så jeg orker ikke å være mer koko. He he he, koko, emosjonelt har jeg vært da.*

V: Mhm.

*Hodet vil på jobb, men kroppen vil ikke, sant? Så- Ja, så jeg har egentlig vært litt, eh, utbrent, men er på vei opp igjen, heldigvis. Ikke vært så lenge vekke. Kjente tegnene tidlig denne gangen da. Så nå er det- Ja, der er jeg.*

V: Ja.

*I forhold til i dag.*

V: *Så da vil du egentlig være litt i fred du da?*

## Introjekter

I linje nummer 1670-1715 kommer introjektene i spill. Når dette oppstod i veiledningen så husker jeg at ahh, nå er introjektene kommet frem. Men utover det så kom jeg ikke på noe mer spennende å si enn mye mhm og speile det som blir sagt. Jeg husker også at jeg ble veldig fokusert på at nå kunne jeg bruke gruppen for å høre om dette var noe som var kjent for dem. Men nå som jeg leser utdraget fra verbatimet så skulle jeg ønske at jeg kunne ha møtt følelsene hennes og bekreftet henne med å si noe om hvordan det var for meg å høre det hun formidlet. Jeg husker at jeg kjente at min kropp ble tung og at jeg kjente at jeg ble sliten av det hun fortalte, og akkurat det skulle jeg ha sagt noe om. Videre kunne jeg ha utforsket hvor de forventningene som hun hadde tillagt seg selv kom fra.

*Men og så vet jeg at jeg har veldig store forventninger til meg selv.*

V: Mhm.

*Hvordan jeg bør være.*

UKJENT: Mhm.

*Og burde være.*

V: Mhm.

*Og ønsker å være, sant? Altså- Og når ikke jeg m- Når opp til det, så tenker jeg jo hvert fall at he- Alle andre rundt meg tenker det samme, og det er derfor jeg synes det er vanskelig å liksom si-*

V: *Hva tenker det samme, at ikke du når opp til det-*

*Ja.*

V: *At du er den som du-*

*At ikke du er god nok. Takler ikke du det?... vært litt sånn- Litt sånn.*

V: Mhm.

*Så det å-*

V: *Hva gjør det med deg?*

*Prate seg selv opp.*

V: *Å tenke- Å ha de tankene?*

*Hva det gjør med meg?*

V: *Ja?*

*Nei, jeg har jo- Jeg er jo bare stygg med meg selv. Altså, jeg kjenner jo at jeg, eh- Men jeg er veldig god på det.*

V: *Å være stygg med deg selv?*

*Ja.*

V: *Mhm.*

*Å væ- Det er veldig- Det er nå- Altså, å være i den- Dra meg selv ned.*

V: *Mhm.*

*Være i den, eh, sonen.*

V: *Tror du at du er den eneste som er stygg med deg selv?*

### Eksempel 3. Jeg i møte med kroppen

Innledningsvis fortalte jeg gruppen at jeg ønsket å inkludere muligheten for å utforske kroppens signaler.

*V: ... det kan jo hende at denne veiledningen er litt annerledes, eh, bygd opp, fordi at, eh, det vi trener veldig mye på, på- I vår undervisning, det er å koble på kropp. Kroppen i forhold til hva- Hvor kjenner jeg det? Hva følelser som kommer inn? Hva skjer i hodet mitt når jeg er her?*

Dette har gjennom hele studiet vært min høyeste barriere og tenkte at nå var muligheten tilstede for å utforske dette nærmere. Jeg var altså i et spenn hvor lysten og behovet for å utforske noe nytt på den ene siden og motbehovet hvor frykten for hva det nye kan innebære. Skottun og Krüger (2017, s. 146) skriver at det er naturlig og enklest å velge det som kjennes trygt og kjent for oss. Og det var akkurat det jeg gjorde. Jeg fulgte ikke opp en eneste plass i min veiledning når deltakerne tok opp noe som omhandlet kroppen.

*Linje nr 393: ... men jeg kjenner jeg stresser litt i kjeven, og så tror jeg at jeg får litt sånn prestasjons greie, at jeg skal prestere.*

Hvordan responderer jeg på dette? Jo med å svare mhm. Men jeg får flere muligheter til å rette opp dette.

*Linje 404-445 ....Men altså jeg kjente liksom, når folk kom inn, så kjente jeg meg roligere, men så ble jeg litt sånn stresset igjen, nå kjenner jeg det litt sånn i magen, litt sånn høy puls. Eh, jeg er ikke den som liker å snakke høyt. Jeg er heller den som liker å lytte. Eh, så- Så det gjør jo meg litt nervøs, men samtidig så er det litt sånn, som du sier, at jeg føler jeg må prestere jeg og, men jeg tenker at det får- Det får bli som det blir, og det kommer til å gå fint. Jeg- Men jeg føler jo meg trygg og. Så det er sånn god blanding.*

Her svarer jeg følgende; V: Det er bra.

*I linje 957 svarer en ... å nå blir jeg svett i hendene hvor gruppen svarer med flerstemt latter. I linje nr 1914 sier følgende deltaker: Eh, men det er fordi jeg kjenner det så sykt i hele kroppen.*

Hvor jeg svarer hmm. Altså her får jeg det servert på en rød løper, men likevel så våger jeg ikke å gå inn å utforske det. Her burde jeg sagt noe sånt som hvor kjenner du det i kroppen, kan du fortelle hvor det sitter, hva form og mer inngående beskrivelser for hvordan dette opplevdes for vedkommende. Jeg har virkelig prøvd å analysere hvorfor dette er så vanskelig for meg. Jeg våger ikke på noen måte å gå inn i det og motet svikter fullstendig. Her kommer nok mine introjekter inn. Kropp er privat og ikke noe som skal snakkes om. Falk (2020, s. 23) skriver at hvis en synes det er vanskelig å snakke om å føle, ville og gjøre, er det fordi en som hjelper ikke liker det, ikke fordi det er komplisert. Så skal jeg som veileder komme videre, er det denne uviljen eller frykten jeg må bearbeide i egen selvransakelse. Og det er akkurat her jeg tenker at tiden er inne for å avslutte denne oppgaven fordi det er kanskje her kjernen i hele min utvikling som veileder ligger.

## Avslutning

Ingen er mer kritiske enn det jeg er til meg selv og det har tidvis vært en smertefull prosess med å gjennomgå verbatimet så inngående. Jeg har kjent på kroppslige reaksjoner i form av uro og magevondt, jeg har kjent på følelser knyttet til ansvar og skyld. Men samtidig har dette arbeidet gitt meg en mulighet til å se meg selv utenfra. Jeg har blitt konfrontert med min måte å være på. Hvordan jeg valgte å uttrykke meg, hva jeg holdt tilbake og hvilke rolle inntok jeg. Jeg har prøvd å reflektere rundt hvordan min rolle påvirket hvordan gruppen arbeidet. Hvordan kunne jeg ha gjort ting annerledes og hadde resultatet blitt noe annet. Det vites jo ikke, men jeg velger å tro at hvis jeg hadde vært mer aware mine følelser, tanker og kroppslige reaksjoner kunne det ha tilført gruppen noe. Ved å våge å dele det jeg selv kjenner på, vil jeg få oppmerksomhet på meg selv og den relasjonen som er mellom meg og veisøker. Jeg må bli bedre på å gå fra mellomsonen til den indre sonen og ta inn kroppens språk og stole på at den vil gi meg svar som jeg ikke får med å bare være i mellomsonen.

Jeg må også legge fra meg mine introjekter og være åpen for det som jeg opplever som fremmed og ukjent. Jeg må våge å eksperimentere mer og vise flere sider av meg selv som veileder. Hvis jeg våger å åpne opp for noe nytt og ta de sjansene, kan mulighetene for å bevege seg i det ukjente nettopp være veien å gå for min videre utvikling som veileder.



## Litteraturliste

Binder, P.E. (2020) En kort introduksjon til eksistensiell psykologi. 1. utgave. Fagbokforlaget.

Braathen, E. (2014) Være med seg selv og gjøre sammen- om samarbeidet anatomi.

Kvalsund, R & Meyer, K. (2014) Samarbeidet kunst i ledelse, veiledning og læring (s. 153-173). 2. opplag. Fagbokforlaget.

Dyrkorn, R. (2015) Innføring i gestaltveiledning. Teori, metoder, praktiske eksempler. 2. opplag Universitetsforlaget.

Falk, B. (2020) Å være der du er. Oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende samtalen. 2. utgave/ 2 opplag. Fagbokforlaget.

Hostrup, H. (2017) Gestaltterapi, Indføring i gestaltterapiens grundbegreper. 2. utgave. Hans Reitzels forlag.

Kvalsund, R & Meyer, K. (2017) Gruppeveiledning, læring, og ressursutvikling. 3. opplag. Fagbokforlaget.

Skottun, G. & Krüger, Å. (2017) Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis. 1. utgave. Gyldendal akademisk.

Svare, H. (2006) Den gode samtalen. Kunsten å skape dialog. 1. utgave. Pax forlag

Thornquist, E. (2014) Vitenskapsfilosofi og metode for helsefag. 5. utgave. Fagbokforlaget

Tveiten, S. (2021) Veiledning- mer enn ord...5 utgave. Fagbokforlaget.

## Vedlegg Verbatim

Verbatim fra gruppeveiledning. Veiledning består av veileder, samt 5 deltaker. De kalles i tekst for P2, P3, P4, P5 og P6.

V: kremter

P2: Wohoo!

V: He he he he, yes, ehm, da skal vi ha gruppeveiledning, he he he he he. Ehm, først vil jeg bare si, eh, tusen takk for alle som ville komme. Det setter jeg veldig, veldig stor pris på. Ehm, jeg har gått en del runder, for hvordan vi skulle løse dette her. Så tenkte jeg at jeg gjør det- Jeg sender til den gruppen min, jeg, og hører om jeg får respons. Så- Det er jo ikke så lett i disse tider, med korona, å få folk til å samles og ([00:00:39] P1 - sukk) sette av tid til det, og ingen er smittet og, ja, men, eh, det ble i dag. Det måtte bli i dag. Eh, så, ja. Eh, jeg tar opp lyden. Eh, og det må jeg gjøre fordi at jeg skal transkribere det. Eh, alt vil være anonymt. Selv om dere bruker hverandres navn så vil jeg kalle dere "deltaker 1, 2, 3, 4, 5." Så det er på en måte ingen som vite hvem som er hvem. Eh, så tenker jeg at det kan være greit med en, eh, rolleavklaring nå i starten, fordi at, eh, mange her kjenner hverandre og noen kjenner ikke hverandre. Ehm, og det som er til felles er at, eh, jeg har jobbet med alle dere. He he he he he he.

Felles latter

V: Det er på en måte fellesnevneren. Ehm, dere to jobber sammen i dag, og dere to jobber sammen i dag.

P2: Mhm.

V: Og vi to jobber ikke sammen lenger, og du jobber på noen av disse, så det er på en måte det som vi har felles da.

P4: Meg og Haldis har samarbeidet i lag.

V: Ja!

P2: Mhm.

V: Nå nylig, og?

P4: Nei.

P2: Nei.

V: Nei. Ja, sånn er det å jobbe i Askøy kommune.

P2: Mhm.

V: Da blir det litt, eh, små forhold. Har du sett noen av disse før?

P4: Disse to?

V: Ja?

P4: Nei, det tror jeg ikke.

V: Du har ikke samarbeidet med noen av de?

P4: Nei, jeg har ikke- Jeg har hvert fall ikke samarbeidet med noen av dere, som jeg har sett.

V: Nei.

P4: På papiret kan det selvfølgelig være, men, jeg kan ikke huske det.

P4: Nei, jeg tror ikke det. Tror ikke det.

V: Nei, og så er jo Askøy litt lite, så noen er jo herfra og noen er ikke herfra. Så vi er 50/50, holdt jeg på å si, som hvert fall er- Har ungdomstiden sin her da. Så dere har vel på en eller annen måte kanskje sett hverandre?

P3: Mhm.

P6: Mhm.

V: Ja, men jeg tenker jo at vi må på en måte tilstrebe at det som blir sagt her, det forblir her og det skal på en måte lukkes når vi er ferdige i dag. Eh, og at det ikke skal leve videre når vi er ferdige her. Eh, jeg har altså så gått noen runder med meg selv, for det er noen etiske dilemmaer oppi dette, å holde på med å veilede på- Med mine venner, fordi jeg definerer dere som mine venner. Ehm, men jeg har på en måte tenkt at, eh, dere er voksne og dere deler det dere har lyst til å dele, og er ikke forpliktet til å måtte fortelle noe som helst. Så, ja, men dere skal hvert fall vite at jeg har tenkt gjennom det. Ja. Eh, og det er jo noe med at, eh, det kan jo og gjøre noe med meg og, at jeg ikke tør å spørre dere, om ting som jeg lurer på, hvis det skulle komme opp i et eller annet tema. Så det er jo og noe som jeg må ta med i mine vurderinger underveis. ([00:03:36] P1 - sukk) Ja, nå er jo jeg- Tar jo jeg en videreutdanning i veiledning og den har en, eh- Det er en tverr- Eh, tverrdelt veiledning. Det er ikke sånn at den er mer fokusert på det ene eller det andre, men nå er det en gang sånn at det har en del på det som heter gestaltveiledning. Jeg vet ikke om noen av dere har erfaring med gruppeveiledning? Jeg tenkte vi kunne begynne med å ha en sånn liten runde på hva erfaring dere har med dere, med å være i veiledning. Så hvis vi begynner der? He he he he.

P2: Ja. Nei, jeg har jo erfaring med det, sant? Og jeg jobber jo med det selv, sant? Med veiledning.

V: Mhm.

P2: Jeg har hatt mange gruppeveiledninger og individuelle.

V: Mhm, men har du selv gått i gruppeveiledning?

P2: Gjennom studiet så gjorde jeg det.

V: Ja.

P2: Sant? Da var jo det pålagt så og så mye. Tror det var 110-120 timer. Det var veldig mye, mange timer.

V: Mhm.

P2: Som vi var pålagt å gjøre, så det har jeg gjort, og det er veldig nyttig.

V: Ja.

P2: Veldig kjekt å være sammen og. Og så har jeg og hatt noe individuelt, alene og.

V: Ja.

P2: Så jeg har prøvd begge deler.

V: Okay.

P2: Mhm.

V: Har du erfaring?

P3: Jeg har veiledning gjennom jobben. Vi hadde jo det i en periode.

V: Mhm?

P3: Eh, der vi var blandet, sånn i forhold til team og sånn.

V: Mhm.

P3: Mhm.

P2: Det hadde jeg og forresten.

P3: Så det er på den- Det er den veiledning som jeg har vært med på. Ellers har ikke jeg-

V: Ja, og da tenker du på prosessveiledningen, sant?

P3: Ja, ja.

V: Ja. Mhm.

P3: Mhm.

V: Okay.

P3: Utover det så har ikke jeg vært på noe-

V: Hvordan synes du det var?

P3: Både og.

V: Mhm.

P3: Det kom helt an på hvem som var til stede.

V: Å ja, av de andre deltakerne?

P3: Ja, ja.

V: Ja.

P3: I forhold til hvordan jeg delte selv og ikke.

V: Mhm.

P3: Mhm, ([00:05:28] utydelig) på de andre.

V: Mhm.

P3: Så det var både nyttig og litt slitsomt.

V: Ja.

P3: Mhm.

V: Okay.

P4: Yes, det er nå jeg begynner å skjønne hvor gammel jeg er.

V: Ja, he he he.

P4: Fy søren, ass.

V: He he he.

P4: Men, eh, det var egentlig litt godt spørsmål å få, fordi at jeg har ikke tenkt over det egentlig, men jeg har mye.

V: Ja.

P4: Eh, vært utsatt for mye, heh, gruppeveiledning, eh, mye har vært bra og noe har vært ræva. Eh, men jeg har også faktisk gjort mye gruppeveiledning, og det hadde jeg egentlig ikke tenkt så mye over før nå. Både i veilederutdanningen, men også, ehm, den her samspillmetoden, sant? Eh, dialog. Der var jo vi både i og fikk, og ga selv, og så fikk vi veiledning på det vi hadde gjort. Så, ja.

V: Tenker du da på den «kva så»?

P4: Nei.

V: Nei?

P4: Eh, nei, nei, nei.

V: Nei, det var noe annet.

P4: Dette er på en måte bare i en kommune som har en-

V: Okay.

P4: Satsning, eh, som jeg var på når jeg jobbet på Alriksdal.

V: Okay.

P4: Og det var jo både sånn i forhold til, eh, hvordan veilede ungdom, men også foreldre. Eh, enkeltvis eller i grupper, men det er basert på at du får den samme selv.

V: Mhm.

P4: Fra, eh, de som drifter det da. Så da var vi en sånn sammensatt gruppe fra ulike barnehager, skoler og sånt i Bergen kommune og så er det en videreføring av dem, i forhold til ledelse og sånt. Ja, så jeg vet ikke, jeg gikk flere, trinn 1 og trinn 2 og noe vedlikeholds løyper og noe greier.

V: Ja.

P4: Men jeg hadde liksom glemt det. Og det- Det var veldig kjekt, så hadde vi noen på Askøy og. Det var jeg med på to ganger, eh, og det var ræva. Så jeg grein meg til å slippe, faktisk.

V: Grein?

P4: Nesten grein.



V: Ja. Kan du si noe om hva som gjorde at du ikke likte det?

P4: Det er kanskje det dummeste jeg har vært med på av veiledning, noensinne. Jeg mangler respekt for- For han, eh, og jeg tenkte i utgangspunktet at det var bra, fordi at, eh, noen ganger når du treffer, eh, personer som skal veilede, sant? Nå tenker jeg ikke på deg, he he he, men andre, eller terapeuter eller et eller annet sånt, sant? Så kan du få et sånn her inntrykk som er bare sånn, "å, wow!" Du er fascinert, eller "dette!" Sant? Har lyst og- Sånn og sånn, eller liksom bare, "årh, jeg hater dette, dette er ikke bra." Mens med han så tenkte jeg, "jeg får ingen vibber i det hele tatt, så dette må jo være bra?" Altså, ingen vibber, det er jo interessant. Helt til han stod flaksete fremme der og så snakket om sånn her, orgasmer og ting og tang, som var helt sånn, way off, eh, i tillegg til at, eh, hva var det vi skulle? Vi skulle fortelle om hvordan vi- Vi hadde sånn stressmestring og sånt, eh, men han sa ingenting om at vi fra å ha snakket med den ved siden av, etterpå skulle fortelle det den andre hadde sagt, høyt. Det var jo ikke lurt, sant? For jeg hadde jo fortalt henne om at min har vært å ha mye sex. He he, så da ble liksom- Grunnen til at jeg hadde sagt det til Hanne da, så bare, "hva vil du si, Hanne?" Og hun bare, "øh," he he he.

V: He he he he.

P4: Så jeg vet ikke, jeg.

V: Ja.

P4: Jeg synes at det der var en veldig merkelig sammensetning i forhold til hvor vi skulle hen, og du landet aldri.

V: Mhm.

P4: Og alle var på forskjellige planeter og det bare- Det ga meg ingenting.

V: Nei.

P4: Så komplett forvirring, men eh, det var en lettelse å slippe det. Rett og slett, det var det beste med den dagen.

V: Ja.

P4: Så- Så, ja. Mye som har vært bra, og mye som en har på en måte hatt fått fordi at noen andre har tatt en utdanning. Det har liksom vært typisk opp gjennom, eh, fra jeg begynte i barneverntjenesten, for hundrede år siden, sant? Da fikk vi sånt, når noen tok en utdanning. Det har liksom vært typisk opp gjennom.

V: Tenker du sånn som for meg, nå? He he he he he he he he he he.

P4 Nei dette er jo bare en gang.

P4: Men da fikk vi sånn at dere skal få dette og dere....

V: Det er ingen som er pålagt her da. He he he he he.

P4: Nei, så det er problemfritt og det er mye finere, sant? Eller at det er et tilbud du får over tid, fordi at faktisk noen tenker at du skal ha det, sant?

V: Mhm.

P4: Nå skal vi vel også gjøre det, egentlig, i Bergen kommune til andre barneverntjenester, men, eh, så har de plutselig snudd på det, for de har skjønnt hvor viktig det er. Sant, så nå skal alle få gruppeveiledning. Eh, og få, ja, en slags veiledning fra, eh- Det var et våsete svar på ditt spørsmål, men sånn er det.

V: He he he he he he.

P4: He he he he, det visste du kom til å skje.

V: Jeg kjenner at jeg gleder meg til å transkribere dette.

P4: He he he he he he he, ja. Okay, fremover skal jeg snakke litt, lite, he he he he he he.

V: He he he he he he he he he he, Anita da, har du erfaring med veiledning?

P5: Ja, jeg har jo litt. Man har jo litt veiledning på jobb og har hatt på med psykolog og kollegaveiledning. Eh, jeg vet ikke om det går så dypt, sånn innerste i min følelse av veiledning, men det kan jo være nyttig innimellom, og så hadde vi en del veiledning på SEPREP utdanningen, men det var jo mer sånn case. Man tok opp saker som vi synes var utfordrende og hva det gjorde med oss og, ja, så det var nå litt interessant. Kommer litt an på- Kommer jo litt an på gruppesammensetningen, rett og slett, hvor mye vi får ut av det.

V: Mhm.

P5: Ja.

V: Ja, du da?

P6: Jeg har hatt masse veiledning, eh, men stort sett gjennom jobb.

V: Mhm.

P6: Eh, med varierende resultat, litt sånn som du sier. Kommer litt an på veileder og kjemi og fungeringen. Så nå i- Har jo jeg gått SEPREP, så der hadde vi jo de 80 timene. Ehm, og så tror jeg det kommer an på om veilederen klarer å lese deg. Har- Jeg synes at det har litt å si, for jeg har hatt en del sånne veiledere som er- Det bare svever og da sitter du egentlig igjen med at det var bortkastet tid.

V: Ja.

P6: Men jeg har hatt veldig mye god veiledning og. Vi hadde veiledning en gang i uken når jeg jobbet på Floen for eksempel.

V: Mhm.

P6: Så, en- En del.

V: Ja. Så når du sier at du har hatt noe som er- Er god, hva har- Kan du si en- Noen par ord om hva som gjorde at den var god?

P6: Altså vi har jo hatt i forhold til, eh, situasjoner på jobb, eller, eh, ting man på en måte finner utfordrende, sant? Og hvis du- Veilederen da ikke klarer å plukke opp på essensen av det du sier, men plukker opp ting som egentlig ikke har noe med saken å gjøre, så blir jo det- Sitter du igjen med lite matnyttig etterpå.

V: Mhm. Så det som har gått på sak, har på en måte føltet nyttig da?

P6: Ja.

V: Ja. Ja, sitter jo en gjeng her som har fått mye veiledning da.

FLERSTEMMIG LATTER

V: Det var det jo ikke tvil om. Eh, og noe av den veiledningen som dere nevner, har jo jeg selv vært en del av. Prosessveiledning i barnevernstjenesten, for eksempel, ja.

UKJENT: Mhm.

V: Så, jeg har vel ikke- Gikk vel ikke ut der, eh, som- Med veldig mye bedre, nyttige erfaringer, etter å ha vært på de type veiledningene, så, ja. Nei, men det- Grunnen til at jeg spør er jo for at jeg vil vite liksom, ja, hvor er vi hen og hva- Hvor kan vi møtes, på en måte, i felles. Mhm. Ehm, det kan jo hende at denne veiledningen er litt annerledes, eh, bygd opp, fordi at, eh, det vi trener veldig mye på, på- I vår undervisning, det er å koble på kropp. Kroppen i forhold til hva- Hvor kjenner jeg det? Hva følelser som kommer inn? Hva skjer i hodet mitt når jeg er her? Og vi trener mye på det å være aware. Sånn at det kan være at jeg kommer til å bruke noe av det, når vi holder på. Eh, og dere har nok kanskje ikke hørt meg bruke så mye av det før, men, eh, får gu- Se om jeg får det til i dag. Ja. Ehm, og så vil jeg at man snakker for seg selv og ikke på vegne av andre, og hvis bare- Jeg hører at dere bruker andre begreper enn "jag," så kommer jeg kanskje til å korrigere det. Ehm, og så er det veldig ønskelig at man, eh, mener noe helt motsatt av det de andre gjør, fordi at det skaper, eh, perspektiver på andre ting som jeg tenker kan være nyttig for andre. Så er det lov å ta en time-out, hvis man har behov for det. Det kan både jeg og dere gjøre, hvis vi står litt fast, og det er lov å vise følelser og det som måtte komme, det skal komme. Ehm, jeg kan jo si at, eh- Hvis vi skal liksom ta en runde på hvordan det er akkurat her og nå, å være her, så tror jeg at jeg kan- Jeg kan begynne med meg selv, at jeg har, eh- Jeg kjenner at jeg stresser litt med pusten. Jeg er litt sånn, eh- He he he he, litt sånn anspent kjenner jeg, og så tror jeg at jeg har en hel, eh, sommerfugl farm i magen, som jobber. Eh, og det tror jeg handler om at, eh, hele settingen er litt sånn rar, og det er- Ja, det er litt sånn teknisk, "virker lyden?" Jeg kjenner at jeg stresser litt med sånne ting, så jeg greier ikke helt å ha fokus da. Ehm, ja. Kanskje dere er en helt annen plass, kanskje dere er rolig. Ikke vet jeg, kan begynne med deg.

P6: Jeg er kjemperolig.

V: He he he he he.

P6: Jeg er- Du- Kanskje det har noe med deg, det- For det virker som du har god kontroll og da smitter det på en måte litt over, så jeg føler meg veldig avslappet og rolig.

V: Ja.

P6: Mhm.

P5: Jeg og er rolig. Eh, jeg kjenner det litt i kjeven, men jeg vet ikke om det har- Altså, stress, men jeg vet ikke om det har noe med dette å gjøre, eller jeg vet ikke hva, he he he, men jeg kjenner jeg stresser litt i kjeven, og så tror jeg at får litt sånn prestasjons, eh, a- Eh, greie og, at, eh- At jeg skal prestere.

V: Mhm.

P5: Ja, det kjenner jeg litt på. Mhm, men jeg er avslappet med å være her med dere. Ja.

V: Mhm.

P4: Ehm, jeg har hele tiden tenkt at, eh, jeg synes det er deilig å slippe ansvaret, fordi det du- Du har stått for dette her.

V: Mhm.

P4: Du tar ansvar, og jeg kjenner deg og vet at du gjør det. Jeg er jo ikke det minste i tvil om at du har fullstendig kontroll på hva du gjør. Eh, og så, om ikke det er du, helt da, som snakker om følelser, altså, så- Så vet jeg jo det at det er jo- Du har jo de. He he.

V: He he he he he he he.

P4: Du bare viser de på en annen måte. Eh, så jeg tenker vel bare, at i alle sånne sammenhenger der man møtes, sånn som det her, så har min utfordring gått fra å være- Fra jeg var liten, å ikke si en drit, sant? Bare- Det- For det er det du er lært opp til, sant? Hold kjeft, og så vet jeg at jeg egentlig snakker for mye, i voksen alder, og jeg har gjort det mange ganger. Sånn at her blir vel kanskje utfordringen å holde tilbake igjen litt av det som er unødvendig å dele. Så at, jeg øver på det og jeg har blitt veldig mye bedre på det, he he, mye takket være, egentlig, Askøy-gjeng, sant? Men, eh- Eh, det er ikke nødvendig. Sånn at, eh- Og jeg har ingen problemer med å kjenne på alt, og det vet dere, sant? Det kommer, det kommer og jeg er så mye. Eh, og jeg vet jeg er i trygge hender, og jeg vet, du hadde ikke valgt ut hvem som helst andre, som vi ikke kjente.

V: He he he he he he.

P4: Eh, så det er jeg også trygg på. Eh, så jeg tenker det blir fint uansett. Ja.

V: Ja.

P3: Eh, jeg har gruet meg skikkelig. Jeg har hatt en skikkelig ræva dag.

V: Ja.

P3: Og ræva natt. Eh, stod vel egentlig hjemme og sa, "jeg har ikke lyst. Jeg vil ikke." Si at jeg bare må være hjemme. Samtidig så har jeg stått og snakket med meg selv, og sier bare, "kutt ut, du skal jo bare ned til Rigmor, det går fint. Ehm, og veldig sånn- Jeg har vært litt sånn, "dette- Dette må vi få til for Rigmor. Dette er kjempeviktig for deg, og dette må vi bare få til, og jeg skal ikke- Uansett avlyse i dag," he he he he, "uansett hva," he he, og jeg kjent- Men altså jeg kjente liksom, når folk kom inn, så kjente jeg meg roligere, men så ble jeg litt sånn stresset igjen, nå kjenner jeg det litt sånn i magen, litt sånn høy puls. Eh, jeg er ikke den som liker å snakke høyt. Jeg er heller den som liker å lytte. Eh, så- Så det gjør jo meg litt nervøs, men samtidig så er det litt sånn, som du sier, at jeg føler jeg må prestere jeg og, men jeg tenker at det får- Det får bli som det blir, og det kommer til å gå fint. Jeg- Men jeg føler jo meg trygg og. Så det er sånn god blanding.

V: Det er bra.

P3: Ja.

V: Ja.

P2: Mhm.

V: Mhm.

P2: Da er det meg.

V: Da er det deg.

P2: Nei, jeg har ikke kvidd meg. Jeg vet ikke om jeg har tenkt så mye på det, egentlig, heller, for å være helt ærlig. Jeg tenkte på festen her og-

FLERSTEMMIG LATTER

P2: Det var motivasjonen. Nei da.

V: Det var motivasjonen din.

P2: Nei da, jeg har ikke tenkt så mye på det, men det- Det jeg har tenkt er at ikke jeg skal blande meg, sant? Siden at jeg jobber med veiledning selv, at jeg må klare å holde meg på hendene selv.

V: Ja.

P2: Så jeg må ikke kommentere, dette er det du som skal styre, he he, ikke jeg, og- Så det er det- Det har jeg tenkt, at jeg må være litt, eh- Jeg må være flink i dag.

V: Du må være flink. Ja.

P2: Flink og ikke være meg og ta den rollen, sant? For det er ikke- Det er ikke jeg i dag, det er deg.

V: Mhm.

P2: Sant? Eh, ja. Jeg, eh- Ja, jeg er ikke så urolig, men når du snakker om at vi skal gå i dybden, så tenker jeg "år, orker ikke å gå i dybden i dag," så jeg skal- Skal holde meg på utsiden i dag. He he he he he he he.

V: He he he he he he. Har jeg sagt vi skal gå i dybden? Nei?

P2: He he, vi får sjå. Du sa et eller annet med, "jobbe med det indre," sant? Og da tenker jeg dybden. Nå går vi dypere enn på utsiden, sant? Så tror jeg at, eh- Nå har jo jeg vært sykemeldt og, sant? Nå er jeg tilbake igjen 50% og, jeg er så utrolig lei av å kjenne på det indre, så jeg orker ikke å være mer koko. He he he, koko, emosjonelt har jeg vært da.

V: Mhm.

P2: Hodet vil på jobb, men kroppen vil ikke, sant? Så- Ja, så jeg har egentlig vært litt, eh, utbrent, men er på vei opp igjen, heldigvis. Ikke vært så lenge vekke. Kjente tegnene tidlig denne gangen da. Så nå er det- Ja, der er jeg.

V: Ja.

P2: I forhold til i dag.

V: Så da vil du egentlig være litt i fred du da?

P2: Nei, jeg liker å være med, men jeg vet ikke om jeg orker også- Jeg har vel- Jeg jobber jo mye med meg selv i utgangspunktet. Sikkert derfor, sant? At jeg kjenner på det, at jeg- Og jeg vet jo hva jeg må jobbe med og jeg- Ja. Jeg tror ikke det er bortkastet, jeg kommer sikkert til å sitte positive overrasket, eh, a- Ut av det. Og så synes jeg at du virker veldig rolig og har kontroll og det er veldig avslappende å være her, og- Ja, så jeg er ikke- Ja, det er veldig kjekt.

V: Ja.

P2: Mhm.

V: Ja. Det er liksom gøy å høre på hvor forskjellige plasser vi er.



UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

V: Eh, og så har jeg tenkt masse på deg, Katrine.

P3: Mhm.

V: På forhånd.

P3: Mhm.

V: Sånn at, eh- Ja, jeg har tenkt at det kanskje kan bli vanskelig for deg. Så, ja, det skal du hvert fall vite. Mhm. Eh, jeg tenker jo at, eh, det er ikke dere som har ansvaret. Dere skal sitte her og ikke- Det er liksom gleden med å være i gruppeveiledning. Det er- Du kan være helt stille hvis man har lyst til det eller man kan dele eller ikke. Det er- Dere har sagt ja til å komme, men det betyr ikke at dere, eh, skal måtte ho- Hoste opp noe, for å si det sånn. Så det at, det er- Dette er mitt ansvar ja.

V: sukk, Ja, nå har jo dere- Noen har jo sendt noen meldinger, "skal vi forberede oss på noe eller skal vi ikke forberede oss, eller, eh-" He he he, "hva skal jeg ta med?" På en måte, og jeg har jo ikke sagt at dere skal ha med et spesielt type tema eller, ja, men hvis det er noen ting dere har tenkt på så kan dette være stedet å ta det opp, men det er ikke- Så jeg er på en måte like- Eller jeg er kanskje enda mer blank enn dere da, for dere har kanskje noe dere tenker på, som jeg ikke vet noen ting om. Ehm-

UKJENT: Mhm.

V: Sånn at, eh- Men dere skal på en måte ikke tenke at dere har ansvar for noe, og så har vi jo ikke landet på hvordan vi skal gjøre det i forhold til, skal vi enes om et type tema? Skal vi- Skal vi bytte halvveis? At man bruker halve delen til- Der en er en fokuspersion, eller- Det må vi kanskje liksom prøve oss litt- Litt frem på da. Mhm. Eh, ja, jeg tenker at dialogen skal få lov til å gå. Det er ikke sånn at alle må se på meg før man skal si noe liksom, og så skal jeg si "O.K." Altså, sånn, hvis man har lyst å si noe, så tar man ordet og så sier man det. Hvis ikke, så kommer jeg nok til å bruke runder og bytter på hvor jeg begynner og slutter. På forskjellige plasser. Sånn at dere ikke alltid føler at det blir- Dere som sitter tilfeldigvis nærmest meg som alltid må begynne. Eh, ja, jeg kommer kanskje til å ta litt notater underveis, hvis jeg må huske på ting, bare sånn at dere vet det. Det- Alt blir brent i ovnen etterpå, sånn at det er ingenting som skal ligge igjen av papirer.

Ja, er det noen som angrer nå, noe helt sånn sinnssykt, at her skulle jeg aldri ha vært? Jeg begynner med deg, jeg da, siden du har vært litt fra- Frem og tilbake.

P3: Nei, jeg kjenner meg faktisk litt roligere nå.

V: Ja, okay.

P3: Bare for at jeg fikk sagt det.

V: Ja, okay.

P3: At, eh- Ja. Jeg tror det kan, eh- Jeg tror hvert fall jeg har nytte av det.

FLERSTEMMIG LATTER

V: Ja, kanskje. Det er ikke sikkert vi når- Kommer noen vei, uansett da, men det er jo bare noe med også sette ord på ting. Det kan av og til hjelpe bare det. Ja. Så- Men er det noen som liksom har lyst til å gå, så er det rom for det, altså. Jeg skal ikke holde noen igjen her mot sin vilje. Ehm, ja. Er det noen som har tenkt på noe som et tema som de har lyst til å få veiledning på? Eller har tenkt at, "ja da, kanskje vi kan snakke om dette?" Da skal jeg faktisk begynne med deg, for du har ikke følt at du måtte prestere noen ting, det er noen andre som føler at de må prestere, så da skal jeg ikke begynne med de.

P4: He he he he he he he he. Jeg sitter og tenker på, "hva faen var det du skrev i Messenger?" Det var en sånn setning, men jeg husker den ikke. Heh.

V: Nei, altså, det var om du hadde noen tanker, om du hadde noe du ønsket perspektiver på?

P4: Ja, var det, det, det stod i den som du sendte?

V: Ja, jeg tror det.

P4: Ja, der ser du. Eh, jeg har ikke tenkt på noe.

V: Nei.

P4: Det er det enkle svaret. Jeg kommer helt sikkert til å komme på noe, hvis ingen andre kommer på noe. He he he he he he he.

V: He he he he he he he.

P4: Det er jeg ganske sikker på, men, eh-

V: Men hvis vi tar en sånn innsjekk da, og alle kan egentlig tenke litt sånn her og nå, hvordan er det å være dere, akkurat her og nå. Er det noe som på en måte opptar mer tankevirksomheten deres enn andre ting?

P6: Tenker vi som privatperson eller tenker vi i jobbsammenheng?

V: Jeg tenker det er helt opp til deg.

P6: Ja.

V: Mhm.

P5: Jeg tenker jo på- På jo- altså, jeg tenker automatisk litt på jobb, sant?

V: Mhm?

P5: For alle vi som sitter her, vi jobber med mennesker, sant?

UKJENT: Mhm.

V: Mhm.

P2: Eh, og- Og så tenker jeg, "ja, hvorfor?" He he, og så har vi krevende jobber, alle, sant? Vi jobber jo med de kanskje svakeste, sant? Som trenger, eh, mye hjelp og oppfølging, sant?

V: Mhm.

P2: Så det- Jeg har tenkt lite grann på- På et tema, selv om jeg sa jeg ikke hadde tenkt så mye, he he he. Så jeg lyver egentlig litt, tror jeg, for meg selv. Nei da.

FLERSTEMMIG LATTER.

P2: Ha ha ha ha ha, bare glemmer ting. Sikkert i forhold til korona, glemmer ikke vi alt da? Nei da. He he he he.

V: Jeg har ikke hatt korona så det vet jeg ingenting om.

P2: Å, har ikke du? Å ja! Nei da, nei da. Eh, men, eh, det jeg tenkte på- Jeg sa det litt til deg.

UKJENT: Mhm.

P2: Ehm, her om dagen, og da var det liksom det der, eh, når vi jobber med mennesker og når vi vil mer enn de.

V: Mhm.

P2: Hva gjør det med oss? Når vi vil så gjerne ([00:25:40] utydelig) og vi vil så gjerne at det skal bli bedre for de.

V: Mhm.

P2: Og så vil vi mer, sant?

V: Mhm.

P2: Ja, det var en tanke.

V: Ja.

P2: ([00:25:47] lyd) Så spratt denne opp, ja.

P3: Det ville du med hele deg.

P2: Ja, he he he he. Pop!

P3: Ja, he he he he he.

P2: Jeg vil alt- Nei da, he he he he. Ja. Nei, men, ja, altså det er ikke sikkert dere ten- Kjenner på det, men jeg kjenner mye på det, sant?

V: Mhm.

P2: I- I jobb, sant? At du har så lyst at de skal få det til. Har så lyst at de... sukker. Skal ta imot den hjelpen, bruke den hjelpen som de få- Får da, sant?

V: Mhm.

P2: Og gjøre det bedre for seg selv og familien, ungene, ja.

V: Mhm.

P2: Eh, ja.

V: Ja.

P2: Det var nå bare en tanke.

V: Det var en tanke.

P4: Kan trekke den litt videre da, eh, bare for å improvisere, kanskje, litte grann, altså er det med oss som gjør til at vi har det behovet da?

P2: Mhm.

V: Ja?

UKJENT: Mhm.

P4: Og når de- Når ikke de andre vil like mye som oss, hva skal vi gjøre med det da? Og det er det problemet ligger. Altså, nå bare spinner jeg, sant?

P2: Mhm.

P4: Også i lyset av å på en måte, eh, gå over i en rolle som, eh, på en måte avdelingsleder som absolutt vil fryktelig mye for noen andre. Eh, og innimellom så lurere vi på, "vil du det fordi at alternativet er så jækla dårlig?" Eh, fordi at da på en måte kan tenkes- Er du redd for at vi må overta omsorgen for et barn? Er det, det som er? Eh, er du redd for at du skal synes at ikke du mestrer jobben din? Hva er det, sant? Eh, og så, det er liksom, hva skal jeg gjøre med det da? He he, hvordan skal jeg finne ut av i den knappen tiden jeg har-

V: Mhm.

P4: Hvor hen den skoen trykker, når de egentlig ikke har tid til å være i seg selv engang, sant?

V: Mhm. Mhm.

P4: Eh, ja. Jeg spinner bare, jeg.

V: Ja.

P4: Eh, det var ikke en klar tanke, men den kom fordi.

UKJENT: Hehe.

P2: Men jeg er enig med deg. For det er jo litt interessant det der, sant? Altså, hva er det som gjør at man blir sånn, eller er opptatt av det, eller- Hva er- Hva- Hvo- Hva som gjør at man- Ja, for vi er så forskjellig, sant?

V: Mhm.

P4: På hvordan vi reagerer og hva som er viktig for oss, sant?

V: Mhm.

P3: Ehm, men, eh-

P5: Men handler det om at- Er det- For det er jo av og til noen som ikke vil, men som vi vil ekstra masse for, fordi at vi kanskje liker de litt ekstra godt, eller- Er det sånn, liksom, eller er det sånn at vi tenker at-

P2: Nei, det er- For jeg tro- Jeg tror av og til at de vil selv, kanskje, men så klarer ikke de allikevel, sant? De vil gjerne, men så klarer de kanskje ikke å handle.

P5: Mhm.

P2: Klarer ikke å gjøre de tingene selv om de ønsker selv, sant? Så prøver du og prøver du, sant? Har så lyst at de skal få til, hvordan kan vi hjelpe? Hvordan kan vi veilede? Hvordan kan vi få dette til? Hvordan kan vi- Sant? Og så- Så går ikke det likevel, sant?

P5: Mhm.

P2: Og da gir du mye av deg selv som- I hvert fall meg som er familieterapeut, sant? Altså- Altså, jeg gir kanskje litt for mye av meg selv, sant? At jeg bruker for mye meg selv, og jeg kjenner kanskje for mye med det på kroppen, i- I hjertet, sant? Så begynner hodet ikke å virke, sant?

P5: Mhm.

P2: Og så begynner hjertet å tenke istedenfor, sant?

P5: Mhm.

P2: Og spesielt sånn, hvert fall jeg som jobber med- Med barn, sant? Fami- Foreldre og barn, så er det ungene.

P5: Mhm.

P2: Som sitter veldig hardt i hjertet mitt da, sant?

P5: Mhm.

P2: For jeg vil så gjerne at de skal få det bedre, sant?

V: Mhm. Ja. Nå er hvert fall det et tema som kommer opp, kanskje noen har et helt annet tema? Jeg tenker vi kan ikke låse oss i dette helt enda.

P6: Ja, eh, jeg er litt opptatt av dette koronagreiene.

V: Mhm?

P6: Eh, i forhold til hvordan man skal forholde seg, nå når vi har levd i en sånn, eh, boble med munnbind og isolasjon og karantene og så plutselig får du beskjed i dag at det er ingenting lenger.

V: Mhm.

P3: Jeg måtte inn og google det, he he.

P6: Ja.



P3: Hvorfor? Hva? Er det kommet noe nytt igjen?

UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P6: Ja, så hvordan blir liksom samfunnet nå når vi liksom skal tilbake igjen til normalen, sant? Altså, du ser jo, mange av ungene vet jo ikke hva normalen er lenger.

P6: Og hvor lang tid det vil ta, for liksom- Før de kan stå på butikken og drite i en meter, for eksempel.

V: Ja, det tenker du en del på?

P6: Ja, jeg synes det var, ehm- Eh, vi har liksom ventet så lenge på at dette skal skje, og så når det skjedde så blir det- Det er litt rart, på en måte.

V: Mhm.

P3: Stoler ikke helt på det, vet du og så-

P6: Ja, det blir det-

P3: Ja.

P6: Det blir litt mistroende.

P3: Venter litt. Kan være at de skifter mening i morgen. ([00:30:16] utydelig) går med munnbindet på butikken i dag og, he he he.

V: Ja. Har du noe tema? For vi har ikke landet på at vi skal snakke om det ene eller det andre, jeg tenker, nå bare sonderer vi.

P3: Nei, altså jeg tenker jo, altså vi er jo omsorgspersoner og gir og gir og gir.

V: Mhm.

P3: Ehm- Eh, og hva når man på en måte ikke har mer å gi.

V: Mhm.

P3: Eh, k- Eh, liksom hva gjør det med deg, liksom? Hvordan, eh, ivareta deg selv til å faktisk være den du ønsker å være? Ehm, men har folk og mennesker oppi halsen, egentlig, fordi du har gitt og gitt og gitt.

V: Mhm.

P3: Ehm, både de og du ser det for deg og, at det er der du hører til. Eh, liksom vi er i den, virker og det er det du har gjort hele livet egentlig, og litt sånn-

V: Mhm.

P3: Eh, enn hva med å- Hvordan, eh- Det gir oss jo ting. De- Det gir oss jo mye, det er jo derfor vi gjør det. Det er jo derfor vi bryr oss og derfor vi står i ting, men hvordan, eh, ivareta oss selv, for å, ja, kunne fortsette å gi.

V: Mhm. Da, Anita.

P5: Da var det meg.

V: Da var det din tur, føler du på presset?

P5: Eh, nei. Eller- Nei, jeg kjenner litt sånn på- Eh, he he he, jeg vet ikke hva- Nei, for- For det er, eh- Der jeg- Det er liksom to ting, sant? Så kan jeg jo- Eh, og så er det liksom, det le- Lette kan jo på en måte være å si, hvordan på en måte jobbe med de som- Og være god nok for de som du egentlig ikke liker.

V: Mhm.

P5: De som du på en måte- Ja, jeg må jobbe med meg selv, eller kanskje jeg er lei dem, eller kanskje det er et eller annet med de som bare gjør at jeg ikke har lyst til å gjøre det lille ekstra, sant? Og kanskje jeg følger de mindre opp enn de andre og sånn sett, sant? Men så er det og- Og så er det et annet tema, og det er jo kanskje fordi at, eh, arbeidsdagen i går, det med å stå i utagerende situasjoner og ha kontor på en plass som er uoversiktlig på den måten at du vet ikke når de smeller, og hva tid- Hva det gjør med oss, fordi at du sitter ikke i sånn trygge kontorlokaler. Du kan komme alene, og jeg kan merke i de periodene jeg er sårbar, så er ikke jeg like tøff eller like trygg som jeg kan være i andre perioder da. Det synes jeg av og til kan være vanskelig, og så vil- Og så synes jeg det- Og det er vanskelig å si det. Fordi at det er ikke helt kultur for å snakke om den sårbarheten da, på jobben. Eh, og så tenker jeg, "nei, nå må jeg tøffe meg opp." Sånn kan jeg tenke, og det er nok kanskje det-

V: Mhm.

P5: Mest sår- Ja, at jeg skulle ønske at jeg av og til var tøffere, for det er ikke alltid jeg føler at jeg er det, men jeg har lyst å være det på en måte.

V: Mhm.

P5: Men så gjør jo det noe med oss og, å bli banket på dører og skreket til og nesten- Ja, brøtet inn, liksom, sant? Ja.

V: Mhm.

UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P6: Jeg tenker det er utrolig bra at ikke alle tøff.

UKJENT: Heh!

P6: Da hadde ikke det vært noe- Det hadde ikke vært noen rutiner på å ivareta tryggheten.

UKJENT: Mhm.

V: Mhm.

P5: Ja.

V: krent. Jeg hører at det er litt sånn forskjellig, men samtidig så er det egentlig- Så tenker ikke jeg at det er så forskjellig allikevel, det som kommer opp som tema. Det som- Hvert fall det som jeg hører kommer her, og det er noe med, ja, hvordan hjelpe- Hvordan- Hvem er vi oppi hjelperrollen, som jeg føler at, eh, ja, man brenner seg litt ut kanskje, og hvem er jeg der og det å være trygg og tøff og stå i det. Ehm, det er liksom den- Det er det jeg lar meg- Jeg kjenner at det er det jeg engasjerer meg i. Koronaregler, nei det orker jeg ikke, kjenner jeg. Eller, jeg orker ikke å snakke om det.

UKJENT: He he he he he.

V: Så det har ikke jeg lyst til å benevne en gang, kjenner jeg.

P6: Det er helt greit.

FLERSTEMMIG LATTER

V: He he he he, sånn at jeg tenker at, eh, hvis det er greit for dere, så har jeg mer lyst til å utforske akkurat den biten som handler om å ivareta seg selv i møte med disse som vi er satt til å hjelpe. At det kanskje kan være noe som alle kan ha en- Noe igjen for. Kan det høres greit ut?

FLERSTEMMIG: Mhm.

V: Du sier ingenting, men jeg liksom-

P4: Jeg smilte.

V: Jeg bare overså deg. He he he he he he.

P4: Du så at jeg var helt enig. Jeg heiv meg på i stad og, så jeg er helt enig.

V: Ja?

P4: Mhm.

V: Okay. kremt Ja, det som, eh- Det som, eh, jeg kjente mest mot, det var det der å gi, og gi, og liksom miste litt seg selv. Fordi at det er noe jeg selv kan identifisere meg med, så derfor blir jeg automatisk mer dratt mot det. Det må jeg jo være ærlig å si. Ehm, og det tror jeg, med den kjennskapen jeg har til dere alle, at alle har vært litt der.

UKJENT: Mhm.

V: Eh, i sine jobber. Så hvis vi på en måte kunne tatt litt- Gått litt mer inn i akkurat det, så gjør vi det. Mhm. Klokken er 7. He he, det vil si at vi skal være ferdig om 45 minutter. Så vi har en halv time til det temaet.

UKJENT: Mhm.

V: Mhm. Eh, og så har jeg lyst til å utfordre deg Katrine til å si litte grann mer om det som du begynte å fortelle om. Så- Ja, begynner vi der.

P3: Ehm, nå ble jeg svett i hendene.

FLERSTEMMIG LATTER

P3: Ja, hvor skal jeg begynne. Jo, ehm, ([00:36:45] lyd, brus som helles) det å- Altså, jeg mistet meg selv.

V: Mhm.

P3: Det var litt som en sånn- Det har vært en sinnssykt lang prosess, med både, den prosessen til det skjedde og i ettertid. Ehm- Eh, var så inni rollen min, jobben min, oppgavene mine, ansvaret, ehm,

det å bygge opp, ehm, relasjoner rundt meg på arbeidsplassen. Ehm- Eh, ja, øke kunnskapen min, alt dette her i en gryte. Ehm, kjører på for fullt. Ehm, samler på masse mestring, ehm, og noen fantastiske kollegaer og venner og kjenner at, eh, de klare alt. Det går jo strålende, eh, selv om det er dag og- Inn og ut med drit, i forhold til, eh, situasjon på arbeidsplass, i forhold til, eh, saker, eh, hva man, eh- At man bare blir et ja-menneske. Sier ja til absolutt alt. At de rundt deg begynner å ikke ha det greit, til, ehm, at du prøver å bare holde, eh, pusten for at ikke du skal, liksom, ja.

V: Mhm.

P3: Ehm, lyttet ikke til noen som helst, til kroppen, bare "yes, i dag ble det 14 timer på jobb," sant? Okay, vi- Men vi er på til klokken 23 allikevel, liksom og, ja.

V: Mhm.

P3: Og, eh- Og så får du korona opp i dette he- Hele dette her og, altså det er så mye som skjer. Eh, og til å gå på legg på hjemmefronten, for du er en- Bare en jævlige heks. Du har ingenting mer å gi, enn når du er på jobb. Ehm, sover ikke, eh, hodepine, migrene, ehm, ondter her og der, ehm, og så når de rundt deg da sånn litt gradvis kommer tilbake og du kjenner at du kan senke skuldrene litt, og for at det er så godt å ha de der, så var det- Smeller du i veggen så det holder, og bare får ikke puste i det hele tatt. Ehm, og det var beintøft, eh, og gikk vel rett på fylla med dere.

FLERSTEMMIG LATTER

P3: Vi kunne gå begge veier. Er du sikker, sammen med han? Det kan- Oo- Jeg ble dritings, det var- Endte med.

V: Uff.

P3: He he he, men det var jo godt å få det gjort.

FLERSTEMMIG LATTER

P5: he he, må jo bare le litt

P3: Ja.

P4: Ja.

P3: Eh, og så har det bare vært en helt sinnssykt lang pros- Prosess å godta, at dette faktisk skjedde.

V: Mhm.

P3: Og dette skjedde med *meg*, og dette nå- Ja, å begynne å lære å, eh, forstå tegnene som kommer, som har vært der. Ja, ehm-

V: Mhm.

P3: Så det var en- Ja, det har jo gått veldig lang tid. Mange måneder der du bare, er.

V: Mhm.

P3: Og ikke- Ja, ikke noe forran eller bak eller ved siden av eller noe, og bare- Du bare, er. Så- Så det har vært- Det har vært sinnssykt vanskelig.

V: Ja.

P3: Og, ehm- Og jeg er jo i prosessen enda og. Nå går det veldig mye bedre, men det tar tid.

V: Mhm.

P3: Og det- Jeg er ikke sånn, egentlig. Jeg har litt lyst å bare få på meg de her piggskoene og sette i gang og bare hoppe bukk over masse og bare komme frem der og bli meg selv igjen, og klare å jobbe.

V: Mhm.

P3: Og gi, og fortsette, men jeg vet at jeg må gå litt- Fortsatt litt i- Med tøfler. Fordi jeg vil ikke havne der igjen, og jeg kjenner på kroppen nå, eh- Jeg kjenner meg selv bedre da. Sånn som jeg er i dag,

sånn som jeg sier at jeg kjenner. Jeg kjente jo i dag at, eh- At jeg kjenner på kroppen at dette er noe som kan være utfordrende.

V: Mhm.

P3: Ehm, og så kan den andre delen av meg si, "ja, men herlighet, tenk på alt du har klart."

V: Ja.

P3: "Jesus, dette er fint," men det er- Det med, som at jeg følte at jeg mistet meg selv, det er liksom- Og det er fortsatt der, men jeg er på vei til å prøve å finne meg selv igjen, bare, en bedre utgave.

V: Ja.

P3: Mer- Litt mer rustet. Litt mer, eh- Ja.

V: Mhm.

P3: Mer skarpere, og- Ja.

V: Så det skjedde ganske mye med deg med- I forhold til at du hadde en rolle der du var- Du skulle gi og være for andre, og så resulterte det i at du mistet deg selv på veien?

P3: Mhm.

V: Ja. ([00:42:41] P1 - sukk) Hva tenker dere andre når dere hører om s s s si alt dette her?. Er det noen som greier å kjenne noe i seg selv, at dette har vært- Er- Gir det gjenklang hos noen av dere?

P4: Jeg tenker at det gjør det, og- Men først og fremst så kjenner jeg at jeg er skikkelig lei meg på- På vegne av deg.

V: Mhm.



P4: Og det er jo mange som var tett på og burde ha sett det, og som kanskje så det, men ikke så- Så godt som de burde ha sett det, sant?

P3: Mhm.

P4: At du strekker deg, og strekker deg, og- Og det var ikke tid til ondtenene dine i all den travelheten som var. Så det- Det var vondt.

P3: Mhm. Men du var der.

P4: Hæ?

P3: Du var der.

P4: Ja da, men jeg ikke nok, og det var ikke mulig heller, sant, men jeg vet jo også mye om å miste seg selv, for det har jeg gjort, heh. Helt, sant?

P3: Mhm.

P4: Eh, og det er en tung vei tilbake.

P3: Mhm.

P4: Det er det, men du- Men du kommer, jeg vet jo at du gjør det.

P3: Mhm.

P4: Men, eh, det å øve på, på en måte- Det å skulle øve for min egen del på å sette grenser for meg selv. Jeg begynte på Askøy som et jævla nei-menneske. Sa ikke ja til en drit, hvis ikke jeg måtte.

P3: Heh.

P4: Tok på meg en jævlig rustning. Elsket å gjøre det. Irritere ([00:44:04] utydelig). Jeg driter i resten, jeg driter gjerne i din plass, og jeg mente det og.

V: Ja.

P4: Altså, vi kan ikke bare- Altså, jeg trenger den rustningen, men når en begynte å trekke det så langt som at du ikke er en team player, da- Fordi at de ikke skulle ([00:44:20] utydelig), så jeg sa, det kan du drite i, for det er jeg faktisk. Det er bare at vi har så ulike måter å vise ting på, at- Sant?

P3: Mhm.

P4: Men du hadde egentlig ikke noe rustning på. Eh, så det blir på en måte lettere, rett og slett, at du mistet deg, eh, inni det. Men vi prøvde på- Jeg tror alle prøvde seg internt på å gi beskjed i alle retninger og prøve å ta til oss noe, og som var helt umulig i systemet, og det var- Ja.

V: Tenker du det at det å være et nei-menneske, på en måte-

P4: For meg var det veldig bra.

V: En løsning i forhold til å ikke miste seg selv?

P4: Ja.

V: Hvis man skal ha fokus på det å gi, og gi?

P4: Jeg tenker at det var en god løsning for min del, den gangen jeg gjorde det. Sant? Ehm, men da- Da hadde det jo vært ganske mange tøffe skjær i sjøen, eh, over tid.

V: Mhm.

P4: Så det var helt nødvendig for min del, for jeg ville ikke bli spist med hud og hår, eh, før jeg måtte bli det, og det gjør jo bare noe med deg, på en måte, sant?

V: Mhm.

P4: Eh, og så er det- Det er så mye. Det er så mange som vil en bit av deg, på et vis, sant? Og da- Ungene var mindre da, enn de var nå. Det betyr jo ikke nødvendigvis at det går mindre tid, men ja, du har små, små, sant, og det har du hatt hele tiden. Eh, de er fortsatt små.

P3: Mhm.

P4: Det krever helt noen ting annet. Det er ingen som tar noen ting, hvis en ikke gjør det selv, sant? Hverken, egentlig hjemme eller på jobb, sant?

V: Mhm.

P4: Så- Ja, det er litt sånn kjiperen og så se på og ikke kunne gjøre så mye med det. Men unntaket var å sette seg inn og tegne, før jul da. He he he.

P3: Magisk!

P4: Det var en investering. Ja, det var magisk.

P3: Det var magisk.

P4: Det kommer jeg aldri til å glemme. He he he.

P3: Pepperkake øyen da.

P4: Ja.

P3: Man- Og jeg elsket mandags morgen, ja.

P4: Ja, det var ikke da vi mistet. He he he he.

P3: Nei, da var det ikke. He he.

P4: Da fant vi.

P3: Da fant vi.

P4: Sant, men, eh- Ja. Det- Det som- Jeg synes det er så kjipt hvis du føler at man mister, uten at man har skjønt det.

P3: Mhm.

P4: Sant, det er gått for langt, før du-

P3: Mhm.

P4: Ja, jeg har akkurat sagt til Gunn på- I forhold til jobb nå at, eh, jeg mistet jo meg selv igjen nå.

P3: Mhm.

P4: Rett over jul, av ymse grunner, sant? Sånn at det, tar ikke vi her, men, eh, noe av greien blir jo på en måte å bare innse at, "ja, ja, så må jeg gjøre det jeg må gjøre. Jeg kan være på jobb, jeg trenger ikke å gå hjem. Jeg kan bare jobbe."

P3: Mhm.

P4: Sant, du har jo faen meg jobbet, eh, hinsides, alt for ([00:46:35] utydelig), det har vært helt nødvendig, og hadde sikkert angret, hvis ikke jeg gjorde det, men nå liksom, nå er det en fot i bakken. For nå begynner det å dirre litte grann, sant? "Hvor er jeg hen? Og når er min tid?" Og ingen Zumba, ingenting, og da- Da. "Nå er det nok."

V: Mhm.

P4: Så- Så det har en jo lært noe av, håper jeg.

V: Ja. kremter

P4: Nok jabbing, fra meg.

FLERSTEMMIG LATTER

([00:47:02] utydelig, samtidig prat)

V: Jeg må av og til stoppe litt, eh, deg, av og til, ja.

P4: Ja.

V: He he he he he, så- Men, ehm.

P6: Jeg tenker jo at det er en kjempelett felle å gå i, fordi man går- Man kommer sånn inn i en rutine og så er det- Det er en bedre følelse å være kommet i mål, enn at du går hjem og så har du- Sitter du hjemme og tenker på alt du egentlig ikke fikk gjort på jobb, og da kommer du inn i et veldig sånn negativt spor og så bare fortsetter man, på en måte, uten å stoppe opp og tenke hva det gjør.

V: Og har du erfaring med det?

P6: Eh, ja, kanskje litt, men jeg- Jeg har på en måte, ehm, vi har perioder det kan være tungt. M- Det går veldig i perioder hos oss, og så-

V: Og husk, du skal snakke på vegne av deg selv.

P6: Jo, jo-

V: Og ikke på vegne av...

P6: Jo, jo, men nedi der som jeg jobber så er jo....

V: Men hva gjør det med deg, at det er hektisk på jobb?

P6: Nei, jeg vet ikke helt, egentlig. Jeg blir lei. Jeg blir rett og slett drittlei av jobben og av folkene og så kommer en liksom opp igjen når det blir roligere på jobb, sant? Men, ehm..

V: Og så merker du at man blir lei av folkene, og- Er det kollegaene dine du blir lei av, eller er det brukerne som du skal-

P6: Brukerne, stort sett, og det og kan jo være dette med at man går alle disse rundene med alt man har lyst til å få til med de, men ikke klarer, og så blir det et voldsomt kjøp og mye som man ikke- Man rekker kanskje ikke å gjøre den jobben man har lyst til å gjøre, og det synes jeg kan være tungt, og da gjerne blir det flere timer og så blir det ingen tid til Zumba, eventuelt, eller gå trening, egentid, venner og de tingene, of- Eller du gidder ikke og du ligger på sofaen istedenfor. Og så merker du det når det begynner å bli lettere igjen. Det er gjerne da du merker at det har vært mye, sant?

V: Mhm.

P6: Så det er vanskelig å stoppe når du står midt oppi det, for du ser det ikke selv.

V: Nei. Hm.

P5: Det er jo kanskje da når en- Når en er sliten, sant, så du ikke sover og på en måte, det er jo vanskelig å filtrere, på en måte, sant? Fordi at det du normalt sett har kontroll på og klarer å holde på avstand og ha et system, du får ikke det til når det er kaos, sant? Så- Og så føler en kanskje at alle andre får det til, og så jobber en litt ekstra, sant? Og så jobber en litt hjemme og, fordi at, ja, det er- Sånn som, fordi at en har ikke lyst å i- Eh, å kjenne på det at, "jeg får det ikke til."

V: Mhm.

P5: Så, ja.

V: Har du erfaringer med det? Å kjenne på at ikke du får det til?

P5: Sukker..Ja. Ja, det har jeg, og- Og det er jo ingen god følelse å- Å kjenne på det at en ikke strekker til, sant? Å stille spørsmål med- Ja, med det. Feil yrke, feil- He he he he he he, ([00:50:18] utydelig) He he he.

V: Er det de tankene som kommer frem, at du har valgt feil yrke?

P5: He he he he he he, nei. He he, nei. Eller, jeg vet ikke hva jeg skulle vært, hvis ikke jeg skulle vært- Jeg vet ikke hva annet jeg ville blitt, men jeg vet at, eh- Jeg blir mer sårbar.

V: Mhm.

P6: Tenker at jeg absolutt har valgt feil, tenker jeg. Skulle vært noe helt annet, skulle vært flygeleder.

V: Flygeleder, ja? Ja. Vil man ikke miste seg selv som flygeleder?

P6: Nei, det vet jeg ikke-

V: Heh.

P6: Det var bare at det var noe helt annet, så det var det som dukket opp.

FLERSTEMMIG LATTER

V: Ja. Kan det ha noe med at man møter mennesker i sårbare situasjoner som gjør at det blir- At man kommer inn dette hjulet? At man ikke kommer seg ut av?

P6: Ja.

P2: Det kan jo være flere ting, tenker jeg, sant? Altså, det handler jo veldig mye om økonomi tenker jeg. Ressurser man har, sant? Vi kommer det vi er, at det blir mye arbeids- Arbeidsmengde og kapasiteten er ikke der, jeg har ikke tid. Altså, ja, så det handler jo mye om-

V: Tenker du på de strukturelle rammene-

P2: Ja.

V: I bedriften på en måte?

P2: Ja, systemene rundt og, sant?

UKJENT: Mhm.

P2: Jeg tenker, det handler ikke alltid om at gjerne ikke vi får til jobben. Det er bare ikke- Det er bare ikke tid til det. Fordi at det kommer for mye, sant?

V: Mhm.

P2: Og det er ikke- Det er jo egentlig ikke vårt ansvar, men det går ut over oss, på en måte, sant?

V: Mhm.

P2: Og det at systemet ikke fungerer sånn som det burde gjort, sant?

UKJENT: Mhm.

V: Men hva skjer med deg da, når du opplever at systemet rundt ikke fungerer? Hva skjer med deg da?

P2: Nei da blir jo jeg forbannet da.

V: Ja, og hvordan ser man det?

P2: Ha ha, nei da begynner jeg å banne, jeg da. He he he he.

FLERSTEMMIG LATTER



P2: Det gjør jeg alltid når jeg er forbannet. Da- Da er det mange gloser som kommer. Det må jeg si. Nei da. Nei, jeg blir jo oppgitt og så blir jeg forbannet, men så er jeg og veldig sånn der, "ja, ja, jeg skal være lojal jeg og gjøre det, så kan jeg gjøre som du sier, jeg." Sant? Og så får jeg bare bevise mer og mer da, så får de får det de skal ha da, sant? Men det gjør jo noe med meg, allikevel. Det er jo jeg som på en måte må gi enda mer av meg selv.

V: Mhm.

P2: For å bevise at de er faktiske ikke gode nok. Til at det barnet kan ikke bo her, lenger, sant, altså, hva skal til? Sant? Hvorfor må det så sykt mye til, det er jo nok. Vi har jo nok informasjon. Ja, så da blir jeg sur på systemet, sant?

V: Ja.

P2: Så det og, eh, påvirker jo hvordan man kanskje har det og klarer å mestre jobben. Så det er liksom ikke bare en ting, det er jo mange ting, sant?

V: Mhm.

P2: Ja.

V: Men jeg hører du liksom går- Du går liksom rett opp i saken. He he he.

P2: Ja.

V: I forhold til hva det- At de har ikke- De skal ha mer- De skal ha mer dokumentasjon, ditt og datt, men-

P2: Ja.

V: Hvis du heller- Ja, hvordan påvirker det deg, at-

P2: Mhm. Altså, at det er sånn?

V: Ja, eller at jobben ikke- Det- Jobben den går ikke- Denne- Den- De rammene de er der uavhengig av om du dokumenterer enda mer eller mindre eller-

P2: Mhm. Nei, det gjør jo det at du, eh- Du går på disse smellene da, sant? For da er du- Det er da du på en måte kjenner det kanskje enda mer emosjonelt, sant?

V: Ja, for du sa noe i stad om det å begynne å tenke med hjerte og ikke med-

P2: I hodet.

V: Ja.

P2: Ja, sant? Når hodet slutter å virke og det er hjertet og kroppen som tar over, sant? Og det skjer jo når du på en måte- Skal- He he, du skal kjempe for disse ungene, og så skal du og kjempe mot systemet ditt, nesten, sant? Klart at du- Det er to kamper her, sant? Og da- Det gjør noe med deg, som menneske, sant? Og da-

V: Ja, hva- Hva verdier legger du til grunn?

P2: Verdier jeg legger til grunn?

V: Ja, i forhold til akkurat det da?

P2: Hva tenker du på da?

V: Nei, du sier at- "Det gjør noe med meg når jeg begynner å tenke med hjertet," sant?

P2: Ja, hva verdier jeg har?

V: Ja.

P2: Er det, det du tenker?

V: Fordi at hvis du vil bli møtt med m- Og systemet er der allikevel, det hjelper ikke, sant?

P2: Mhm. Nei, ehm, verdier, jeg synes- Det skjønte jeg ikke. Du må ta en gang til.

V: He he he he he.

P2: Jeg vet ikke. Verdier, jeg- Jeg vet hva- Hva verdier jeg har, men, eh, sukk men hva jeg- Altså.

V: Du kjemper for disse barna.

P2: Mhm.

V: Men du møter et system som ikke- Som de har den samme tanken.

P2: Mhm.

V: De har ikke de samme, sånn-

P2: Vi har jo den samme tanken, men det er bare ikke nok, sant? Det må mer til.

V: Mhm. Du mener de?

P2: Mener de, jeg er jo ikke enig, sant? Men jeg gjør jo det som de sier likevel, men det er det- Altså, det- Altså- Men, eh- Men jeg må nok sette grenser. Det er liksom det jeg og tenker, at jeg må sette grenser. Jeg må bare si at, "okay, da må noen andre, eh, gå inn og se på denne familien med noen- Og få noen andre øyne inn." Det er egentlig det jeg har liksom tenkt.

V: Mhm.

P2: At det er det- Den strategien jeg må legge meg på videre, når- Når jeg blir bedt om å gjøre ting som jeg egentlig ikk- Er enig i, lenger, fordi at jeg mente det er nok.

V: Setter du de grensene?

P2: Nei, det er jo det jeg- Det jeg skal begynne med da.

V: Ja.

P2: He he. Ja, har tenkt litt ([00:55:13] utydelig) hva jeg skal si og gjøre, sant? Og da- Ja, da må noen andre gjøre det. Så jeg må jo begynne å si nei, for jeg er jo et ja-menneske, hvis vi tenker verdi, sånn privat og på jobb da.

V: Mhm.

P2: Sant? Så jeg må jo bare lære meg å si mer nei, og ikke melde meg til alt, sant? Selv om jeg synes det er kjempegøy.

V: Mhm.

P2: Hvert fall på fritiden, he he. Synes jeg det er veldig gøy, sant? Eh, ja, så jeg engasjerer meg jo mye i mine unger og det som skjer rundt de og på skolen og fotball og-

P5: Det er jo litt sånn og hvor en legger ansvaret, for vi tar kanskje på oss ansvar, for vi ser at det er noe galt, sant?

V: Mhm.

P5: Vi bare vet da og vet om disse ungdommene sant?

P2: Mhm.

P5: Men systemet, på en måte er ikke- De har ikke gode nok rammer, men det er jo vi som føler vi sitter med et ansvar, for vi- Vi ser jo ungene på en måte, sant?

P2: Mhm.

P5: Og så er det vanskelig å kanskje gi ansvaret til det, det faktisk skal gjøre hjemme og si at, eh, "ja, men de har sagt det er greit, da må det være greit," sant?

UKJENT: ([00:56:13] utydelig, overdøvet)

P5: Det er jo ikke lett-

P2: Nei da.

P5: Å sitte igjen med den følelsen, men hva skal en gjøre, liksom?

P2: Nei, det er jo det man må øve seg på sikkert, sant? Altså, at-

P5: Det- Og det er dritvanskelig ([00:56:21] utydelig, overdøvet)

P2: "Okay, det er ikke mitt ansvar, jeg har gjort det jeg kan-"

P5: Mhm.

P2: Og så tenker jeg at, ja- Ja, da er det ikke jeg som, eh, har sviktet de, da er det- Da er det tjenesten, sant?

P5: Mhm. (

P2: Eh, ja. Nei, og det er jo vanskelig fordi da vet du hvem som taper.

P5: Mhm.

P2: Og det er jo ungene, sant?

P5: Ja.

P2: Og da er jo da hjertet kommer inn, sant?

P5: Mhm.

P2: Fordi at du er mamma selv og du har godhet for disse ungene, ønsker så gjerne at de skal ha det godt og ønsker at de skal få de beste forutsetningene for å klare seg selv som voksen, sant? For du vet jo hva vei det kan gå, sant?

P5: Mhm.

P2: Da må vi støtte inn her nå, og de- Kanskje de er litt avhengig av oss, at vi kjemper for de og, sant? Men så er jo det vanskelig, når du skal kjempe-alene.

P5: Ja.

P2: Og så skal du sitte igjen med ansvaret, og da- Og det- Og jeg, jeg kan ikke sitte med det ansvaret, for jeg tar jo mye ansvar.

V: Og det er kanskje her vi kommer inn i- I s- I sakens kjerne da.

P2: Mhm.

V: Hvordan ivaretar man seg selv?

P2: Mhm.

V: Når dette står på. Fordi at dette møter dere i den jobber dere har-

P2: Mhm.

V: Hele tiden.

P2: Ja.

V: Og det er kanskje en grunn for at Katrine er der hun er i dag.

P3: Mhm.

V: Og at du er 50% på jobb, fordi at-

P2: Mhm.

V: De rammene og den strukturen der er-

P2: Mhm.

V: Er- Den vil være der.

P2: Ja, og vi må leve med det, på en måte, sant?

V: Ja.

P2: Ja.

V: Og da er- Vil jo jeg heller at vi skal reflektere hva det gjør med- Med deg og deg og deg og deg, å stå i alle disse tingene hele tiden.

P2: Mhm.

V: For det er lett også si at, "jeg må sette grenser for meg selv." Hvordan gjør man det? Hvordan skal man fysisk, faktisk gjøre det?

P2: Mhm. Jeg tenker jo det handler mye om bevisstgjøring da. At du må være litt bevisst.

V: Ja?

P2: Sant, at du må ha den tanken at, "okay, det må jeg gjøre." Sant? Og så må man øve seg på det, men, eh, det er nå lettere sagt enn gjort.

V: Mhm.

P3: Det er ikke alltid det er lett å komme på hva du skal gjøre, og det er det- Det slet jeg med. Det var ingen som sa til meg hvordan jeg skulle begynne å fikse meg selv. Jeg har ikke peiling. Hvor begynner jeg? Hva- Hva bør jeg gjøre? Alt i fra- Men, eh, så var det en, eh, nevrolog, så jeg gikk til nevrolog, med- På grunn av migrenen, og han sa, "men, det er et puslespill. Man kan- Må bare begynne en plass og så ta en brikke av gangen."

V: Mhm.

P3: Eh, og da var det sånn, "årh, gud hvor deilig, men nå skal vi- Nå tar vi den brikken, og så skal vi ta den," og da kom- Kjente jeg bare at, eh, "okay, nå- Nå er jeg i gang med å finne ut hva-"

V: Mhm.

P3: "Jeg trenger. Hva-" Så det er og forskjellig, hva trenger, og hva du trenger og-

UKJENT: Mhm.

P3: Hva som fungerer. Så det er litt sånn, i utberedningen, og det er jo dritvanskelig.

V: Mhm.

P3: Ehm, når du helst, eh- Som jeg- Altså en- Jeg har jo en sånn indre dialog hele tiden på at, eh- Om den som jeg var.

V: Mhm.



P3: Sant, hele tiden. For den kjenner jeg så godt.

V: Mhm.

P3: Og sånn, skal jeg fortsatt være den, jeg skal være for å beskytte meg bedre da, og for, ehm- Men, eh, det er veldig vanskelig, og det er litt sånn den, hvordan komme på hva du skal gjøre? Ja, du må være bevisst, men det er veldig godt da å snakke med andre. For da får du kanskje noe, "å ja, gud, det har jeg ikke tenkt på. Ja, det kan kanskje være- Det kan være-"

V: Og når du sier beskytte deg selv, hva- På hva måte gjør du det?

P3: Ehm- Eh, nå har jeg liksom begynt å tenke over, "er dette noe-" For eksempel hvis det er ting som skjer, og som du er, eh, irritert på eller, eh, det blir snakket om. "Ja, altså vi-" For eksempel sånn som i fjor sommer, "ja, vi treffes på terrassen der og der og tar noen glass og sånn og sånn," og da måtte jeg bare sånn, "okay, klarer jeg faktisk det? Klarer jeg å sitte og snakke og he he, late som at jeg har det greit i de timene?" Så måtte jeg bare- Du må liksom klare å si nei, uten å gi en unnskyldning da.

V: Mhm.

P3: Bare finne på noe, at du- "Nei- Det- Nei- Olli var litt dårlig," sant? Eller-

V: Mhm.

P3: Med minsten min liksom da.

V: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P3: Eh, og bare- Bare si "okay, nei vet du, jeg orker bare ikke i dag."

V: Ja.

P3: Men, eh- Og det er ikke så lett og- Men det har- Men jeg merker jo at, eh- At det er- Det tar så- Det går jo veldig fint, når du sier det sånn som det, egentlig.

V: Mhm.

P3: Hvert fall, eh- Ja. Men, eh-

V: Nei, jeg undrer meg jo over hvorfor det er så- Hvorfor det er så vanskelig også-

P3: Mhm.

V: Vise at man ikke mestrer ting.

P3: Mhm.

UKJENT: Mhm.

V: Sant? Det er jo sånn, fascinerende sånn menneskelige mekanismer som slår inn da, at vi-

P3: Det er den der følelsen av nederlag. Og hvert fall, det er det jeg kjenner på, nederlag. At, "årh-"

V: Mhm.

P3: Men og så vet jeg at jeg har veldig store forventninger til meg selv.

V: Mhm.

P3: Hvordan jeg bør være.

UGKJENT: Mhm.

P3: Og burde være.

V: Mhm.

P3: Og ønsker å være, sant? Altså- Og når ikke jeg m- Når opp til det, så tenker jeg jo hvert fall at he- Alle andre rundt meg tenker det samme, og det er derfor jeg synes det er vanskelig å liksom si-

V: Hva tenker det samme, at ikke du når opp til det-

P3: Ja.

V: At du er den som du-

P3: At ikke du er god nok ([01:01:55] utydelig, overdøvet)

V: ([01:01:56] utydelig, overdøvet)

P3: takler ikke du det?" ([01:01:59] utydelig) vært litt sånn- Litt sånn.

V: Mhm.

P3: Så det å-

V: Hva gjør det med deg?

P3: Prate seg selv opp.

V: Å tenke- Å ha de tankene?

P3: Hva det gjør med meg?

V: Ja?

P3: Nei, jeg har jo- Jeg er jo bare stygg med meg selv. Altså, jeg kjenner jo at jeg, eh- Men jeg er veldig god på det.

V: Å være stygg med deg selv?

P3: Ja.

V: Mhm.

P3: Å væ- Det er veldig- Det er nå- Altså, å være i den- Dra meg selv ned.

V: Mhm.

P3: Være i den, eh, sonen.

V: Tror du at du er den eneste som er stygg med deg selv?

P3: Nei.

V: Hvis du hører med gruppen nå da? Om de har noe? Om de har en indre kritiker som er stygg med de?

P4: Tror den er kjempestor, og har vært større før, hvert fall for min del. Jeg er veldig stor kritiker til meg selv, men det er mye lettere for å sette ord på det, når det gjelder andre. Så du kan gjerne sitte sånn på jobb og så bare, "sånn, og sånn, du må ikke være så perfeksjonistisk," og så får du den, rett i retur, he he.

V: He he he he.

P4: "Sier du, som sitter her og holder på med enda mer," og det i- Ja.

V: Mhm.

P4: Så, ja, jeg tror- Altså, etter hvert som jeg har liksom begynt å si sånne ting høyt. At, eh, en kanskje ikke har så høye tanker om seg selv, og det er bare en del ut av den personen som- Som en er. Altså, jeg er, iallfall. Eh, så hører en jo at det gjelder ganske mange andre og. Og jeg vet ikke hva det handler om, men jeg mistenker for min del at det kan handle litt om type, oppdragelse, snill, eh pike, eh, hvor hen det kom fra, og om det var noe jeg trodde var sånn, fordi at du skal være flink på skolen, du skal og du skal og du skal, og du får ros hvis du er det, og så får du negativt, sånn der fjes, for det tegnet vi på oss, når vi- På skolen, hvis du ikke var det. Så du ville ikke det, for da fikk du gapestokk og litt sånn, om den har hengt litt med opp igjennom, sant? Så det var ikke vits å si noe hvis ikke du sa noe som var rett, på en måte.

V: Mhm.

P4: Og når du først, eh, innser at du har ganske mye dumt å si, heh- Det kommer hvert fall mye dumt ut. He he he he.

V: Uff.

P4: Så- Og du blir vant med det og, så er det for så vidt- Det- Okay, det gikk ikke til helvete, sant? Men også prøve de der, der- Det er nesten som de som vi jobber med, sant? Altså, det kommer sånn drittpakker for å teste om verden er okay da. Så er ikke vi kanskje så jævla annerledes enn alle de, det er bare det at det er ulikt omfang, det er ulik konsekvens, på en måte, sant? Eh, og du har kanskje lagt mye mer bånd på det, hvert fall så har jeg det, opp gjennom, eh- Ikke nå lengre, jeg har nå ([01:04:25] utydelig) karakter, ([01:04:25] utydelig) 15-16, så at det- Det var håp, hele tiden, men jeg aksepterte det ikke før, eh- Ganske lenge.

V: Mhm.

P4: Skjønner at det er sånn, eh, fremdeles, men, eh, har lettere for å på en måte bli stående på begge beina, he he, reint fysisk, sant? I stedet for å liksom kjenne etter at det har ([01:04:44] utydelig) på kroppen, sant? Eller at du har sluttet å puste eller et eller annet sånn, og tenker at, eh, "vel, vel, så kommer du litt seint da," eller "så får ikke du til det da," og "så ser huset helt jævlig ut," eller så- Ja.

V: Mhm.

P4: Det går seg til, på et vis, sant? Men da- Da har jeg jo blitt min egen sånn der- Og fordi at de andre har blitt falt fra, naturlig nok, liksom.

V: Mhm.

P4: For man trenger noen her som liksom er even-steven, eh, hjelper oss litte grann.

UKJENT: Mhm.

P4: Opp gjennom da.

V: Ja.

P4: Ja, bare noen betraktninger

V: He he he he.

P4: Men så jeg har jo klart også få mye hjelp, heldigvis, eh, og jeg har tatt det med meg videre, sant? Og jeg kan jo ikke glemme når jeg står i- I stuen til Haldis og bare griner og bare alt, sant? Mens, eh, aldri vært dømt for det, på noen måte. Sant, så det også få lov til å snakke om hvordan det var, uten at noen- Du føler at du mister hele deg, fremdeles, du er faktisk der. Det er noen som har sett at du er der, og da kan du på en måte- Da, hvert fall kan jeg, eh, finne meg selv igjen litt lettere, he he, for det er noen andre som vet at vi er der, som vi er, sant?

UKJENT: Mhm.

V: Mhm.

P4: Noen andres ord igjen, siden jeg ikke har ansvaret for denne settingen. He he he he he he.

FLERSTEMMIG LATTER

V: Ja.

P4: Ja.

V: Ja.

P2: Jeg tenker jo at, eh- Det- Du- Nå spør du liksom om flere som har den stygge stemmen, var det, det du sa?

V: Indre kritiker.

P2: Indre kritiker, sant? Stygge stemmen til-

V: Hvordan kommer den frem?

P2: Hvorfor kommer den frem? Jeg tenker det handler om mange ting, sant? Det handler kanskje om personer vi er født med, personlige, det er forskjellige, eh, noen er mer selvkritiske til seg selv enn andre, sant? Sånn som oss, vi er jo to forskjellige. Jeg er ikke så, he he, særlig kritisk til meg selv, veldig fornøyd med meg selv, jeg. Sant, altså, og samme hvor forskjellige vi er-

UKJENT: Mhm.

P2: Jeg kan være veldig positivt, sant? "Ja, ja, det går fint det. Det ordner seg," sant? Og jeg kjenner gjerne ikke på- Like mye på det, sant? Men, eh- Så jeg tenker det handler litt om det, så handler det nok og sikkert om hvordan man er oppdratt, sant? Så jeg tror jo, selv om vi er oppvokst sammen, så har vi nok fått ulike ting, sant?

P4: Mhh

P2: Og du er eldst, sant? Det ([01:06:54] utydelig), sant? Så er det er derfor jeg tror vi og har litt ulike syn på, kanskje, selvfølelsen da? Sant? Ikke at du- Ja, har blitt, eh, behandlet noe dårlig, men jeg tror du har fått veldig mye ansvar da. Fra du var født.

UKJENT: Mhm.

P2: Og det tenker jeg, at et sånt ansvar skal ikke et barn ha, sant?

UKJENT: Mhm.

P2: Og da tenker jeg at du må- Du måtte prestere så mye, på en måte, sant?

UKJENT: Mhm.

P2: Og det tror jeg og, eh, gjør noe med deg, sant? Altså, det er det- Det er en kombo her. Eh, og hvo- Og hvordan man tenker, om seg selv.

UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

V: Har dere en indre kritiker?

P6: Veldig, men, eh, jeg har lært meg en del teknikker i forhold til, eh, å kjeft litt på andre.

V: Ja.

P6: Snakke tilbake igjen, på en måte. Så, eh, tror jeg har det på det meste. En indre kritiker. At jeg føler meg- Mhm.

V: Ja.

P6: Men, eh, jeg tror det hjelper å være obs på det, og på en måte-

V: Er du bevisst på når den slår inn?

P6: Ja, og ikke alltid være enig med den, for det er jo det som er, man trenger ikke å høre etter på det den sier. Motbevise den istedenfor.

V: Ja, det er fine ord med greier, men, eh-



P6: Ja, til dels, det er jo- Ikke på alt, men på mye.

V: Mhm.

P6: En øvelse.

P3: Jeg kan si til meg selv, når jeg er der, at, "nei, nå må du gi deg," og så bare, "nei, det driter jeg faen i-"

UKJENT: Mhm.

P3: "Nå er jeg sur og så bare fortsetter jeg, selv om jeg, "nå må du prøve å komme deg ut av det-"

UKJENT: Mhm.

P3: Det er bare, "dette er ikke greit- Det er jo- Dette- Det er ikke så galt," og så bare mater det på likevel.

UKJENT: Mhm.

V: Så du synes ikke det er så lett.

P3: For det er ik- Fordi- Nei, synes ikke det er lett i det hele tatt, men jeg- Jeg jobber jo med det.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P3: Eh, men det er fordi at jeg kjenner det så sykt i hele kroppen.

V: Mhm.

P3: De følelsene.

UKJENT: Mhm.

P3: At det- At jeg må, men jeg må bare må kjenne på det, det er nesten- Altså, jeg må bare ri den der bølgen og, "ja, okay, så er det sånn akkurat nå," eh, men så er jo jeg litt sånn at jeg vet- Altså, det betyr ikke at ting- Det kan være helt fin- Fint igjen, eh, etterpå, eller i morgen eller- Men, ja.

UKJENT: Mhm.

P3: Men, eh, det er akkurat som jeg er nødt til å være i det. Ehm, og det øver jeg på og, å være i det og godta at, "nå føler jeg det sånn," he he.

P6: Mhm.

P3: Ehm, for jeg har- Det- Det tror jeg og, har vært noe som jeg har undertrykt.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P3: Og ikke latt på en måte faktisk komme opp til overflaten, og det har og vært med på at, eh- At jeg mistet meg selv.

V: Mhm.

P3: Sant, og ikke tatt imot det heller.

P5: For jeg og tror- Jeg synes jo det kan være godt å på en måte ha en dag der jeg synes så synd på meg selv-

UKJENT: Mhm.

P5: Eller bare er litt sint og lei meg og så kan jeg tillate meg selv å på en måte bare trykke i trynet-

UKJENT: Mhm.

P5: Eller bare liksom sånn trøst- Eller liksom, selv å få den der, eh- Og så må jeg komme ut av det igjen på en måte, sant? Og da finne teknikk og sånn, ta meg en joggetur eller gjøre et eller annet, annet, å trene på, fordi at jeg- I jobb og i samtale, ([01:10:21] utydelig), så kjenner jeg liksom ikke på at jeg skal prestere, men jeg har mer i forhold til andre og det å gå på kurs, eller om du skal ha gruppearbeid, og da føler jeg at det er mer sånn, press på å prestere, sant, og- Og så øver jeg litt, og det å gå på fest med andre, jeg får veldig fylleangst, sant? I forhold til, "å gud, har jeg sagt noe, hva synes andre om meg?" Sant?

UKJENT: Mhm.

P5: Og ([01:10:45] utydelig) og trygghet, nei, men, hvis ikke de liker meg, så får jeg bare tåle det da, så trenger jeg faktisk ikke å ha de i livet mitt.

UKJENT: Mhm.

P5: Og det er jo ikke enkelt, og jeg må bare, av og til, bare- Og sånn, sant, men- Ja. Trener på det, men det koster jo- Av og til så koster det, så tenker jeg, "ja, men da-" Det er jo en del av en prosess å bli tryggere i seg selv, sant? Men en må tørre å gjøre det da.

UKJENT: Mhm.

V: Mhm. Mhm.

P5: Hvis dere skjønnte hva jeg mente.

FLERSTEMMIG: Mhm.

V: Ja, det gjorde jeg. Jeg er jo minst i en søskenflokk og jeg har en veldig sterk indre kritiker, så det- Om du er eldst eller minst eller i midten eller jeg tror- Jeg tror ikke det handler om det da, men- Men det er- Det er hvert fall gjenkjennbart.

FLERSTEMMIG: Mhm.

V: Og så synes jeg det er lett også snakke om at, ja, "den er der," men det er ikke så lett å få den vekk. Sånn at, eh- Jeg tror nok det er noe man må jobbe ganske my- Mye med, gjennom hele livet faktisk.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P5: Men trenger den å være negativ? For det er jo sånn som du sier litt, sant? At den kan jo på en måte hjelpe oss og styre oss litt, og, sant? I forhold til egen oppførsel? At vi ikke på en måte bare- Liksom- Men det er jo det å ha den passe

FLERSTEMMIG LATTER.

P5: At det ikke er for masse. Ja.

V: Mhm. Ja, den gylne middelvei.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P5: Ja, det er jo den balansen som vi snakker om hele tiden, og det er jo søren meg ikke lett, sant? På noen ting, men den er viktig da.

V: Den er jo der for å skjerpe deg, på en måte.

P5: Mhm.

V: Og strekke deg etter noe, og- Tenker i hvert fall, nå, jeg.

P5: Litt sånn sosiale greier, sant?

V: Ja, ja.

P5: At ikke vi bare- Ja.

P6: Og det er jo litt og, har vi for mye så trekker vi oss gjerne vekk fra det sosiale, sant? Tar du en kjempe-fylleangst, "ja, da går jeg aldri mer på fylla."

V: Mhm.

P6: Og så trekker oss helt ([01:12:35] utydelig, overdøvet)

V: Helt til neste gang. He he.

P6: Ja, det er jo det, sant, fordi at da- Man kan ikke høre helt etter på den, hele tiden, du må pace-e litt, for ellers så tror jeg de hadde skjermet oss fra mye som vi egentlig har god glede av.

UKJENT: Mhm, absolutt.

P4: Men noen ganger er det helt uberettiget-

UKJENT: Mhm.

P4: Fordi at kanskje alle synes du var den-

UKJENT: Mhm.

P4: Skikkelig festlige, sant?

UKJENT: Mhm.

P4: Og du bare er din egen kritiker.

UKJENT: Mhm.

UKJENT: ([01:12:56] utydelig, overdøvet)

P4: ([01:12:56] utydelig, overdøvet) kontroll, sant?

UKJENT: Mhm.

P4: Ja. Så mye av det handler jo om det angsten for å miste kontroll på situasjoner og på seg selv, og alt det der, der, sant? Og så må en, eh, risikere noen ganger også si, "hvordan går det?" He he he.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P4: Hva er det du egentlig har gjort? Sant?

UKJENT: Mhm.

P4: Men you win some and you lose some, det er hvert fall min erfaring, sant?

UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P4: Det- De som har falt fra, de tenker jeg at det var helt greit å si hadet til. He he he, de gjorde meg ikke noe godt, allikevel.

UKJENT: Mhm.

P4: Det var en stor tabbe, eh, men så er det noe av det som skjer, på en måte som konsekvens av at en har- Jeg swapper litt, eh- Altså, latt kritikeren hvile litt og så bare går ting litt på autopilot, for også se om det går, og så får du kanskje noen tilbakemeldinger, som du tenker, "ja, den var jo ikke akkurat sånn som jeg har lyst til å få skriftlig da, men det var jo nyttig." Altså, det er godt å få det, fordi at jeg kan bruke det til et eller annet, men, eh- Men da snakker jeg jo ikke om når jeg- Når- Om når jeg er veldig, veldig langt nede, som jeg har vært på noen tidspunkt, men- Eh, det er lenge siden nå da, men mer sånne småting som en går og lurer på hele tiden.

UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P4: Sant? Og er i typisk i Teams-møter der den blir litt for overivrig, og bare skjønner på at det var lurt å skru av kamera, så ingen så dette i tillegg, bare hørte, he he, litt sånne ting, og så liksom da våger og spør om noen tilbakemeldinger på "hvordan hørtes dette faktisk ut?" For jeg tror kanskje at det å miste seg selv, og noen, eh, dårlige erfaringer bak der, så er ikke det sikkert at, eh, tilbakemeldingen alltid er så dårlig som man kanskje tror, sant?

V: Men våger du det?

P4: Ja.

V: Å spør om en tilbakemelding?

P4: Ja, jeg gjør det.

V: Ja?

P4: Eh, jeg har blitt ganske god på det, fordi at de kommer jo stort sett, eh, uansett, eh, sant? Men jeg har vel kanskje lettere for å ta imot det, hvis jeg faktisk ber om de er litte grann forberedt på at det kommer.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P4: Pluss at jeg må jo gi det til noen andre og. Så, det- Det øver jeg på, men nå har jo jeg en annen sjef enn jeg har hatt før, og hun er veldig bevisst det. Så hun var liksom på at, "jeg vet jeg kan virke sånn og sånn på andre eh, "og det er ikke meningen, så da må jeg ha en feedback på det," sant? Eh, "når det skjer."

UKJENT: Mhm.

P4: Eh, og så er det av og til sånn at, ja, noen har blitt lei seg, og så er det kanskje jeg som er driten og må ta det opp med hun da. He he he he-

UKJENT: Mhm.

P4: Og så er det liksom å få det til å bli en sånn der greie, så nå har jeg faktisk- ([01:15:10] utydelig) litt usikker på hvordan du har tenkt å ta imot, og derfor så blir det sånn inni meg og

UKJENT: Mhm.

P4: Ja, eh- Men- Men ja, det kommer jo også ellers. Altså Gunn kan for eksempel si at, eh- Hvis jeg spør henne om noe sant? "Hvordan var dette? Eh, for nå sa jeg mye, men jeg husker egentlig ikke helt hva jeg sa." Eh, så kan hun si, "nei, altså ingenting av det du sier er noe galt. Det hender jeg synes at du ser litt sint ut." Så okay, det var jo en nyttig tilbakemelding da. Det var dumt den ikke kom før.

UKJENT: Mhm.

P4: Men eh- Men det er jo allikevel noe en kan gjøre noe med.

V: Det er jo noe- Når man av og til skal si noe, så vet man ikke hvordan andre tar imot det man skal si da.

P4: Nei.

V: Det er jo på en måte risikoen med å- Å si noe.

P4: Ja, det er det.

V: Mhm. Så, det er det å være menneske. Man skal være i det som er usikkert.

UKJENT: Mhm.

V: For det er fryktelig mye en ikke kan kontrollere.

P4: Det blir for mye, så jeg må rett og slett bare sjekke, ([01:16:00] utydelig) (må sjekke mobil, grunnet flere sms'er)



V: Så, ja. Nå har du hvert fall fått tilbakemeldinger på at det er- ([01:16:08] lyd) Det er flere som har en indre kritiker, hvert fall.

P3: Mhm.

V : Mhm. At du ikke var helt alene i den.

P3: Mhm. Det er jo det som er litt problemet og, det er at, eh, jeg vet jo det. Altså, jeg kan jo masse. Jeg skjønner masse. Jeg- Liksom, jeg har jo- Men så hjelper det ikke, fordi at det er liksom så sterkt det som er- Skjer i deg selv og- Og- Men det er- Jeg har hele tiden tenkt at jeg skal komme sterkt ut av dette, jeg skal ta med meg det- Det som har skjedd og tenker at, eh, det er- Jeg tenker nå at det er jo litt- Jeg har jo blitt kjent med meg selv på en helt annen måte-

V: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P3: Og, eh, kommer til å- Nå er det meg selv og helsen som er første pri.

V: Mhm.

P3: Og så, alt det andre kommer litt etterpå.

V: At det kan komme noe godt ut av dette?

P3: Mhm.

V: Mhm.

P3: Det er liksom det som er- Jeg skal hvert fall komme ut av det.

UKJENT: Mhm.

P3: Tar bare litt tid.

UKJENT: Mhm.

V: Mhm.

P4: Det tar den tiden det tar, var det ikke det vi sa

V: Heh, ting tar tid. Tiden går hvert fall nå da.

FLERSTEMMIG LATTER

V: He he he he, veldig. Eh, jeg har ikke spist siden frokost, det kjenner jeg i magen min, for å si det sånn. Jeg er veldig sulten.

UKJENT: He he he he he he.

V: Men vi må hvert fall gå mot en avslutning, for, eh, vi har holdt på en stund. Mhm. Så vi tar en liten, eh, runde igjen, he he, på hvordan det har vært. Da tenkte jeg kanskje jeg kunne begynne med deg, siden det var du som fikk, eh, klamme hender.

FLERSTEMMIG: Mhm.

V: Og det var ditt tema som ble valgt, på en måte.

P3: Ja, ehm, det går veldig fint. Ikke klamme hender, og ganske lav puls og, ehm, har vel litt sånn, lært meg at det hjelper å snakke om det, og det er litt- Det hjelper meg å snakke om det, og dele og høre hvordan andre har det, men det er liksom- Det blir liksom å lære å ta det med meg, sant? Så det kan godt være at jeg står og tenker på dere, når- He he-

UKJENT: He he.

UKJENT: He he.

P3: ([01:18:50] utydelig).

FLERSTEMMIG LATTER

P3: ([01:18:53] utydelig) Det holder nå, liksom.

UKJENT: Mhm.

P3: Ehm, ja, så, dette har vært veldig nyttig for meg. Det er en, eh- En brikke på vei.

V: Mhm.

P3: Ja.

V: Ja.

P3: Så jeg er glad jeg ble med på dette.

V: Ja, du angreer ikke? He he, nei, men det er bra.

P3: He he.

V: Det var godt å høre.

P3: He he.

V: Ja. Ja, Kristine?

P4: Mhm, nei jeg synes det har vært veldig greit. Eh, jeg har sittet og reflektert litt over de gangene jeg har sagt det- Ikke her, men når jeg har sagt ting høyt og hatt en dårlig følelse etterpå. Det kan være jeg er den eneste som har det sånn, av og til, men det er ikke- Det er ikke ofte man- Du har delt

noe og så- Så føler du på en måte bare sånn- Det er akkurat som det ikke er ferdig, det bare jobber i kroppen, sant?

UKJENT: Mhm.

UKJENT: Mhm.

P4: Og så tenker jeg litte grann over, hva er det egentlig det har handlet om da? For det er jo ikke gitt at, eh- Det er jo ikke alltid med meg selv, sant? Altså, "hva faen var det nå jeg gjorde?" Eller "hva var det nå jeg sa?"

V: Mhm.

P4: For noen ganger så er det faktisk ikke der, heh, det ligger, sant? Det kan godt være at du kan se på det, men det er ikke sikkert at det var der det var. Eh, det begynte jeg å tenke litte grann bare på nå, uten at jeg følte på det. Eh, for det er ganske godt, når det er sånn ikke-dømmende og med at du kan si ting, og- For du kan jo tenke ([01:20:08] utydelig), som vi ikke hører, men- Men det er- Det er godt, eh, å få snakket om ting, og det er godt å høre hvordan andre har det, selv om jeg på en måte stilte helt uforberedt, og ikke- Eh, hvert fall ikke nå i dag, jeg har ikke tenkt noen ting, sant?

UKJENT: Mhm.

P4: Men det er fint å høre når folk snakker sånn ekte, ærlig og- Du sier at du er klam i hendene og- Ja, jeg- Jeg liker ektehet. Det er godt. Det var godt. Du var flink, og direkte.

v: He he he. Ja. Du da? Hvordan har du det akkurat nå?

P2: Eh, jeg- Jeg er litt sånn blandet på det, for jeg kjenner at jeg trenger et løft. Jeg synes det blir veldig nede, nede, nede. Jeg trenger at vi løftes opp litte grann.

V: Mhm.

P2: At vi skal runde av nå her, det har ikke jeg helt lyst til. Jeg hadde trengt at vi skulle løftet hverandre litt mer opp.

V: Mhm?

P2: Så jeg synes vi blir veldig sånn, negative da, men det er jo sånn, meg som person og, sant? Men jeg kjenner på et løft. Mange gode spørsmål og det ikke- Ingenting som er dumt, eller- Som er sagt, det er ikke det, sant? Men vi- Det er liksom, hvordan løftes mer opp?

V: Mhm.

P2: Sant? For nå går vi liksom- Det er jo lett å komme på det som ikke er så bra, selvfølgelig, sant? Men hvordan få frem det gode og-

UKJENT: Mhm.

P2: Det er det jeg har tenkt på da.

V: Mhm. Ja?

P6: Tenker at det er viktig tema. Det er litt godt å snakke om det og, fordi at man går litt i 190 hele tiden og så tenker ikke man noe særlig mye mer over det. Så jeg tenker det var veldig det du delte. Mhm. Så, eh, jeg håper du er litt roligere.

UKJENT: Heh.

V: Nå skal ikke vi snakke om meg enda, så det er fint.

UKJENT: He he he he he.

P6: Jo, men jeg tenker på deg akkurat nå.

V: He he he he he he.

P6: Ehm- Nei, jeg synes egentlig det har vært fint, jeg. Synes det- Synes det har vært greit. Mhm.

V: Mhm.

P5: Ja, jeg og. For det er jo ikke så ofte, hvert fall vi tar oss tid til å ta sånne refleksjoner i hverdagen, sant? På hvor viktig det er å- Og hvor viktig det er å gjøre før en kommer så langt ned som du gjør. Det er jo liksom en sånn- Det er liksom og takk fordi at du kan minne oss på hvor viktig det er at vi tar den jobben før det smeller.

V: Mhm.

P5: Eh, og så, jeg synes du er tøff som har, eh, delt så mye og så kjenner- Ja, for det er noe med det, hvor viktig det er for å ivareta oss selv å få lov til å kjenne på det vi kjenner. Så jeg synes det har vært trygg måte å gjøre det på.

V: Mhm.

P5: ([01:22:57] utydelig) litt ekstra godt ([01:22:58] utydelig).

V: He he he he he.

P5: Mhm.

V: Ja.

P6: Godt å snakke om noen ting når man ikke- Vi har stort sett veiledning når vi står midt oppi og adrenalinet bobler og- Litt godt å ha det litt sånn rolig og nede.

V: Mhm.

UKJENT: Mhm.

V: Ja, men dere har sånne debrifinger på jobb kanskje da-

P6: Ja.

V: Når det står på som verst, sant?

P6: Mhm.

V: Mhm. Ja. Men er det noe som- Nå sa jo du noe om at du trenger et løft, ehm, så da er det- Kanskje- Kan jo kanskje spørre deg da, om det er noe jeg burde ha spurt deg om, i forhold til akkurat det?

P2: Ikke noe til meg, men kanskje for gruppen. Altså, løfte det litt opp, sant? Hva gjør vi med det? Sant? Hva gjør- Altså, du har jo kanskje spurt om det, men komme litt videre, for vi spinner litt i det- I den negativiteten, den stemmen, hvordan vi har det, og ja, tankene våre er der, sant? Men hvordan kommer vi på en måte litt videre? Sant? Det er ikke- Jeg har ikke noe konkret spørsmål som jeg savner, det er bare- Ikke å ha tenkt ut-

P3: Det er jo tiden som tar oss igjen.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P2: Ja, jeg tror det er tiden, vi hadde sikkert kommet dit, kanskje, sant?

P3: Det tror jeg og.

UKJENT: Mhm.

P2: Så derfor synes jeg det er dumt at vi avslutter egentlig litt nå.

UKJENT: Mhm.

P2: For at, eh, det- For nå avslutter- Hvert fall for min, føler jeg at vi er litt sånn nede, hvordan kan vi løfte oss litt opp igjen?

UKJENT: Mhm.

P2: Okay, hva er bra? Hva får vi til? Sant?

FLERSTEMMIG: Mhm.

P2: Hva mestrer vi? Hva ha- Hva er bra i livet ditt nå? Hva gir deg glede? Ehm, hvem kan du gå til, eller hvem kan du snakke med når ting er vanskelig?

UKJENT: Mhm.

P2: Altså, litt det, ja, ha litt fokus, "hva hjelper deg i riktig retning?" På en måte, sant?

P3: Og dit tror jeg vi hadde kommet hvis vi hadde hatt lenger tid.

P2: Ja, jeg tror det er det.

([01:24:48] utydelig, samtidig prat)

P2: Jeg tror tiden er litt dum, sant?

UKJENT: Ja.

P2: Fordi at da- Nå stopper vi liksom når vi er- Vi har jobbet mye med viktig tema, på en måte, sant?

FLERSTEMMIG: Mhm.

P2: Og så stopper vi, før vi ([01:25:00] utydelig), men det kunne man gjort ferdig neste gang, sant?

V: He he he he. Vi møtes igjen om en uke! He he he he.

FLERSTEMMIG LATTER



P2: Men det er litt den der prosessen man er i, sant? Og så har man kanskje noen nye tanker som- Og refleksjoner som kommer, sant? Så det hadde nok kanskje vært fint å ta neste gang, men samtidig tror jeg det er veldig viktig å få det lille løftet. At man ikke føler- "Årh- Dette var slitsomt. Nå kjenner jeg mye på de dårlige tingene," på en måte, sant?

UKJENT: Mhm.

P2: Så det er det å løfte seg litt opp, tror jeg er viktig da.

V: Et sceneskifte hadde du ønsket, hører jeg.

P2: Ja, "nå tar vi-"

V: Ja.

P2: Ja, ja. Ja, sceneskifte. Snu litt.

FLERSTEMMIG: Mhm.

P2: Ja, godt poeng.

V: Jeg tenker vi snart skal ha et sceneskifte.

P2: Ja. He he he he he he.

V: He he, og det tror jeg, vi skal greie å løfte oss opp.

P2: Ja, det tror jeg ikke- Nei, det er ikke tvil om.

V: He he he he he.

P2: Sant, men akkurat i denne prosessen, sant?

V: Ja.

UKJENT: Mhm.

P2: I- Eller der- Her vi sitter.

UKJENT: Mhm.

P2: Så kunne det vært fint med et løft.

V: Mhm.

UKJENT: Mhm.

V: Ja. Jeg støtter meg til det, Haldis. Jeg synes og at det er- Av og til blir det litt tungt, men, eh, samtidig så opplevde jeg det ikke- Nå løfter jeg det opp i mine refleksjoner, altså, at det ikke har vært det, fordi at man har snakket- Prøvd å differensiere litt denne indre kritikeren, at den kan faktisk være der for en grunn og- Og, ja... sukk. At den er med og løfter deg opp, den er ikke alltid der for å dra deg ned, at man må greie å- Ja, det er.. Det er lett å si, men, eh- Og samtidig så følte jeg at vi var litt innom det, men, eh-

P2: Vi var jo innom det, jeg sier ikke vi ikke har vært innom det.

V: Ja, men det er ikke sånn. Nei, nå er det-

P3: Mhm.

V: Nå bare jeg-

P2: Mhm.

V: Mine tanker, altså.

P2: Mhm.

UKJENT: Mhm.

V: Eh- Ja. Men, ehm, ja. Jeg vil egentlig bare avslutte. Takke for, eh, at dere tok dere tid. Ja.

([01:26:54] utydelig, samtidig prat + latter)

UKJENT: Veldig bra.

V: Ja vi skal ikke klappe, det skal vi hvert fall ikke gjøre