



Hvordan møter sjelesørgere singellivstematikk?

Marit Anitha Flatemo

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

MADIA 599 Masteroppgave

Master i diakoni

Antall ord: 23 943

Dato: 16. mai 2022

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til rapporten.

Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Forord

Denne masteroppgaven står som avslutning på min mastergrad i diakoni ved VID Vitenskapelige høgskole i Oslo. Tiden der har vært en modningsprosess for meg, og det å skrive denne oppgaven har vært en givende og lærerik prosess, samtidig som den også har vært krevende. Oppgaven kan bidra til å gi noen perspektiver på hvordan mennesker som utfører sjelesorg kan møte single som tar opp singellivstematikk i sjelesorgrommet.

En stor takk rettes til alle informantene som velvillig og engasjert delte sine erfaringer og refleksjoner med meg. Denne oppgaven hadde ikke vært mulig uten dere, og dere har gitt meg en rikere, dypere og mer inngående forståelse av tematikken for undersøkelsen.

Jeg vil takke min veileder, Grete Karen Framgarden, for all støtte og nyttige innspill gjennom denne prosessen. Du har vært lett tilgjengelig, både gjennom e-post og på zoom, noe jeg har satt stor pris på.

Videre vil jeg takke Marianne Iversen for oppmuntring, gode innspill og gjennomlesning av oppgaven. Jeg har også satt pris på alt godt samarbeid med, og faglig og sosialt fellesskap med mine medstudenter.

Knapstad, mai 2022

Sammendrag

Denne oppgaven er en kvalitativ undersøkelse utført med semi-strukturerte intervjuer, som utforsker på hvilke måter sjelesørgere møter single i sjelesorgrommet, når de tar opp tematikk knyttet til livet som single. Problemstillingen lyder som følgende: *Hvordan møter sjelesørgere singellivstematikk?* Undersøkelsen er bygd på funn gjort gjennom intervjuer av seks sjelesørgere fra ulike kristne kontekster i Sør-Norge.

Jeg har foretatt en analyse av intervjuene, og deretter drøftet mine funn med relevant teori knyttet til singellivstematikk og sjelesorg. Hovedvekten i oppgaven ligger i det sjelesørgerske møtet mellom sjelesørger og den single. Resultatene i undersøkelsen viser hvordan det å være single og forhold rundt singellivet, kan føre til skam på ulike plan av den singles liv. Sjelesørgeren kan ha en funksjon når det gjelder å hjelpe konfidenten med å oppløse skam. Det kan påvirke konfidentens selvfølelse og gudsbilde, mange ganger på en negativ måte. Undersøkelsen viser også viktigheten av å hjelpe den single til å prosessere en eventuell sorg de måtte bære på knyttet til det at de ikke har møtt en partner. Videre viser undersøkelsen viktigheten av ressursperspektivet, at sjelesørgerne hjelper konfidenten til økt selvinnsikt, og til å bli seg bevisst sitt eget potensiale. Den viser også viktigheten av en god veksling mellom det å trygge den single i samtale, kontra det å utfordre der det vil være fruktbart.

Denne oppgaven peker på noen tendenser blant seks sjelesørgeres erfaringer i møte med singellivstematikk. Det er forsket lite på gruppen kristne single. Selv om undersøkelsen gjelder en bestemt gruppe mennesker, kan *overførbarhet* ligge i det at flere av temaene som fremkom av analysen, er av allmenngyldig sjelesørgersk betydning.

Nøkkelord: *kristne single, singellivstematikk, sjelesorg*

Abstract

This master thesis is a qualitative study founded on semi-structured interviews, which purpose was to survey how Christian counselors meet the thematics of being single in pastoral care. The research question is: *How do Christian counselors meet the thematics of being single in pastoral care?* This is an empirical-based survey founded on interviews with six counselors from diverse Christian context, in the Southern part of Norway.

I have made an analysis of the interviews, and then I discussed the findings with relevant theory associated with thematics of single life and pastoral care. The emphasis in this thesis lies in the meeting between the counselor and the single person. The results of this survey show how being single may lead to shame on different levels of the singles life, and the importance of dismantling shame. Being unvoluntarily single may affect self-esteem as well as his or her image of God, often in negative ways. The survey shows the importance of helping the single to grieve regarding not meeting a partner, if grief seems to be an issue. Counselors can help the single person gain deeper self-understanding by discovering their own resources. Further, the survey highlights the importance of a good alternation between affirming the single person in conversation, versus challenging the single person where that would be appropriate.

This survey points to some tendencies amongst six counselors and their experiences in meeting single life thematics. Little research has been done on the group of Christian singles. Even though the thesis applies a certain group of people, transferability can also lie within the themes that stem from the analysis, and is of general significance for pastoral care.

Keywords: Christian singles, single life thematics, pastoral care

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	4
Abstract	5
Innholdsfortegnelse	6
1 Innledning.....	8
1.1 Motivasjon for tema	9
1.2 Diakonifaglig relevans	9
1.3 Problemstilling	10
1.4 Begrepsdefinisjoner og avgrensning	10
1.5 Design.....	11
1.6 Tidligere forskning.....	12
1.7 Oppgavens oppbygning.....	12
2 Metode.....	13
2.1 Valg av forskningsstrategi	14
2.2 Utvalg og rekruttering av informanter.....	14
2.3 Metode for datainnsamling.....	16
2.4 Analyse av materiale	18
2.5 Ethiske overveielser	19
2.6 Refleksivitet, validitet og overførbarhet.....	20
3 Teori	23
3.1 Skam.....	23
3.1.1 Hvordan kan sjelesørgeren hjelpe når det gjelder skamtematikk?	25
3.2 Sorg	27
3.2.1 Hjelp til å anerkjenne sorgen	28
3.3 Selvfølelse	29
3.3.1 Hvordan sjelesørgeren kan hjelpe den single til bedre selvfølelse.....	29
3.4 Gudsbilde	31
3.4.1 Hvordan hjelpe til å endre et destruktivt gudsbilde.....	32
3.5 Å trygge kontra å utfordre.....	33
4 Funn fra intervjuene	35
4.1 Primærtematikk i sjelesorgrommet?.....	35

4.2 Skam.....	37
4.3 Sorg	39
4.4 Selvfølelse	43
4.5 Gudsbilde	47
4.6 Å trygge kontra å utfordre?	50
5 Diskusjon.....	53
5.1 Hvordan kan sjelesørgere hjelpe single til å prosessere skam?.....	53
5.1.1 Èr skam et problem for single?.....	53
5.1.2 På hvilke måter kan sjelesørgeren hjelpe den single i møte med skam?.....	55
5.1.3 Bruken av stillhet/ taushet	59
5.2 Bearbeidelse av sorg knyttet til singellivet.....	60
5.3 Hvordan kan sjelesørgeren hjelpe den single til bedre selvfølelse?.....	62
5.4 Den single og gudsbilde	65
5.5 Det å trygge kontra å utfordre den single.....	67
6 Avslutning	70
Litteraturliste	73
Vedlegg	76
Vedlegg 1, Intervjuguide.....	76
Vedlegg 2, Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	78
Vedlegg 3, Godkjenning NSD	82

1 Innledning

I vår vestlige verden er et stort tema i samfunnet vårt å finne "den rette". NRK utførte en undersøkelse i forbindelse med Statistisk sentralbyrå (SSB), der de fant at det eksisterer 1,4 millioner single i Norge over 18 år, noe som er et historisk høyt tall (Bergløff, 2021). Til sammenligning fantes det i 1980 rundt 700 000 single. Samtidig som undersøkelsen skildrer friheten singellivet gir mennesker, tegner artikkelen også et annet bilde. Nemlig om sårheten i det at det også er vanskelig for mange å finne noen å dele livet med. Folkehelseinstituttet sin undersøkelse om livskvalitet fra 2019 viser at enslige er mer utsatte når det gjelder levealder og livskvalitet (Bang Nes et al., 2020, s. 37). I alle aldergrupper i undersøkelsen (18-80 +år) opplever enslige mer ensomhet, bekymring og nedstemthet enn de som har en partner. Dette tolker jeg som at det å ikke ha en partner kan bidra til en reduksjon i livskvalitet. Det kan se ut til at det heller ikke er så mye enklere for kristne single å finne noen å dele livet med. Innenfor en kristen tankegang sier Bibelen i 1. Mos 1, 18 at det er "Ikke godt for mannen å være alene". Bibelens skapelsesberetning, illustrerer fokuset på at ekteskap og familieliv er menighetens utgangspunkt. På den annen side, ga Paulus på sin tid anbefaling om ikke å gifte seg (1. Kor 7). Paulus satte det tvert imot som et ideal at man var enslig. Dette må sees i kontekst av at han mente at Jesu komme var snarlig, og at man heller skulle forberede seg på Jesu komme, enn å bry seg om ekteskapelig problematikk. Samtidig kan Paulus sitt ståsted ha bidratt til å legitimere det å leve enslig som en kristen, at man ikke er nødt til å gifte seg for å være verdt noe. Livet som singel gir både muligheter og utfordringer. For enkelte kan det oppstå et behov for å samtale med noen om tematikk i forbindelse med dette. Undring over det jeg har beskrevet ovenfor er bakgrunnen for at denne oppgaven ble til. I en diakonal kontekst ble jeg nysgjerrig på hvordan single blir møtt i sjelesorgrommet.

1.1 Motivasjon for tema

I min forberedelse til å ta fatt på dette temaet fant jeg at det er skrevet lite om single og singellivstematikk. Bare det i seg selv fattet min interesse. Jeg har også en personlig erfaring på området. I flere år har jeg gått i forskjellige kristne menigheter, og undret meg over hva som gjør at både kristne venner og bekjente synes å ha så vanskelig for å møte noen å dele livet med. Noe av min forforståelse gikk ut på at temaet var relevant da det antakeligvis kunne komme til å berøre flere sjelesørgeriske emner, som troskriser, ensomhet, skam o.l. En annen grunn til at jeg fattet interesse for dette temaet, var en singelundersøkelse Filadelfiakirken Oslo (filadelfia.no) utførte i 2018. Deres undersøkelse var basert på 500 respondenter per spørreskjema og dybdeintervju av 40 respondenter. Det fremkom i undersøkelsen at de fleste som gikk på gudstjenesten Møtepunkt var single, de fleste ønsket å møte noen, likevel var det svært sjelden noen inviterte hverandre ut på date. Hensikten med undersøkelsen var å utforske hvordan sjelesørgere møter tematikken på en konkret måte i samtale, hva angår strategier, teknikker, hva de sier og gjør i møte med den single. Oppgaven kan på den måten bidra til større innsikt i sjelesørgeriske ferdigheter og metodikk. Den vil kunne være et bidrag for den som skal inn i sjelesørgerisk tjeneste, eller på andre måter er i kontakt med singellivstematikk.

1.2 Diakonifaglig relevans

Hva er så oppgavens diakonifaglige relevans? Kirkens Plan for diakoni konstaterer at: "Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet" (Kirkerådet, 2020, s. 1). Videre tar planen utgangspunkt i at Guds intensjon med oss er å være et medmenneske, og at vi mennesker er gjensidig avhengige av hverandre (s. 5). Noe av diakoniens oppgave består i å være en medvandrer, og å romme et annet menneskes smerte. Planen bekrefter at sjelesorg er et sentralt aspekt i kirkens diakoni, og sorgarbeid er en del av dette. For mange mennesker er det et behov å kunne snakke med noen om eksistensielle spørsmål (s. 12). Dette gir også en bakgrunn for denne masteroppgavens

diakonifaglige relevans, med tanke på at sjelesørgerne jeg intervjuet nettopp kunne sies å være medvandrere for konfidenter som opplevde smerte på noen av livets områder. Det kunne omhandle sorg, skam, gudsbilde, relasjonsbrudd eller lignende. I sjelesorg ligger det mye nestekjærlighet, og planen viser også viktigheten av å hjelpe mennesker inn i fellesskapet. Det å leve som singel avstedkommer sine utfordringer, på samme måte som det å leve i par kan gi andre utfordringer. Som jeg vil beskrive i denne oppgaven, så er det flere utfordringer single kan slite med, og som diakonen vil ha kompetanse til å møte i samtale. Dette gjelder både trosmessige og eksistensielle spørsmål. På den måten kan sjelesorgen bidra inn i singellivstematikken.

1.3 Problemstilling

Problemstillingen for oppgaven er som følgende: *Hvordan møter sjelesørgere singellivstematikk?*

Undersøkelsen handler om hvordan singellivstematikk kan forstås, samtidig ligger hovedvekten i oppgaven på selve møtet mellom den single og sjelesørgeren, og elementer i dette møtet. Dette møtet mellom den single og sjelesørgeren drøftes opp mot relevant sjelesørgerisk litteratur.

1.4 Begrepsdefinisjoner og avgrensning

Singel forstår jeg som en person som ikke er involvert i et parforhold med en annen person. *Singellivstematikk*, definerer jeg i denne oppgaven som faktorer knyttet til livet og statusen som singel. I oppgaven innebærer dette en vekt på de sjelesørgeriske temaene skam, sorg, gudsbilde, og temaene selvfølelse og det å utfordre kontra å trygge, som deler av singellivstematikk.

Med *sjelesorg* mener jeg i denne oppgaven samtaler om alt livet omfatter, hvor betoningen gjerne er på åndelig og eksistensiell omsorg. Temaer kan være et menneskes forhold til seg selv, til medmennesker og til Gud (Modum bad, u.å.).

Jeg benytter ordet *konfident* om de single kristne som betror seg til sjelesørgeren, fordi det er en vanlig betegnelse innenfor sjelesorgen.

Avgrensningen jeg har gjort er å intervju sjelesørgere innenfor en frikirkelig, pinsekarismatisk og Normisjonssammenheng. I undersøkelsen intervjuet jeg sjelesørgere som i sin samtalepraksis møtte konfidenter som er kristne single og som presenterte tematikk rundt det å være singel. Det finnes mange muligheter og positive sider ved det å være singel. Samtidig er det nærliggende å tenke seg at det er på grunn av de utfordrende sidene ved singellivet, at en konfident tar opp tematikken i sjelesorgrommet. Derfor har jeg i denne oppgaven valgt å gjøre en avgrensning ved å utforske de problematiske trekkene ved singellivet. De ulike sjelesørgerne kunne hver og en møte på forskjellige utfordringer hos deres konfidenter. Samtidig, i arbeidet med denne undersøkelsen, pekte det seg etterhvert ut særlig fem temaer, som jeg valgte å gå videre på. Det var fordi dette var temaer som gjentok seg i materialet. Som tidligere nevnt er disse temaene skam, sorg, selvfølelse, gudsbilde og det å trygge kontra å utfordre. Andre temaer jeg kunne gått inn på var tematikk rundt seksualitet, grenser, forskjeller når det gjaldt alder hos konfidentene, kjønnsforskjeller m.m., men tematikk knyttet til disse temaene presenterte seg ikke i like stor grad i funnene.

1.5 Design

Ved gjennomføring av en undersøkelse, må det tas flere avgjørelser. Aktuelle spørsmål som må besvares er hva og hvem som skal undersøkes, og hvordan undersøkelsen skal gjennomføres (Johannessen et al., 2016, s. 69). Forskningsdesignet omhandler alle faktorer som er forbundet med en undersøkelse. Kvalitativ forskning kan utføres på flere ulike måter, og ulik tematikk undersøkes forskjellig (s. 77). I min undersøkelse har jeg valgt et kvalitativt forskningsdesign, da jeg ønsket utfyllende og detaljerte uttalelser av sjelesørgerne jeg skulle intervju om tematikken singelliv og sjelesorg (Johannessen et al., 2016, s. 78).

1.6 Tidligere forskning

Det er ikke skrevet så mye om temaet single og singelliv, og kristne single tidligere. Det jeg fant som relevant i denne forbindelse er blant annet boka om "Å leve livet enkeltvis" av Karen Sidsel Solberg. Hun utførte en kvalitativ undersøkelse av 47 informanter om livet som enslig. Fokus for min undersøkelse har vært singellivstematikk og sjelesorg. Likevel er dating et beslektet tema, som det er skrevet noe om. Det finnes en masteroppgave om kristne single og dating, skrevet av Hans Christian Sugustad Kvåle, med tittelen "Å date som kristen er ingen lek. Det er som "Hunger games". Bare verre". Det er en studie han utførte om unge kristne og deres forhold til dating, og han utforsket årsakene til at det kan være så utfordrende. Den tidligere nevnte undersøkelsen Filadelfiakirken Oslo (filadelfia.no) utførte i 2018, hadde også flere interessante poenger når det kom til single og dating, hvor de kartla menighetens mange single og spørsmål knyttet til det. Sjelesorg er et omfattende felt, som det er skrevet mye om. Aktuelle forfattere her er Tor Johan Grevbo som har skrevet boken "Sjelesorg i teori og praksis". Torborg Aalen Leenderts har skrevet flere bøker om sjelesorg, samt Leif Gunnar Engedal har skrevet flere artikler. Også boken "Å være der du er" av Bent Falk er aktuell i denne forbindelse.

1.7 Oppgavens oppbygning

Masteroppgaven begynner med en innledning, hvor jeg beskriver bakgrunn for valg av tema og diakonifaglig relevans. Der presenterer jeg også begrepsdefinisjoner. Deretter følger en del om metodevalget jeg gjorde i undersøkelsen. Deretter gis en gjennomgang av relevant teori, for så å gi en fremstilling og analyse av funnene i undersøkelsen. Deretter diskuterer jeg funnene opp mot teorien i en diskusjonsdel, og til sist kommer en oppsummerende avslutning. Strukturen i oppgaven er slik at jeg fremstiller singellivstematikken, samtidig som hovedfokuset ligger på hvordan sjelesørgerne *møter* de single. Denne todelingen har jeg søkt å oppnå i teori- og diskusjonskapittelet.

2 Metode

I dette kapittelet vil jeg utrede de valgene jeg har tatt når det gjelder metode i denne undersøkelsen, og jeg vil gi en begrunnelse for valgene.

Først litt generelt om kvalitative metoder. Malterud (2017, s. 30) skriver at: "Kvalitative metoder er forskningsstrategier for beskrivelse, analyse og fortolkning av karaktertrekk og egenskaper eller kvaliteter ved de fenomenene som skal studeres". Grunnlaget for materialet er tekst, fra samtaler. Bruk av kvalitative metoder kan bidra til mer innsikt i menneskelige egenskaper som erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger (s. 30). Vi kan stille spørsmål ved mening, betydning og nyanser av hendelser og atferd, og vi kan utdype vår forståelse av årsakene til at mennesker handler på en gitt måte. Johannessen et al. påpeker at det er problemstillingen i en undersøkelse som avgjør metodevalget (2016, s. 93).

Kvalitativ forskning karakteriseres av det som betegnes som induktive og deduktive tilnærminger (Malterud, 2011, s. 175). Malterud skriver om *induktiv tilnærming*, at den er datastyrt, og går ut på at vi beveger oss fra de empiriske data, nedenfra og opp for å søke svar. Malterud påpeker at det også her er problemstillingen som forutsetter tilnærmingsmåten. Samtidig påpeker Malterud at alle forskningsprosesser involverer en veksling mellom induktiv og deduktiv tilnærmingsmåte. Spørsmålet er snarere hvor langsaksen vi hovedsakelig befinner oss, enn at det er den ene eller den andre tilnærmingen. Også min undersøkelse bærer preg av denne vekslingen, selv om den induktive tilnærmingen er grunnlaget i forskningsprosessen, som er basert på at vi utarbeider teoretiske perspektiver ut fra analysen av data fra hver undersøkelse. Det innebar at jeg i analyseprosessen bevegde meg frem og tilbake mellom empiri og teori.

2.1 Valg av forskningsstrategi

Jeg kunne valgt å bruke en kvantitativ tilnærming, men fordi jeg ville utforske i større grad, og gå mer i dybden på et utvalg, valgte jeg en kvalitativ tilnærming i min undersøkelse. Dermed utførte jeg kvalitative intervjuer. Johannessen et al. (2016, s. 144) poengterer at sosiale fenomener er sammensatte, og det kvalitative intervjuet gir et utgangspunkt for at kompleksitet og nyanser kan tre fram. Hensikten med kvalitative intervju er ofte å forstå eller beskrive noe, og det er hva jeg ønsket å gjøre når det gjaldt fenomenet singellivstematikk, og hvordan møte det som sjelesørger. Det å intervju en person av gangen gir detaljerte framstillinger av informantens forståelse, følelser, erfaringer, oppfatninger, meninger, holdninger og refleksjoner knyttet opp mot et fenomen (Johannessen et al., 2016, s. 144). Jeg vil også hevde at selve opplevelsen sjelesørgeren satt igjen med i møte med konfidenten var sentral.

Jeg benyttet en *semistrukturert intervjuguide*, fordi det gir en delvis struktur i intervjuet, samtidig som det gir rom for unik informasjon fra den enkelte informant (Johannessen et al., 2016). Gjennom semistrukturerte intervjuer kan sjelesørgerne i min undersøkelse selv være med på å formidle i intervjuet hva de anser som viktig i møte med sine konfidenter. Et semistrukturert intervju går ut ifra en retningsgivende intervjuguide, mens spørsmål, tematikk og rekkefølge kan gjøres om på (Johannessen et al., 2016, s. 146). Ved utarbeidelse av intervjuguiden formulerte jeg sentrale temaer som del av den overordnede problemstillingen (Johannessen et al., s. 147). Intervjuguiden min bestod opprinnelig av 20 spørsmål. Etter et par gjennomførte intervjuer oppdaget jeg at dette var for mange spørsmål, og av den grunn kortet jeg de ned til rundt ti. Enkelte spørsmål viste seg også å være litt på siden av tematikken, derfor fjernet jeg de.

2.2 Utvalg og rekruttering av informanter

Når det gjelder størrelse på utvalget i kvalitative intervjuer, hevder Kvale og Brinkmann (2015, s. 148) at det er vanlig å intervju fra ti til 15 personer. De hevder at det innenfor nyere intervjuundersøkelser viser seg å være mer hensiktsmessig å ha færre intervjuer, og

heller være grundigere på forberedelsene og analysen av intervjuene. Dermed satte jeg meg som mål å intervjuer åtte stykker. Jeg spurte i alt 15 sjelesørgere om de ville delta i undersøkelsen. Det viste seg imidlertid vanskelig å finne aktuelle informanter, da åtte av de 15 avsto. Etterhvert fikk jeg avtalt syv intervjuer, men så trakk en informant seg. Da satt jeg endelig igjen med til sammen seks intervjuer. Johannessen et al. (2016, s. 112), skriver at det er viktigere å få tak på et *relevant* utvalg av informanter, enn at de skal være mange. De informantene jeg møtte sitter på mye informasjon i forhold til de konfidentene de møter, da de alle sammen har flere års erfaring som sjelesørgere. Et viktig aspekt ved antall informanter er hvorvidt intervjuene gir nok materiale til å belyse problemstillingen i undersøkelsen (Johannessen et al., 2016). Selv om jeg hadde forholdsvis få intervjuer, var de ganske lange (mellom 75 og 100 min). Derfor opplevde jeg at intervjuene likevel virket å gi nok materiale til å kunne si noe om problemstillingen. På den annen side, kan det være vanskelig å trekke noen absolutte konklusjoner fra et materiale på seks intervjuer. Johannessen et al. (2016, s. 115) påpeker at når det gjelder kvalitative undersøkelser har rekruttering av informantene en tydelig hensikt. Dette kalles for *strategisk utvelgelse* av informanter. Thagaard (2018, s. 54) fremhever at når et utvalg er ganske lite, er det spesielt viktig å benytte en utvelgingsprosess som er relevant for problemstillingen, for at analysen av data kan bidra til forståelse av det vi undersøker. Faktorer som tid og ressurser setter begrensninger for utvalgets størrelse (s. 59). Dessuten må materialet utvalget gir være håndterbart for forskeren. Det som ble viktig for min undersøkelse med tanke på strategisk utvelgelse, var at informantene var sjelesørgere innenfor en frikirkelig, pinsekirkelig- eller Normisjonssammenheng, og at de faktisk hadde vært i kontakt med tematikken for undersøkelsen. Alder og kjønn var mindre viktig. Jeg rekrutterte informantene i, som tidligere nevnt, pinsekarismatisk, frikirkelig og Normisjonssammenheng. Konteksten til de ulike menighetene og tiltakene som sjelesørgerne opererer i varierer. Fire av dem har vært, eller er, sjelesørgere i bysammenheng, mens de to andre jobber i bygdesamfunn. Konteksten til menighetene og tiltakene vil kunne prege svarene til informantene. Det som utfordrer diakonien og tematikk knyttet til det å være en singel kristen kan være annerledes i en by enn i en bygd.

I begynnelsen vurderte jeg å intervjuer sjelesørgere innenfor Den Norske Kirke. Årsaken til at jeg likevel landet på den første kategorien, er fordi jeg selv har en nærmere tilknytning til de

retningene innenfor det kristne landskapet. Samt at jeg så for meg at spørsmål knyttet til singelliv kan ha en enda større relevans innenfor de førstnevnte kategoriene. Jeg har en forforståelse om at spørsmål knyttet til singelliv, sex, giftemål og familieliv kan ha et enda større fokus i de nevnte kretsene enn innenfor Den Norske Kirke, da de kanskje kan anses å være mer konservativt orientert enn enkelte av menighetene innenfor DnK. Thagaard (2018) påpeker at kvalitative studier gjerne omhandler sårbare temaer, som kan gjøre det vanskelig å rekruttere informanter. Derfor valgte jeg å intervju sjelesørgere, og ikke de single direkte. Dette var også et valg jeg tok grunnet pandemien. Grunnet undersøkelsens sårbare tematikk anså jeg det som vanskelig å skulle intervju single over internett.

Når det gjaldt rekrutteringsprosessen, tok jeg kontakt med sjelesørgere i ulik kristen kontekst, og gjennom kontakt med de videreformidlet de kontakt med andre aktuelle sjelesørgere jeg kunne intervju. Enkelte av informantene oppgav ingen spesifikk årsak til at de ikke ønsket å delta i undersøkelsen. Noe som likevel gikk igjen hos flere av de spurte, var at de opplevde at de ikke hadde vært nok i kontakt med tematikken. De kom gjerne med idèer til andre sjelesørgere jeg kunne kontakte, som de forestilte seg hadde hatt mer med kristne single å gjøre. På den måten fulgte jeg i praksis *snøballmetoden*, fordi en del av informantene som avslo å delta i undersøkelsen, ga meg idèer om andre jeg kunne kontakte (Thagaard, 2018, s. 56). Snøballmetoden går ut på at man i første omgang kontakter mennesker som besitter egenskaper eller kvalifikasjoner som er hensiktsmessige for problemstillingen. Deretter spør vi disse menneskene om navn på andre som har lignende egenskaper, eller som er i samme situasjon.

2.3 Metode for datainnsamling

Jeg benyttet kvalitativt intervju som datainnsamlingsmetode, med semistrukturert intervjuguide. Johannessen et al. (2016, s. 143) hevder at intervjuer er hensiktsmessig når forskeren vil gi informantene større rom til å uttrykke seg enn det et strukturert spørreskjema tillater. Det gir mulighet for utfyllende og detaljerte framstillinger av det som undersøkes. Måten jeg kontaktet informantene på var enten per telefon eller per e-post. Jeg fortalte de kort om hva studien handlet om, og hva intervjuet kom til å dreie seg om.

Informantene ble informert om at det var frivillig å delta i studien. Jeg valgte meg ut ett begrenset, geografisk område; Sør-Norge, fordi det ville være enklest å utføre intervjuer her, i stedet for å reise lengre. De fleste av sjelesørgerne jobbet i Oslo-området, mens noen av de jobbet på landet. Jeg ringte informantene eller skrev e-post til dem. Med enkelte gjorde jeg begge deler. De ble informert om at deltakelse i undersøkelsen var helt frivillig, at de kom til å være anonyme i masteroppgaven, og at jeg kom til å sende de et informasjonsskriv med en samtykkeerklæring. Denne ba jeg de undertegne og returnere meg, noe samtlige av informantene gjorde. Alle informantene fikk tilbud om å få tilsendt intervjuguide i forkant av intervjuet. Halvparten takket ja til det, mens halvparten ønsket ikke det. Fordelen med at informantene fikk tilsendt intervjuguiden i forkant, kunne være at de fikk forberedt seg bedre, og blitt mer bevisste rundt hva de tenkte angående spørsmålene de ble stilt. Ulempen ved at de fikk den tilsendt i forkant av intervjuet, kan ha vært at noe av autentisiteten og spontaniteten i svarene forsvant. Det kan ha ført til mer rigiditet i svarene, og mindre spontane og naturlige uttalelser.

To av intervjuene ble avholdt fysisk, mens fire av intervjuene ble gjennomført på zoom. Dette grunnet situasjonen med pandemien. En ulempe ved bruk av zoom, var at det ble vanskelig for meg å oppfatte informantens kroppsspråk. Dette gjorde tolkning, og det å lese informanten vanskeligere. Noe informasjon har antakeligvis gått tapt i denne prosessen. På zoom er det heller ikke mulig med blikkontakt, og det er vanskelig å se hvor den andre parten ser. Noe av kontakten med den andre forsvant gjennom dette, og kan ha gjort noe med måten informanten og jeg som intervjuer forholdt oss til hverandre på. Kanskje kan informanten ha kjent på at det var vanskeligere å få tillit til meg, og åpne seg for meg. Det ble kort tid for kontaktetablering, noe som er en utfordring også ved et fysisk møte, og enda mer på zoom. Til tross for at jeg ikke var helt fortrolig med zoom som innsamlingsmetode, lærte jeg meg i løpet av intervjuene å beherske det som datainnsamlingsverktøy i større grad. Alt sett under ett fungerte zoom-intervjuene godt. Lyden var tydelig, noe som ga god lyd også på lydopptakeren, og bilde på zoom fungerte også godt.

Utgangspunktet for intervjuene var intervjuguiden, som ligger vedlagt. Den ble godkjent av NSD i forkant av intervjuene. Intervjuene ble tatt opp på lydopptaker. Informantene fikk beskjed om anonymisering av opptakene, og at materialet ville bli slettet i etterkant av

godkjenning av masteroppgaven med tanke på personvernombudets bestemmelser. Å bruke lydopptaker var et valg jeg tok, for å kunne transkribere intervjuene i ettertid, slik at jeg kunne fokusere oppmerksomheten min på det sjelesørgerne fortalte under selve intervjuene.

2.4 Analyse av materiale

Fortolkning er en avgjørende del av en kvalitativ studie. Malterud (2017, s. 77) poengterer at transkripsjoner av intervjuene skal mest mulig autentisk bevare det opprinnelige materialet, på den måten informantenes erfaringer og meninger ble uttrykt og forstått under datainnsamlingen. Tolkning av materialet dreier seg om å oppdage mønstre og lese meningen av de gjennom aktuell teori (s. 43). Dette er en viktig del av den kvalitative forskningsprosessen. Det er forskeren selv som er det mest avgjørende instrument for tolkning. Johannessen et al. (2016, s. 399) påpeker at det i kvalitativ forskning ikke finnes en standard når det gjelder på hvilken måte fortolkning skal gjøres. Derfor må forskeren gjøre rede for på hvilke måter han oppfatter funnene. I min undersøkelse hentet jeg i analysearbeidet av funnene inspirasjon fra systematisk tekstkondensering, som Malterud (2011, s. 111) omtaler. Den går ut på en analyseprosess i fire trinn. *Trinn 1* går ut på å kartlegge *foreløpige temaer* i første gjennomgang av materialet. *Trinn 2* innebærer at foreløpige temaer legger til rette for bruk av *koder*, som utgjør et utgangspunkt for gruppering av meningsbærende deler i kodegrupper. I *trinn 3* deles hver kodegruppe inn i *subgrupper* som synliggjør forskjellige aspekter av innholdet i kodegruppen som virkemiddel for kondensering. Og i *trinn 4* utvikles det *kategorier* ved sammendrag av utdraget i hver av de kondenserte kodegruppene, og utgjør bakgrunn for underkapitlene i resultatkapittelet. Da mine intervjuer var gjennomført, lyttet jeg til de på lydopptakeren. Deretter transkriberte jeg intervjuene. Etter det gikk jeg igjennom alle de utskrevne intervjuene, og forsøkte å oppdage mønstre når det gjaldt tematikk som gikk igjen, og hva som eventuelt skilte de ulike intervjuene og temaene fra hverandre. På bakgrunn av det fant jeg etter hvert frem til fem kategorier i mitt materiale som ble til de ulike kapitlene i funn-kapittelet i oppgaven.

2.5 Ethiske overveielser

I en undersøkelse som den jeg har utført, kan det oppstå flere dilemmaer når det kommer til etiske overveielser. Som Johannessen et al. (2016, s. 83) hevder, er det av avgjørende betydning at forskning oppfyller etiske prinsipper og etterkommer juridiske retningslinjer. For å være i tråd med gjeldende lover og retningslinjer når det gjelder forskning, meldte jeg mitt forskningsprosjekt inn til NSD (Norsk senter for forskningsdata). *Informert samtykke* innebærer at informantene blir fortalt om undersøkelsens hensikt og om hovedtrekkene i designet til undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104). Dette gjorde jeg både da jeg samtalte med informantene på telefon, og i informasjonsskrivet jeg senere sendte de per e-post. Informert samtykke handler også om at informanten vet at det er frivillig å delta i undersøkelsen, og at de har rett til å på hvilket som helst tidspunkt trekke seg fra undersøkelsen, noe jeg informerte de om (Kvale & Brinkmann, 2015). I tillegg opplyste jeg de om min rett til å offentliggjøre intervjuet, og at det var jeg og min veileder som var de som kom til å ha tilgang til materialet. Jeg minnet informantene spesifikt om å ikke nevne taushetsbelagte opplysninger om deres konfidenter, som kunne risikere å identifisere konfidentene. *Anonymitet* har vært av sentral betydning for denne undersøkelsen. Informantene fikk beskjed om at lydfilene fra intervjuene og transkripsjonene ble lagret på en minnepinne som krevde passord, og at de vil bli slettet når denne undersøkelsen avsluttes medio mai 2022. Informantene ble i tillegg fortalt at det ikke vil være mulig å identifisere de i den publiserte oppgaven. For å anonymisere informantene i oppgaven valgte jeg å kalle de for sjelesørger 1, 2, 3, 4, 5 og 6 med forkortelse S1 osv. For å bevare anonymitet har jeg også skrevet at de jeg har hatt kontakt med tilhører Sør-Norge, og har ikke skrevet spesifikt område/ byer de er fra. Jeg har valgt å unnlate å skrive navn på de ulike miljøene jeg har vært i kontakt med, annet enn å skrive at de foregår innenfor pinsekarismatisk, frikirkelig og Normisjonssammenheng. En annen etisk overveielse som er aktuell å tenke igjennom når det gjelder kvalitative intervju, er det asymmetriske forholdet som oppstår mellom forsker og informant under intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 51). Ett aspekt ved denne maktubalansen er også at intervjueren har enerett på å fortolke det som informanten uttaler (s. 52). Som Kvale og Brinkmann skriver om, er det ikke fravær av makt som er målet, men de påpeker viktigheten av at forskeren bør bli seg bevisst og tenke over, hva makt innebærer knyttet til forskningsintervjuet (s. 53). Dette er noe jeg selv har

forsøkt å være meg bevisst i transkripsjon av intervjuene, og i fortolkning av funnene i dem. Godkjenning fra NSD og informasjonsskriv inkludert samtykkeerklæring legger jeg ved som vedlegg til denne oppgaven.

2.6 Refleksivitet, validitet og overførbarhet

Et spørsmål det er viktig å reflektere rundt er undersøkelsens *validitet*. Johannessen et al., (2016, s. 230) skriver om *intern validitet*. Det dreier seg om hvorvidt en metode undersøker det den har til hensikt å undersøke. Å validere er å stille spørsmål om kunnskapens gyldighet – hva er dette gyldig om, og på hvilke premisser? (Malterud, 2017, s. 192). Malterud poengterer at det handler om hva funnene i vår undersøkelse snakker sant om. Hun påpeker at som forsker skal jeg ikke fastslå at funnene mine er sanne eller gyldige. Det jeg skal gjøre er å vise at jeg har reflektert over rekkevidden av deres gyldighet, og kan gi en begrunnet orientering om hva de sier noe om. Validitet omhandler også hvorvidt tolkninger fra ulike studier kan styrke hverandre. Å kritisk gjennomgå analyseprosessen underbygger validiteten (s. 23). Vi argumenterer for validiteten ved å begrunne det teoretiske utgangspunktet for undersøkelsen, og de avgjørelser vi gjør gjennom prosessen om hvordan vi fortolker funnene (Thagaard, 2018, s. 200). I dette metodekapittelet beskriver jeg hva jeg har gjort gjennom hele forskningsprosessen. Min bakgrunn og forforståelse gjøres rede for. Jeg forsøker å være så transparent som mulig når det gjelder valg jeg har truffet gjennom hele prosessen, hvordan jeg har gått frem i intervjuene, og i analyseprosessen av funnene i undersøkelsen. Jeg har forsøkt å bevare validitet bla annet gjennom å være så tro som mulig mot transkriberingen av intervjuene, og i framstillingen av funnene i analysekapittelet. I analyseprosessen har jeg også reflektert rundt hvordan teorien passer i forhold til funnene. Jeg vedkjenner meg at jeg som forsker har påvirket hvordan tema framstilles i den ferdige oppgaven. Jeg har reflektert over om jeg benyttet en metode som var passende for min undersøkelse, noe jeg opplever at den var. Dette fordi jeg ville gå i dybden, og dermed var et kvalitativt design egnet til det (Johannessen et al., 2016). Dette er alle grep jeg har gjort som kan bidra til å styrke validiteten i oppgaven.

Hvordan har jeg som forsker påvirket resultatet i undersøkelsen? Malterud (2017) skriver om hvordan *refleksivitet* innebærer at vi reflekterer over betydningen av vårt eget ståsted i forskningsprosessen (s. 20). Forskeren er en person som blir kontrollert av motiver, indre bilder og oppfatninger. Samtidig påpeker hun at for at forskningsprosessen skal bringe frem noe annet enn det forskeren allerede vet, tror eller tar for gitt, er det avgjørende med et åpent sinn med rom for tvil, ettertanker og uventede konklusjoner. Ved at forskeren på forhånd informerer leseren om sin forforståelse og sine hypoteser (Malterud, 2017, s. 19), kan det bli mulig for leseren å forstå hvordan forskeren kom frem til et bestemt resultat. En sak har oftest flere sider, og et funn kan som regel ha flere valide tolkninger. Det som er viktig er at forskeren i ethvert tilfelle er nødt til å ta stilling til hva som gjør at man anser sin egen konklusjon som det mest gyldige alternativ (s. 20). Samtidig poengterer Malterud, at det også må være tillatt å hevde at resultatene er dekkende nok svar på spørsmålet vi har stilt. Da jeg selv har levd som singel store deler av livet, kan jeg gjennom min forforståelse av temaet, tolke funnene innenfor en viss forståelsesramme ut fra egen erfaring. Kanskje har jeg ubevisst lett etter mønstre ut fra hvordan jeg har trodd, og forestilt meg, at ting skulle henge sammen. Dette har jeg imidlertid forsøkt å være meg bevisst, ved å gjennom hele prosessen med arbeidet med undersøkelsen, reflektere over dette. Ën forutinntatthet til problematikken jeg kan ha hatt, er at dette er et problem. For er det egentlig det? På den annen side kan det at jeg selv er singel, også gjøre at erfaringen jeg har på området kan ha gitt meg en større innsikt i hva utfordringene kan bestå i. Det kan igjen ha ført til at jeg stilte spørsmål i intervjuguiden som en annen person kanskje ikke ville stilt eller gått inn i, som ikke har samme erfaring. Siden jeg intervjuet sjelesørgere, og ikke de single direkte, er jeg klar over at dette kan ha påvirket resultatene på den måten at informasjonen blir mer indirekte. Det kan tenkes at jeg kunne fått ganske annerledes svar og refleksjoner dersom jeg hadde intervjuet de single selv. Min yrkesbakgrunn som sosionom har nok også hatt en viss innflytelse på denne undersøkelsen, gjennom innfalsvinkler som er blitt naturlige for meg å følge, blant annet i teorien jeg har valgt.

Et tredje aspekt det er viktig å reflektere rundt når det gjelder forskningsundersøkelsen, er undersøkelsens *overførbarhet* (Thagaard, 2018, s. 181). Et annet begrep for overførbarhet er ekstern validitet. Overførbarhet handler om den forståelsen vi kommer frem til innenfor rammen av et bestemt prosjekt, også kan være aktuell i andre situasjoner (s. 182). Ved å

diskutere hvordan den forståelsen vi har kommet frem til, kan være relevant i en større sammenheng (Thagaard, 2018, s. 200). De funnene jeg har gjort i denne undersøkelsen viser kun en del av virkeligheten, og jeg som person og som intervjuer har bidratt til å påvirke informantene og hvilke svar de ga (Malterud, 2011, s. 38). Selv om min undersøkelse er basert på et forholdsvis lite utvalg av informanter, og den gjelder en bestemt gruppe mennesker (kristne single), så kan overførbarheten likevel gjelde at temaene som fremkom i undersøkelsen kan være av mer generell, sjelesørgerisk relevans. Temaer som skam, sorg, selvfølelse med mer kan være av interesse i sjelesørgeriske samtaler av en annen karakter enn kun for kristne single (jf. kapittel 6 for videre refleksjoner rundt undersøkelsens overførbarhet).

3 Teori

I arbeidet med funnene viste det seg etter hvert fem temaer som stakk seg ut på et overordnet nivå. Disse var skam, sorg, gudsbilde, selvbilde og det å trygge kontra å utfordre. Dette er temaer som i funnene fremstod som viktige for en kristen singel. Jeg vil i det følgende nevne noen av de sentrale forfatterne innunder hvert tema. Innenfor *skam* er Marie Farstad sentral, som har skrevet mye om fenomenet innenfor en norsk sammenheng, samt den amerikanske skamforskeren Brenè Brown. Innunder temaet *sorg* benytter jeg psykologene Janette Røseth og Emmeline K. Werner. Jeg bruker også den svenske psykologen Anna Kåver, og den danske sykehuspresten Bent Falk. Innenfor temaet *gudsbilde* bruker jeg bl.a. Lars Johan Danbolt, som er professor, og psykoanalytikeren Ana-Maria Rizzuto. Jeg bruker også en annen dansk sykehusprest, som heter Preben Kok. Under temaet *å trygge kontra å utfordre*, bruker jeg bl.a. diakoniforskeren Marianne Rodriguez Nygaard. Forfattere jeg benytter under flere kategorier er Lawrence Shulman. Da jeg har en sosialfaglig bakgrunn, har Shulman, som er professor innenfor sosialt arbeid, litteratur som angår samtale tekniske spørsmål og teknikker, som jeg opplever kan belyse oppgaven på flere måter. Sosionomen Torborg Aalen Leenderts, og psykologene Hilde og Tom Eide, ble også naturlig å benytte innunder flere av temaene. Selv om enkelte av temaene overlapper hverandre, forsøker jeg for ordens skyld å behandle de separat i dette kapittelet.

3.1 Skam

Det finnes flere aspekter ved fenomenet skam, og definisjonene kan være mange. Brenè Brown beskriver det slik:

Skam er en intensivt smertefull følelse eller opplevelse av å tro at det er feil på oss og at vi derfor ikke er verdt å akseptere eller kjenne samhørighet [...] Skam gir opphav til følelser av redsel, selvbekreftelse og bortkobling. (Brown, 2008, s. 55)

Farstad skriver om kompleksiteten i skam som følelse. Hun fremstiller skam som en reaksjon som oppstår både på et fysisk og psykisk plan i oss mennesker når vi opplever å bli blottstilt og avvist (Farstad, 2016, s. 32). Hun poengterer at det som er så skadelig ved den destruktive typen skam er at den rammer selve identiteten til et menneske, og den innebærer en type intern attribusjon, som vil si en *indre årsaksforklaring* (Farstad, 2016, s. 27-29). Weston benevner en skam hun kaller "den hvite skam", som innebærer en form for kronisk skam, som fører til dyp skam over seg selv (Weston, 2010, s. 41). Den stammer fra en dårlig selvfølelse, og dreier seg også om å ikke oppleve seg sett. Det er en indre skam, som fører til at personen tror at han ikke er verdt å elske. Weston påpeker at betegnelsen "hvit skam" ikke betyr at det er noe uskyldig over den, da den kan forgifte hele livet til et menneske (s. 41).

Det finnes så mangt et menneske kan skamme seg over. Samtidig hevder Weston at det som fortrinnsvis medfører skam hos kvinner, er forhold som dreier seg om kropp og utseende (2010, s. 165). Dette er noe også Brenè Brown (gjengitt fra Weston, 2010, s. 208) skriver om, at 80% av unge kvinner over 18 år i USA ikke liker hvordan de ser ut. Dette kan sannsynligvis også overføres til norske forhold. Videre er aldrig en utfordring, ved at den kan gjøre at man føler at man mister verdi, og man kjenner seg mindre fysisk tiltrekkende enn før. Weston hevder at dette særskilt skjer med kvinner, da det gjerne er de som markedskreftene forfølger med det de skal gjøre for å bevare et vakkert og ungt ytre (s. 210). I andre rekke skammer gjerne kvinner seg over å ikke være gode nok. Det ser ut til å finnes noen kjønnsforskjeller når det gjelder hva kjønnene skammer seg over. Weston beskriver det som at kvinner skammer seg over kropp, mens menn skammer seg over deres følelser. Hun påpeker videre at menn ofte reagerer på skam med sinne, mens kvinner oftere retter skammen innover, noe som kan føre til depresjon (Weston, 2010, s. 166).

Det å leve som singel er en annen faktor som kan medføre skam. Solberg (2001) har skrevet en bok om ensliges livserfaringer, og boka er basert på intervjuer av enslige om hvordan de opplever denne livsformen. Solberg fant at de enslige kunne føle skam forbundet med en tanke om at noe var galt med de, siden de ikke hadde noen partner. Hun fant også at identitet og selvfølelse kunne bli påvirket, ved at de enslige undret seg over om de manglet noe. I motsetning var de ikke like opptatte av hvilke ressurser de hadde som kunne hjelpe de

til å leve alene (2001, s. 30). Hun poengterer også at flere enslige har erfart det som at de ikke har relevans for kirken, og at kirken mislykkes i å hjelpe de når det gjelder spørsmål knyttet til livet deres (2001, s. 13). Et annet funn Solberg gjorde var at størsteparten i hennes undersøkelse hadde et ønske og en forventning om å en dag gifte seg. Når dette ønsket ikke ble oppfylt, var det flere som begynte å lete i seg selv etter grunner til at de ikke ble gift (s. 29).

Brown hevder ut fra sin forskning at "ingenting tier oss mer effektivt enn skam" (2008, s. 19). Skam er forbundet med selvvurdering, og dreier seg om en forestilling om at "jeg er dårlig" (s. 39). Skammens vesen involverer frykt (s. 45), og det inkluderer frykt for å frakobles andre mennesker. Det er svært lett å miste kontroll når skam oppstår, og personen får ofte en trang til å rømme fra, eller unngå en situasjon. Skammen setter oss gjerne i en krisetilstand (s. 52-53).

Okkenhaug skriver om på hvilke måter skammen manifesterer seg i kroppen. Eksempler på dette er å "... skjule ansiktet, se ned, bite seg i tungen, rødme, smile forlegent eller le kunstig" (Okkenhaug, 2009, s. 139). Hun benevner også det hun kaller *para-lingvistiske uttrykk*, som kan være stemmebruk, det å nøle, å avbryte, åpenbar selvsensur og bruk av pauser. Alle disse kan være tegn på at man kommer inn på utfordrende tematikk. Hun hevder at fenomener som depresjon, sinne og sorg kan stamme fra skam, fordi skammen ofte maskerer andre følelser. For at personen skal gå videre i livet og for at håpet kan bli synliggjort, har klage og sorg en viktig funksjon. Okkenhaug poengterer at det er ikke alltid en sjelesørger skal påpeke skam hos konfidenten, selv om det synes å være et aktuelt tema. Dette fordi hun uttaler at det er ikke alt en sjelesørger skal vite. Det trengs stor klokkhet hos sjelesørgeren for å skjelne mellom når det er, og ikke er, hensiktsmessig å gå inn på skamtematikk (Okkenhaug, 2009, s. 139).

3.1.1 Hvordan kan sjelesørgeren hjelpe når det gjelder skamtematikk?

Hvordan kan en sjelesørger hjelpe konfidenten dersom skam er et aktuelt tema?

Farstad skriver om hvordan skammen kan forminskes gjennom både en sorgbearbeidelse og gjennom å framkalle håp. Hun anser sorgbearbeidelse som utfordrende, samtidig som det er av avgjørende betydning (Farstad, 2016, s. 335). Hun argumenterer for at sorgen er nødt til å sørges, før håpet kan tilta. Og at måten å gjøre dette på er gjennom å gi smerten rom, slik at den kan rense og føre til nytt liv. På den måten gjenvinnes håp, og å sørge blir en måte å gjenvinne kontroll over sitt eget liv på.

Okkenhaug (2009, s. 140) påpeker at det er ikke alltid sånn at det å fortelle om skamfølelser setter et menneske i frihet. Det kan ha motsatt effekt, ved at konfidenten kan oppleve seg avslørt, noe som kan øke skamfølelsen, i stedet for å lette den. Hun poengterer at det iblant kan være fornuftig å nærme seg skammen ved å benytte litt andre ord og behandle det vanskelige gjennom å ikke konfrontere direkte. Hun skriver at fra sjelesørgerens side handler det om timing, språk og respekt for grenser og integritet. Det handler om varsomhet. Det å generalisere og alminneliggjøre kan føre til reduksjon av skammen ved ufarliggjøring av følelser konfidenten kjenner på. Det å si til noen "at det er ikke noe å skamme seg over", kan faktisk øke skammen, fordi konfidenten kan kjenne skam over at de skammer seg over noe lite.

En annen måte å hjelpe konfidenten til å redusere skam i eget liv, er ifølge Shulman ved å gi klienten støtte til å ta opp tabuområder (2003, s. 248). Han skriver at måten en hjelper gjør det på er gjennom å være seg bevisst samhandlingen med klienten, og lete etter tegn som kan avdekke en hindring i prosessen der dette kan dreie seg om et tabu. Ifølge Weston vil alle typer skam såre vår identitet, og derfor er det så viktig at selvfølelsen vår blir lagt (2010, s. 241).

Brown hevder at den mest effektive motgiften mot skam er *empati* (2008, s. 57).

Dersom man skal kunne anerkjenne noen på en ekte måte, kreves det empati (Eide & Eide, 2017, s. 157). Selve ordet "empati" stammer fra det greske ordet *empathia*, og kan romme betydningen innlevelse. På den måten innebærer empati det å klare å lytte, til å forestille seg en annens situasjon og til å begripe følelser, tanker og reaksjoner hos den andre parten. Empati er også viktig for å kunne orientere seg om hva som er av betydning for den andre, fordi man da kan bidra til hjelp på den andres betingelser. Shulman skriver om viktigheten av

empati innenfor sosialt arbeid (2003, s. 224). Han poengterer at ekte empati dreier seg om å plassere seg i klientens sted. Han skriver om det ”å være et halvt skritt foran klienten” . Shulman hevder at når hjelperen aksepterer klienten og følelsene til personen, kan det legge et grunnlag for at klienten i neste omgang klarer å *akseptere seg selv* (s. 227).

Bruk av stillhet/ taushet kan være et viktig virkemiddel i kommunikasjon mellom oss mennesker. Det kan være både positive og negative aspekter ved bruken av stillhet. Eide og Eide (2008, s. 173-174) påpeker at den andre part vil gjerne kjenne på en oppfordring om å fortsette og å utforske mer, når hjelperen forholder seg stille. Dette kan føre til større bevisstgjøring. Shulman (2003, s. 217-219) poengterer et annet aspekt ved taushet. Han skriver at det kan bli vanskelig dersom hjelperen er stille for lenge. Det kan bli spesielt utfordrende i de tilfellene hvor hjelperen ikke forstår klientens taushet, eller dersom taushet hos klienten benyttes for å formidle en negativ reaksjon eller en opposisjon overfor hjelperen (s. 218). Shulman hevder at det er viktig å utforske hva tausheten er et uttrykk for. Dette synes av avgjørende betydning, særlig i de tilfellene en klient tar opp temaer som virker å være skambelagt for personen. Hva som *menes* med taushet blir på den måten viktig å definere.

3.2 Sorg

Det finnes flere ulike former for sorg. I denne oppgaven tar jeg utgangspunkt i sorg som den type livssorg Røseth & Werner skriver om (2020, s. 11). Med livssorg menes en sorg som kan oppstå gjennom livet. Dette er en sorg som ikke er forbundet med død, og det handler om å leve med det at livet ikke ble som man hadde sett for seg. Ofte er det mye grubling forbundet med livssorg (s. 163).

3.2.1 Hjelp til å anerkjenne sorgen

Kåver (2005, s. 112) skriver om kraften i *akseptering*. Hun hevder at det som gjør en del mennesker ulykkelige er at de mislykkes i å akseptere at livet inneholder flere former for belastninger. Livet i seg selv kan på den måten føre til en psykisk smerte som er normal å kjenne på. Smerten kan forvandles til lidelse når vi nekter eller tror vi ikke skal måtte kjenne slik smerte. Denne lidelsen kan påvirke oss på alle plan, både psykisk, fysisk, sosialt og til og med åndelig. Hun skriver om det å "leve et liv, ikke vinne en krig", og forfekter at vi må gi opp krigen mot tilværelsen (s. 112). Ifølge Kåver er det når man gir opp å rømme fra eller unnfly livet og først når man aksepterer sin indre og ytre tilværelse at sann endring vil kunne finne sted. Mennesket har tendens til å søke andre utveier når vi føler ubehag eller befinner oss i utfordrende situasjoner. Problemet er at disse utveiene ofte involverer flukt og unnvikelse. Vi forsøker å kontrollere det som ikke kan kontrolleres. Det å ha det vondt er naturlig, og er del av vår eksistens som mennesker, og ifølge Kåver må vi forsone oss med det.

Leenderts (2011, s. 112) påpeker at når vi unngår å være ærlige overfor Gud om våre vonde følelser og kriser vi står i, kan det medføre en relasjon til ham som påfører oss lidelse, gjennom mistillit til ham, skuffelse og at vi gir opp og trekker oss tilbake. Det motsatte av å bli bitter og trekke seg tilbake, er *akseptering* (Leenderts, 2011, s. 346). *Forsoning* er et beslektet begrep Leenderts benytter, men mer i forbindelse med fortiden. Det kan gjelde faktorer som tap, sorg, skuffelser og traumer man har erfart tidligere i livet, og som likevel påvirker nåtiden i negativ grad. Leenderts skriver at: "Forsoning dreier seg om å leve bedre med det man så gjerne skulle ønsket var annerledes – slik livet så langt er blitt" (Leenderts, 2018, s. 183). Forsoning er en prosess som hovedsakelig finner sted i menneskets indre. Uttrykt med andre ord kan forsoning handle om å slutte fred med, eller akseptere smertefulle erfaringer fra fortiden som ikke er mulig å endre på. Forsoning kan videre innebære å slippe tak på bitterhet og sorg, og ellers andre ting man ikke vil ta med seg inn i fremtiden. Det kan være forskjellige ting i livet mennesker trenger å forsone seg med. Leenderts (2018, s. 186) nevner her noen faktorer, som kan være variere ut fra alder, livshistorie og livssituasjon. En av de aktuelle dimensjonene kan være *det tapte livet*, som går ut på tap av tillit i betydningsfulle relasjoner, eller tap av håp. En annen dimensjon er *det*

man ikke har fått oppleve i livet. Det kan dreie seg om forventninger man hadde til å finne en partner, etablere nære vennskap, få barn, realisere evnene og drømmene sine. Men slik går det ikke alltid. Forsoning kan være med på å frigjøre et menneske, selv om det fremdeles befinner seg i krevende livssituasjoner. Gjennom forsoning er det mulig å få nye perspektiver og komme frem til hensiktsmessige løsninger, slik at det blir mulig å leve bedre med det som er vanskelig (s. 187). Sykehuspresten Bent Falk (2016, s. 38) skriver om hvordan han anser følelser for å være vår medisin, og uttaler at for eksempel sorg kan bli en drivkraft til å hjelpe oss til å la noe gå, sinne kan skape grenser til noe som skader oss og frykten hjelper oss til å unngå fare eller til å beskytte oss mot den.

3.3 Selvfølelse

Også når det gjelder fenomenet selvfølelse eksisterer det mange definisjoner. Browns definisjon er: "Vår selvfølelse baseres på hvordan vi ser på oss selv, på våre sterke sider og begrensninger, i et langt tidsperspektiv. Det er hvordan og hva vi tenker om oss selv" (Brown, 2008, s. 18). Man kan si at selvfølelse er måten vi ser oss selv på. Weston (2010, s. 240) påstår at en god selvfølelse er den beste motgift mot de skamsituasjoner vi blir nødt til å håndtere igjennom livet. Hun forklarer at det innebærer at man ser på seg selv på en positiv måte, at man grunnleggende anser seg som et godt menneske, selv om man gjør mange feil. Med en god selvfølelse følger det også at man unngår å la sin indre kritiker ta for mye plass. Et viktig aspekt ved en god selvfølelse betyr også det å bearbeide følelser på en konstruktiv måte, i de tilfellene livet medfører såre og vonde erfaringer. Det å gi utløp for sinne på en hensiktsmessig måte viser evne til å sette sunne grenser for seg selv, og en god selvfølelse preges også av evne til å trøste seg selv (s. 241).

3.3.1 Hvordan sjelesørgeren kan hjelpe den single til bedre selvfølelse

Automatiske tanker er spontane tanker som oppstår i oss, men som ofte er basert på feilaktig logikk og forestillinger (Malm, 2019). Dermed kan de lett bli negative og føre til

negative følelser. Shulman skriver at det finnes en forbindelse mellom våre tanker og handlinger. For å jobbe med automatiske tanker, er det viktig at terapeuten veileder klienten til å identifisere og endre på tankemessige vrangforestillinger. Når man gjør det, kan det bli mulig for klienten å endre på uhensiktsmessig atferd (Shulman, 2003, s. 63).

Eide & Eide (2017, s. 240) skriver om det de kaller *positiv omdefinering*. De poengterer at en klient kan trenge hjelp til å endre syn på sin situasjon. For noen kan imidlertid positiv omdefinering virke skremmende, fordi det kan utfordre personens egen forståelse av smerten de bærer på og at det truer deres posisjon som pasient. Anerkjennende og motiverende kommunikasjon kan i de situasjonene gi klienten mot til å se sin egen situasjon på en ny måte og til å realisere deres egne ressurser. En klient kan ofte behøve støtte når det gjelder å se seg selv på en ny måte og når det gjelder å innse mulighetene sine. Eide og Eide skriver at positiv omdefinering kan være aktuell, for eksempel når: "pasienten selv gir en negativ forklaring på egne tanker, følelser og atferd som hjelperen opplever som dels uriktig, og/ eller som ikke fører til endring i den problematiske situasjonen" (s. 240). Videre skriver de at positiv omdefinering kan også styrke klientens syn på egne muligheter og hjelpe personen til å ta ansvar i situasjonen, det kan føre til bedret selvtillit og økt mestringsfølelse. På den måten kan vedkommende bli motivert til å over tid gjøre det som trengs (s. 239). Å omdefinere positivt er slik sett en evne som kan gi en korrigerende, justerende og motiverende virkning. Det er avgjørende at klienten først avdekker sin egen forståelse og forklaring *før* hjelperen bidrar med en positiv fortolkning, eller et korrigerende budskap. Eide og Eide hevder at det er viktig at man bør også være forsiktig så man ikke bagatelliserer eller minimaliserer det de betegner som "virkelige problemer" (2017, s. 239).

Shulman (2003, s. 43) skriver om et viktig prinsipp innenfor sosialt arbeid, som er overførbart til diakonalt arbeid, nemlig å være opptatt av klientens endringsressurser. Det kan gjøres gjennom "å lete etter klientens styrke". Noe annet Shulman er opptatt av, er å *hjelpe klienten til å se livet i nytt lys* (Shulman, 2003, s. 266). Han skriver at klienten har utviklet sin livsoppfatning subjektivt sett. Med de kommunikasjonsproblemer som kan forekomme, kan de få et forvridt bilde av andres handlinger eller ha internaliserte oppfatninger om seg selv og sine livserfaringer, som fører til negative følelser og selvdestruktiv atferd. Ved å utforske andre synsmåter sammen med klienten forsøker

hjelperen å veilede klienten til å endre tanker om sin livssituasjon og korrigere negative og feilaktige "automatiske tanker" og forestillinger (s. 267). Eide og Eide (2017, s. 374) skriver i likhet med Shulman om et liknende prinsipp, nemlig det "*å hjelpe andre til å endre selvoppfatning*". Det innebærer å lære klienten om at selvbildet og de forestillingene personen har av andre, har utgangspunkt i tidligere erfaringer i livet. Og p.g.a. det kan personens virkelighetsoppfatning endres i tråd med hvem klienten og andre er per idag. Samtidig krever det styrke å bestride et selvbilde og et tilknytningsmønster som har dype røtter i dårlige oppveksterfaringer.

3.4 Gudsbilde

En definisjon av gudsbilledannelse er at det kan sees som: "en indre psykisk prosess der bl.a. farsbilde, morsbilde, selvbilde, kultur og gudserfaringer virker inn" (Farstad, 2016, s. 241). Mange mennesker lever med ubevisste og svært destruktive gudsbilder (s. 248). Farstad påpeker at destruktiv skam utvikles basert på vonde relasjonelle erfaringer. Derfor hevder hun det er viktig å undersøke om, og eventuel på hvilke måter, skam påvirker gudsbildet og gudskrelasjonen hos mennesker som er preget av skam (s. 249). Menneskers ubevisste gudsbilder kan være helt forskjellig fra deres kognitive forståelse av Gud. Farstad understreker at mange skammer seg over motsetningen mellom en erfaring de har om at Gud er langt unna, samtidig som de vil tro på at Gud er nær (s. 254). I en del kristne miljøer fører forkynnelse knyttet til livets kompleksitet til at det er en tendens til å late som og til å være overfladisk (s. 255). Farstad poengterer at også sjelesørgeren kommer til sjelesorgrommet med sine ubevisste gudsbilder. Ubevisste gudsbilder har stor makt, og jo mer en sjelesørger har bearbeidet og har bevissthet om sine egne gudsbilder, jo bedre vil han være i stand til å hjelpe klienten til å finne frem til sine ubevisste gudsbilder (s. 244). I liknende ordlag som Farstad, formulerer Leenderts, at altfor mange har fått sitt gudsbilde forstyrret eller knust fordi det ble for stor avstand mellom trosformidlingen og de livserfaringer de etter hvert fikk (Leenderts, 2007, s. 191). Det er ikke noen selvfølgelighet at forkynnelsen forholder seg til hvor komplisert den menneskelige tilværelse kan være, skriver Leenderts (s. 195). Hun uttrykker at menneskets gudsbilder ofte er stumme, det vil si at man ikke er seg dem bevisst, og dermed ikke har ord for dem. Særlig vil dette gjelde vanskelige

gudsbilder som har en negativ påvirkningskraft uten at man er klar over det (Leenderts, 2018, s. 70). I forhold til troen kan man i sitt indre ha vrengebilder av Gud, falske gudsforestillinger som står i motsetning til hvem Gud er. Slike gudsbilder er gjerne kjennetegnet ved at de fører til negative følelser, som frykt, skam og skyldfølelse. De bryter ned livsmot og selvbilde (Leenderts, 2018, s. 140). Det er i kriser gudsbildene gjerne kommer opp til overflaten. De kan gjerne ha ulike kilder, både psykologiske og trosmessige, som ofte står i et samspill med hverandre (Leenderts, 2018, s. 140).

Psykoanalytikerens Rizzuto (gjengitt fra Danbolt et al., 2014, s. 100) erfarte at når hun hadde religiøse pasienter, blant dem også prester, kunne mange slite med en stor avstand mellom den gud de trodde på og forkynte om til andre, og den gud som de hadde inni seg for eget bruk. Danbolt et al. skriver at det synes å være en indre sammenheng i mennesker mellom foreldrebilder og selvbildet, men også med gudsbildet. Sammenhengen mellom selvbilder og foreldrebilder er kjent i psykologien. Har man rigide foreldrebilder, kan også selvbildet bli rigid. Denne innsikten kan også utvides til å inkludere gudsbildet (s. 100). På samme måte som vi som mennesker blir til i relasjoner til andre, dannes også vår indre gudsrepresentasjon med utgangspunkt i våre erfaringer med andre mennesker, i dette tilfellet mor eller far (s. 101).

3.4.1 Hvordan hjelpe til å endre et destruktivt gudsbilde

Danbolt et al. (2014) poengterer at det er en krevende prosess for mange å lære å forholde seg mer fleksibelt til seg selv. For å kunne oppnå dette må en ofte bearbeide de følelsene som er forbundet med de indre representasjonene, inkludert Gud. Derfor er det sentralt å rette fokuset mot å utvikle selvforholdet, gjennom prosesser som styrker refleksjonsevnen (Danbolt et al., 2014, s. 106). Farstad bekrefter dette gjennom å skrive at når vi begynner å arbeide med vårt indre liv, kan mer og mer bli bevisstgjort, og smertefulle representasjoner av selvet, av andre og av gud kan da bli gjenstand for refleksjon og transformasjon (s. 244). Klara Myhre (gjengitt fra Leenderts, 2007, s. 271-272) skriver om bibelens klagesalmer, og setter ord på klagens funksjon:

- Klagens ord forløser smerten. De farlige reaksjonene normaliseres, fordi man ser at de bibelske salmistene har reagert på samme måte. Dermed legitimeres ens egen smerte, både overfor en selv og Gud.
- Klagens ord tydeliggjør situasjonen og virkeligheten.
Å sette ord på det vonde gjør at situasjonen fremtrer tydeligere. Språket medfører en erkjennelsesprosess.
- Klagens ord skaper orden i kaoset.
Gjennom det liturgiske språket i klagesalmene gir det oss hjelp til å normalisere og ordne våre erfaringer knyttet til troen og livet.
- Klagens ord lukker Gud inn i nøden.
Klagesalmene har Gud som mottaker. Man går direkte til Gud, og inkluderer ham i det vanskelige.

Preben Kok, som er sykehusprest i København, skrev boken *Skæld ud på Gud!* i 2008. Den handler om hvordan han utfordrer pasientene på sykehuset om å henvende seg direkte til Gud dersom de har noe å utsette på, det å få ropt ut sinnet sitt til ham, over spørsmål som: Hva er meningen med dette? Hvor var du hen, da det skjedde? Han skriver at han opplever at pasienten får svar, om det så kommer i form av en slags fred som senker seg over mennesket, så sinnet ikke lengre er så påtagelig (Kok, 2008). Det kan være et nærvær, som gjør at personen kjenner at de kan holde ut situasjonen de er i.

3.5 Å trygge kontra å utfordre

Marianne Rodriguez Nygaard skrev en artikkel i 2014, som heter "Modes of Deacon's Professional Knowledge - Facilitation of the "Space of Possibilities"". Artikkelen gir innsikt i diakoners profesjonelle kunnskap, utøvd i deres arbeidsspraksis. Den handler om hvordan diakoner møter sine klienter på en praktisk måte i utøvelsen av arbeidet. *Anerkjennelse* er en av metodene diakonene benytter i samhandlingen med klienten, for å vise aksept og bekrefte klientens ressurser. Det å *utfordre* eller å bidra til mulighetsrom, er metoder som blir brukt for å legge til rette for nye muligheter og det å balansere anerkjennelse. Både for mye og for lite anerkjennelse kan bli oppfattet som respektløshet av klienten, skriver

Rodriguez Nygaard. For mye anerkjennelse kan oppleves som en "medfølelse som sårer". Det å bruke metoder for anerkjennelse kan undergrave nye muligheter. På den annen side, kan for mye utfordring stenge for muligheter, hevder hun. Pendelvirkingen mellom disse to metodene kan kreve en sensitivitet av diakonen i selve situasjonen, fordi anerkjennelse både kan legge til rette for, og hindre handling (s. 16). Nygaard skriver videre om "mulighetsrom", som kjennetegnes av det å bidra til muligheter for klienten til å bli anerkjent, men også utfordret og gitt verktøy for nye muligheter. Metodene artikkelen omtaler, kan legge til rette for prosesser av myndiggjøring, endring og det å åpne opp for nye muligheter, men de kan også begrense handling (s. 17).

I likhet med Rodriguez Nygaard, skriver også forfatterne Eide og Eide om det å *utfordre*, der dette kan fremstå hensiktsmessig. De skriver at utfordrende ferdigheter er ferdigheter i å stimulere den andre til å reflektere og tenke nytt om seg selv og sin egen situasjon (Eide & Eide, 2017, s. 237). Fordelen ved å utfordre konfidenten kan være at det hjelper de til å se seg selv og sin egen situasjon i nytt lys, noe som kan være et nødvendig insentiv til endring. Å omdefinere positivt innebærer å sammenfatte noe som den andre ser på en negativ måte, sett fra en positiv og gjerne overraskende synsvinkel. Eide og Eide påpeker at en ulempe ved en utfordring er at det *kan* oppleves som kritikk og som en belastning av den som blir utfordret. En utfordring kan lett ramme selvfølelsen, og klienten kan oppleve dette som avvisning. Det kan aktivere negative følelser som sinne, skam og skyld. Personen kan oppleve det som at han ikke mestrer, og dermed miste motivasjon. Likevel kan altså det å utfordre den andre i noen situasjoner være viktig og riktig. Når utfordringen er adekvat og fremføres på en god måte, kan den føre til ettertanke (Eide & Eide, 2017, s. 247). Når det gjelder det å trygge kontra å utfordre, blir et viktig prinsipp for hjelperen å alltid "være der personen er" (Falk, 2016). På den måten kan hjelperen bidra med støtte på konfidentens egne premisser.

4 Funn fra intervjuene

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene jeg gjorde i intervjuene av mine seks informanter. Jeg analyserte de seks transkriberte intervjuene, og tematiserte de innenfor fem kategorier. Dette for å enklere kunne sammenligne funnene, og for å kunne besvare problemstillingen om hvordan sjelesørgere møter singellivstematikk. Funnene vil jeg omhandle i drøftingskapittelet senere i oppgaven.

Jeg har valgt å kategorisere analysen i fem sentrale deler: *Skam, sorg, selvfølelse, gudsbilde og å utfordre kontra å trygge*. Den første delen tar for seg mine funn når det gjelder sjelesørgernes erfaringer omkring skam i møte med de single. Andre del viser til hva som kjennetegner sjelesørgernes erfaringer knyttet til å hjelpe de single til bedre selvfølelse. Tredje del omhandler hvordan sjelesørgerne hjelper de single med sorgbearbeidelse. Fjerde del omhandler sjelesørgernes opplevelse av hvordan singellivstematikk kan prege gudsbildet til de single. Til sist tar femte del for seg sjelesørgernes erfaringer rundt spennet mellom å trygge og utfordre konfiderten. Disse fem kategoriene har utpekt seg blant temaene som sjelesørgerne presenterte under intervjuprosessen. I slutten av hvert underkapittel følger en liten oppsummering av funnene.

4.1 Primærtematikk i sjelesorgrommet?

På spørsmål om sjelesørgerne opplever singellivstematikk å være en primærtematikk i sjelesorgsamtaler med single, svarer sjelesørgerne ulikt, fra det ene ytterpunktet til det andre. Sjelesørger 6 sier “både òg”, og utdyper dette:

Enkelte kan si at “men det er en ting jeg har kommet for å snakke med deg om”, og så tar de opp et sånt tema. Så er det også i andre sammenhenger at det kommer opp langt uti samtalen, at jeg plutselig aner at det er det som er problematikken. (S6)

Sjelesørger 1, 5 og 6 opplever at det ikke har vært primærtematikk, men sjelesørger 2 har ofte opplevd det, men på den måten at det er ikke det de først presenterer som årsaken til at de kommer. Hun uttaler rundt dette: "Ingen av de jeg har snakket med har hatt det som primærtematikk, i utgangspunktet, og så har det dukket opp." (S2). Sjelesørger 5 sier: "Sjeldent at folk tar det opp eksplisitt, det at de er single." (S5). Så fortsetter han med å si:

Ja, det ligger ikke så langt unna for noen, for å si det, at det kommer ganske raskt. Men det er på en måte ikke derfor de oppsøker sjelesorg, for å snakke om at de er single. Det er ikke bestillinga. Jeg opplever ikke at det er vanskelig å snakke om. (S5)

Sjelesørger 4 uttaler at: "Det er veldig få som har spurt om hvordan komme utav singellivet" (S4).

De temaene som single tar opp, ligner jo veldig mye på de som ikke er single. Og da tenker jeg, hva er det som handler om å være singel? Vanskelig å svare på. En singel kan ha sine utfordringer og spørsmål knyttet til seksualitet, men det har jo den som ikke er singel også. Det er kanskje litt andre temaer som det kan handle om, eller andre perspektiver rundt det, men det er først og fremst.. jeg synes at det er.. at temaene ikke springer utav sivilstand, i all hovedsak. (S5)

"Nok veldig personavhengig, om det er vanskelig å snakke om. Men inntrykk av at folk kommer litt seint med det, det har kanskje ballet på seg mer følelser." (S2). Sjelesørger 2 opplever på den måten at det er individuelt om dette er et vanskelig tema for den single å samtale om. Det hun påpeker er at den single kunne bedt om hjelp tidligere, at når den single først kommer i sjelesorg med tematikken, så virker det mer "akutt".

Kort oppsummert, varierte informantenes svar i stor grad på spørsmålet om singellivstematikk var primærtematikk i sjelesorgsamtalene med de single. Sjelesørger 2 opplevde at det var primærtematikk i flere av samtalene med de single. Sjelesørger 1, 5 og 6 opplevde ikke at dette var primærtematikk, mens sjelesørger 3 og 4 erfarte at konfidentene kunne presentere tematikken som sekundærtematikk. Og så kunne det etter hvert vise seg å være primærtematikk likevel.

4.2 Skam

Skam er et tema som informantene brakte på bane flere ganger under intervjuene. Men på litt ulike måter, ved at det kunne omhandle alt fra temaer som seksualitet, selvfølelse i form av det å ikke kjenne seg "bra nok", til det å forholde seg taus om det konfidenten kanskje skammet seg over. Flere av sjelesørgerne mente skam var et sentralt tema. Èn av sjelesørgerne trakk skam frem som noe av det viktigste mennesker på generelt grunnlag kom i sjelesorg for – at det var et trekk ved all sjelesorg.

Sjelesørgerne snakket om viktigheten av å romme alt det klienten kommer med. Sjelesørger 2 sier i den forbindelse at: "I sjelesorgrommet vårt er det aller viktigste verktøy bruk av kjærlighet og nåde. Det er et rom hvor takhøyden må være stor" (S2). På samme måte utdyper sjelesørger 5 viktigheten av at han som sjelesørger formidler at han tåler det konfidenten har på hjertet:

[...] å bli sett på en måte som gjør at jeg kan formidle gjennom det at jeg tåler det.
(S5)

Også ufarliggjøring ble trukket frem som et viktig aspekt. Sjelesørger 1 påpekte at hun forsøkte å ufarliggjøre gjennom det å "kunne romme hele mennesket, uten å devaluere vedkommende". (S1)

Et sentralt aspekt ved skam som ble trukket frem av sjelesørgerne, var at skammens vesen er å fortie det. Sjelesørger 1, 2, 3 og 5 påpekte at noe av skammens vesen er å ikke snakke om det: "[...] det er noe av skammens vesen, at det ikke nevnes" (S1). Sjelesørger 5 sier i liknende formuleringer: "[...] samtidig så er jo skammen taushetsbelagt, den er taushetsskapende" (S5).

Sjelesørgerne trakk frem flere ulike faktorer i arbeidet med å hjelpe konfidenten til å håndtere skam. Sjelesørger 5 snakket om kraften i å la skammen finne ord:

Det er liksom en av nøklene. [...] det er jo ofte med skam som med troll og lys, når

trollet kommer ut i lyset, så sprekker det og når skammen finner ord, på det som er skammens innhold, så har det jo en mulighet til å miste på en måte sin kraft og makt over den som skammer seg. Så det er det paradoksale; verbalisert skam er ofte på vei til å bli noe annet enn skam. (S5)

Sjelesørger 1 påpekte at det første og viktigste verktøyet når det gjelder å møte skam hos konfidenten, er å skape et rom der det går an å snakke om skam. Og på spørsmål om hvordan man skaper det rommet, svarte hun: "Ved at du lytter, og tar inn og at konfidenten får inntrykk av at han blir hørt og sett og ikke blir vurdert" (S1). Denne informanten påpekte at hun foretrakk å ha konfidenten i sjelesorgrommet og ikke på skype eller på tlf, fordi som hun sa: "[...] Det er noe med kroppsspråket, og det er noe med ordvalg og det er noe med tonefall og følelsene i det" (S1). Denne uttalelsen tolker jeg som at hun uttrykker viktigheten av å iakttas konfidentens kroppsspråk, da mye informasjon kan innhentes gjennom den non-verbale formidlingen til konfidenten.

Et annet aspekt sjelesørger 3 nevner er at det er viktig at man ikke tar for gitt hva som kan oppleves skamfullt:

Det med hvordan jeg lytter meg inn på skam, det synes jeg er litt vanskelig, fordi en fort kan ha en idè om hva som er skamfullt, uten at det kanskje er det for konfidenten. Synes jeg kan merke det på konfidenten om det er et tema man unngår. (S3)

På spørsmål om i de tilfellene konfidenten bekrefter at personen kjenner på skam, uttalte sjelesørger 3 at hun da ville gått frem på følgende måte:

Da tror jeg jeg først ville spurt: Hvordan ville det vært for deg om vi snakker om det likevel? Og kanskje si noe om skam, si noe om at skammens natur er jo på en måte at man vil skjule det, og gjemme det bort, men at det å snakke om det, kan for mange oppleves som frigjørende eller beroligende, fordi man opplever det å få satt ord på det. (S3)

Videre uttaler hun seg om at hun ville forklart og undervist konfidenten om hva skam er: “[...] og sagt noe om at hva man som sjelesørger tenker at skam er”. (S3). På den måten ber sjelesørger 3 “om tillatelse” fra konfidenten til å gå inn i selve skamrommet, og undersøker om dette er noe konfidenten ønsker å snakke om. Hun sier også at hun gir konfidenten mulighet til å sette grenser og si nei, dersom konfidenten ikke vil snakke om temaet mer (S3). Sjelesørger 5 forteller om hvordan han, på liknende måte som sjelesørger 3, lytter seg frem til skam, og hvordan han bruker *tausheten* som et viktig verktøy:

[...] å holde kjeft. [...] fordi at det er noe med, tausheten er kanskje ofte det beste hjelpemiddelet til at folk orker å høre sin egen stemme snakke om noe en har begynt å snakke om. (S5)

Kort oppsummert dreide funnene rundt skam seg om: Viktigheten av å tåle og romme det konfidenten bringer inn i sjelesorgrommet. Ett aspekt ved skam er innskytelsen om å skjule det, å fortie. Sjelesørgerne er opptatt av å be om tillatelse til å gå inn på området skam, og å ikke ta for gitt hva som oppleves skambelagt for konfidenten. Det å bruke taushet som et verktøy kan være effektivt for å hjelpe konfidenten til å klare å snakke om det de skammer seg over. Videre kan sjelesørgeren undervise konfidenten om hva skam er, som en måte å normalisere den på.

4.3 Sorg

Flere av sjelesørgerne nevnte sorg som en av reaksjonene som kunne oppstå i de single når de tok opp temaer rundt det å leve som singel. Denne sorgen kunne dreie seg om ulike ting, slik som sorgen over det som ikke ble noe av, sorg over tap i livet, slik som f.eks tap av drømmer og forventninger som ikke ble noe av. Og et par av sjelesørgerne nevnte at sorg kunne komme i form av at konfidenten kunne trenge hjelp til bearbeidelse av et relasjonsbrudd vedkommende hadde vært igjennom.

Sjelesørger 1 nevnte en av måtene hun ville møtt sorgreaksjoner hos konfidenten på:

[...] Å bli møtt på det vemodet og den sorgen det er å ikke lykkes på det å møte noen. For den bjella som da ofte slår inn, er jo at "jammen, da er jeg vel ikke verdt noe da". Å bli møtt på smerten, men få hjelp til å løfte blikket og se hva livet ellers byr på. (S1)

Sjelesørger 2 sier også at det må være lov å bringe fram det som er utfordrende i samtalen, og at hun som sjelesørger må gi det rom. Videre trekker hun frem Salme 39, 3 og 4 og salme 62, 9. Dette er salmer som legitimerer dette med at det er lov å klage. Og hun uttaler at det ligger mye helbredelse i det å gi rom for. Hun ville da spurt konfidenten om; "hvordan er det med sorgen i den og den situasjonen i hverdagen?" Og hun stiller spørsmålet: "Hvor tar denne sorgen deg mest?" (S2).

Flere av sjelesørgerne trekker frem viktigheten av å hjelpe konfidenten til å *anerkjenne* sorgen. Sjelesørger 3 uttaler at det er viktig å anerkjenne sorgen over det med å være singel overfor konfidenten, fordi bare det å ha sorg over å være singel kan oppleves skamfullt. Hun sier:

[...] Tror for mange at bare det å få lov til å si at det er en sorg, å få lov til å høre noen si "du, ja det er det, det er tap over noen drømmer du hadde". At noen hører og lytter [...] "jeg forstår at det der er en sorg for deg, og når man sørger, så har man det ofte sånn eller sånn.." [...] det at noen andre anerkjenner en sorg kan være bra. (S3)

Sjelesørger 6 uttaler seg i liknende formuleringer:

For en del mennesker er det jo absolutt en sorg [det å ikke finne en kjæreste]. For det er jo et tap av noe man på en måte kanskje ikke har hatt. For det første tror jeg det er viktig å på en måte få vedkommende til å anerkjenne at det er en sorg. (S6)

Tre av sjelesørgerne trekker frem at en del av singellivstematikken kan være bearbeidelse av brudd etter tidligere kjærlighetsrelasjoner. Sjelesørger 4 fortalte om sorg i sammenheng med at konfidenter kunne komme til ham for å bearbeide brudd etter et tidligere forhold, hvor dette var en bestilling. Han oppfattet det som et litt mer positivt sorgarbeid, "siden det er mulig å gjøre noe med det" (S4). Han sier også at: "Det har vært mer at de har blitt single p.g.a. et brudd, og at de behøver hjelp til å håndtere sorgen, og håndteringen av

det bruddet" (S4). Sjelesørger 3 bygger oppunder dette ved å si: "En del tematikk har noen ganger vært tidligere forhold. Og sår som ikke er lagt kanskje, fra tidligere erfaringer" (S3). Sjelesørger 2 fortsetter å utdype dette aspektet gjennom å si noe om hvordan det kan være nødvendig for konfidenten med et opprydningsarbeid, slik at legedom kan finne sted:

[...] å helbrede sår som har vært, som kan gjøre det vanskelig i nye relasjoner eller forhold og ikke så mye det livet som ikke ble som det skulle. Men heller hjelpe til å se hvor de er nå og hva som har vært og få ryddet opp i det, hvis det er ting som kan hindre nye, sunne forhold da. (S2)

Sjelesørger 1 uttalte rundt temaet tapsreaksjoner at:

Forsoningsarbeidet rundt død og forsoning rundt dødsfall er på mange måter et enklere arbeid, enn å måtte forsone seg med det som ikke ble. Og så er det kanskje ikke så mange håp om at det kan bli noe, for det har vært så mange nederlag. (S1)

Enkelte av sjelesørgerne trekker fram deres funksjon som håpsbærer i samtale med konfidenten. Sjelesørger 2 reflekterer rundt dette: "Som sjelesørgere så er vi jo håpsbærere, vi er bærere av håpet." At hun som sjelesørger kan løfte frem at livet til konfidenten kan bli rikt, selv uten en partner. "Samtidig som vi tenker at vi må også sette av tid til å snakke om den sorgen at et kjæresteforhold ikke er blitt til enda. Og det er også en del av det; å få lov til å klage, få lov til å være frustrert, være sint (S2). Sjelesørger 5 bekrefter dette perspektivet om å være en håpsbærer gjennom å si følgende om det med å etablere håp:

Hvis du skal etablere håp, så må du være nøye med å tåle den sorgen som er. [...] være med og gi den sorgen rom, og snakke om den, og hva den sorgen inneholder. (S5)

Han sier noe om hvordan "det smertefulle er nok for mange at de har hatt forventninger til livet at de skal leve sammen med noen. Og kjenner at tida går, og er redd for at tida skal gå fra de". Han er imidlertid opptatt av å være forsiktig med å "bevege seg for raskt inn i håpet", og poengterer viktigheten av å først utføre et grundig sorgarbeid:

[...] jeg tror håpet springer utav, på en måte sorgens rom. [...] et sorgarbeid rett og slett. Både med det som har vært og det som ikke har vært. Det er like mye å sørge over det livet som en ikke har levd, som det en har levd. [...] Så igjen er det noe med å ikke bevege seg for raskt inn i håpet. (S5)

Sjelesørger 5 understreker at å bearbeide sorg, kan føre til et mer *realistisk* håp (S5). Han er opptatt av at et fullverdig liv er å ha sterke lengsler, mot noe mer. Han anser det ikke som noen motsetninger mellom det å lengte og det å leve fullverdig. Han sier dette om lengslenes betydning i et sorgarbeid:

Og igjennom det så begynner vi å nærme oss veldig fort lengselen, for lengselen er jo alltid framtidrettet. Og dermed så snus jo det som har vært, sorgen over det som ikke har vært, eller som en har mistet, det vender seg da sakte men sikkert, hvis en er der tilstrekkelig lenge nok. At en står der, som grunnlag for å se på det en lengter etter. Og dermed så kan det gi håp. (S5)

På spørsmål om hvordan man kan veilede en singel som er lei av å være singel, oppgir sjelesørger 2 og 5 hvordan det er viktig å ikke gi falsk trøst. Sjelesørger 2 sier:

Nei, at det liksom ikke er håpet som skal være det en tyr til når folk kommer med noe vondt. Men at en da skal heller være i det vonde, og la det få rom og plass, sånn at en kan få anledning til å dele det, sette ord på det, finne utav hva sorgen i det er, hva som er det vonde i det. (S2)

Sjelesørger 5 fortsetter:

[...] det er viktig å aldri prøve å lage et verniss av trøst ved å si at det er helt allright å leve alene. Det må mer gå på å etablere en selvforståelse av at det er et fullverdig liv, men at det ikke hindrer i, står i motsetning til å både lengte og ønske og søke etter å leve sammen med noen. (S5)

Kort oppsummert viste funnene rundt sorg at det er viktig for sjelesørgerne å anerkjenne

sorg hos konfidenten. Det er viktig å hjelpe konfidenten til å etablere et ekte og realistisk håp, og at dette gjøres gjennom å først prosessere sorgen, og unngå å gi en falsk trøst. Konfidenten må få rom til å uttrykke både klage og sinne. Det synes viktig å ha en forståelse rundt at å sørge over noe som enda ikke er blitt, kan på enkelte måter være en mer kompleks sorg enn den endelige sorgen over f.eks. noen som har dødd. Det kan også være viktig å hjelpe til å lege sår som har kommet gjennom f.eks. tidligere kjærlighetsrelasjoner, for å komme i posisjon til å på nytt finne en partner.

4.4 Selvfølelse

Jeg stilte sjelesørgerne spørsmålet om hvordan singelstatusen så ut til å kunne påvirke de singles selvfølelse. Flere av sjelesørgerne uttalte at selvfølelsen så ut til å ofte bli påvirket i negativ grad, men de så også at dette kunne henge sammen med konfidentens tolkning. Dette så ut til å komme av flere faktorer. Flere sjelesørgere knyttet skam til selvfølelse, da det å være singel så ut til å kunne påføre konfidenten skam. Sjelesørger 1 uttalte i den forbindelse at: "Når vi snakker om skam, så er det jo for mange skamområdet det å være singel. For det er ensbetydende med "ingen vil ha meg" (S1). Også sjelesørger 3 knyttet skam til selvfølelse når det gjelder det å være singel, og at konfidenten kunne stille seg selv spørsmål som; "[...] hva er det som gjør at jeg ikke får det til, liksom? Eller at dette er flaut" (S3). Sjelesørger 6 uttalte:

Ja, altså jeg tror jo at det er en påført greie. Det blir ikke sagt rett ut at du er ikke pen nok eller god nok eller noe sånt, men det er nok en opplevelse av, eller ja, det blir vel kanskje en slags tolkning av vedkommende selv da."

Iblant kan konfidentens fortvilelse over å ikke finne noen, være ganske uttalt, ifølge sjelesørger 6:

[...] Eller de kommer ofte med spørsmål også; og hva kan jeg gjøre med dette? Eller hvorfor er det sånn? Og noen sier; hva er det som er galt med meg, feks? [...] fortvilelsen står jo ganske høyt oppe, i sånne sammenhenger. (S6)

Sjelesørger 2 og 3 påpekte hvordan flere av konfidentene kan streve med eget kroppsbilde og redsel for aldringsprosessen. Sjelesørger 2 sier i denne konteksten:

Generelt påvirker det mer negativt enn positivt. Jenter kan nok raskere tenke om seg selv at de mister litt av attraktiviteten med alderen, eller at de ikke er ok nok. [...] Så kommer disse grubletankene som tar mer og mer plass. (S2)

Sjelesørger 3 uttaler:

At for noen så påvirker det i negativ retning. Fordi det henger sammen med at mange av de i utgangspunktet har lav selvfølelse eller, strever, med bilde av egen kropp. (S3)

I likhet med bekymringer rundt utseende, aldring og kropp, nevner sjelesørger 4 forhold rundt selvfølelse og selvtillit, og dette med å ikke føle at en er god nok:

[...] Enkelte virker å ha dårlig selvtillit. Flere av de kristne single er blitt skuffa, som gjør at en ikke vil igjen, eller at en ikke tør, føler at en ikke er god nok, at det har med selvtillit og sånne ting og gjøre, og selvfølelse. (S4)

Slik sett har sjelesørger 4 sett flere eksempler på at det å være singel fører til en dårlig selvfølelse. Han påpeker også at det kan hindre konfidenten fra å klare å gjøre noe aktivt med sin situasjon: "Og så kan og den dårlige selvfølelsen stå i veien for å gjøre noe med det". Sjelesørger 4 sier imidlertid også at for enkelte synes selvfølelsen å bli påvirket, for andre ikke. Dermed tolker jeg at dette kan være individuelt fra konfident til konfident. Sjelesørger 3 reflekterer videre rundt hvordan det å være singel for enkelte kan forsterke et allerede dårlig selvilde, og at situasjonen kan være kompleks:

At ja, "jeg er jo singel også, det må jo bety at jeg ikke er god nok, eller pen nok eller bra nok eller flink nok" [...] og at det kan ha med hele livssituasjonen, eller hele situasjonen til konfidenten da, at de er i en sårbar situasjon. Og da er det lettere å ta til seg, "ok, det å være singel er negativt".

Samtidig reflekterer hun videre rundt at det er ikke singelstausen alene som utgjør hele problemet, men at det er så mye mer komplisert enn det:

[...] Det er ikke det å være singel ... som er utgangspunktet for et negativt selvbilde, men at det blir i tillegg til. At det på en måte styrker det dårlige selvbildet. Sånn at det er ikke sikkert at om de fikk seg en kjæreste at ting ville forandre seg, egentlig. Det kan for mange være mer sammensatt enn det. (S3)

Sjelesørger 5 har opplevd at det er konfidentens selvforståelse som i stor grad påvirker på hvilken måte det å være singel påvirker personens selvfølelse:

[...] i den grad de har etablert en selvforståelse av at det er greit å være singel, så etablerer de selvfølelsen på andre premisser enn hvis de tenker at de ikke er hele ved å leve single. (S5)

Han ser behovet for at mange som kommer til sjelesorg, behøver å prosessere ting som påvirker selvfølelsen på en uhensiktsmessig måte. Dette sier han videre:

For en reduserer, devaluerer, deres egen forståelse av seg selv, det tror jeg er en sånn, veldig ofte en del av pakka, som er bestillingen, og se på det. [...] Det ligger liksom i det de sier.. at de kjenner seg små og sårbare og opplever det som et problem. (S5)

Sjelesørger 6 undrer seg over hvordan presset over å endre på sin enslige situasjon, kan føre til depressive tilstander hos konfidenten:

Hvor kommer dette presset fra? Det kommer nok fra en indre lengsel. For jeg tror nok at mennesket er skapt til fellesskap, på mange plan, hvor det forventes at man skal finne en partner. Så noen har på en måte kjent at det har vært en veldig tung og vanskelig greie. De snur det innover; hva er det for noe med meg, som gjør at ingen vil ha meg? Så da er det noe galt med meg, kan de tenke. [...] Det kan absolutt føre til depressive tendenser. (S6)

Sjelesørger 6 ser det mer som sin oppgave som sjelesørger å hjelpe konfidenten til å jobbe med selvbildet sitt, enn i å skulle lede konfidenten til å finne partner. Hun utdyper dette med å si at: "Jeg sier aldri noenting om hvordan de i større grad kan møte noen" (S6). Hun forteller at hun fort kan kjenne fristelsen til å komme med forslag, men at det gjør hun ikke. Hun fortsetter sitt resonnement:

Jeg tror det er veldig mye viktigere at vedkommende kan jobbe med sitt eget selvbilde, og ha et stort rom og kjenne etter og tenke etter og reflektere over det, og så handle ut ifra det. Så min oppgave som sjelesørger er veldig mye mere det, enn å peke på en vei til en partner. (S6)

I forbindelse med det å oppdage sin egenverdi og selvbilde, forsøker hun å hjelpe konfidenten til å innse vedkommendes evner og ressurser:

[...] Og da kan man jo stille underspørsmål. Hva er du god på? Og hvordan er du blitt sånn? [...] Vi alle bærer jo med oss gode ting og ting som er livgivende. Hva er livgivende for deg? (S6)

Flere av konfidentene til sjelesørgerne syntes å kunne ha et forvridt syn på seg selv og egen person. En av sjelesørgerne som var opptatt av å hjelpe konfidenten til å endre synet på seg selv, var sjelesørger 3. Hun er opptatt av å bevisstgjøre konfidenten på eventuelle vrengebilder personen måtte ha av seg selv:

[...] peke på noen løgner konfidenten går og bærer på, og at de løgnene kan være enten stemmer en selv har hørt i oppveksten, i forkynnelse, eller løgner i fra samfunnet rundt oss med hva er det som gjør oss lykkelige? (S3)

Også sjelesørger 4 snakker om dette, at han iblant utfordrer konfidenten gjennom å stille spørsmål som: "Hvem har sagt det", "hvorfor skulle ikke du..." osv.

Kort oppsummert viste funnene rundt selvfølelse at: det å være singel gjerne påvirker personen oftere i negativ forstand, og at det kan forsterke de negative følelsene personen

allerede bærer på. Singelstatusen kan på den måten influere selvfølelse, selvtillit og forhold til egen kropp og utseende. Det kom også frem at enkelte av konfidentene opplevde skam over å være singel, da det at de ikke fant en partner kunne føre til en tro på at de ikke var gode nok. Dette kunne igjen påvirke selvfølelsen. Samtidig kan de singles situasjon være kompleks, på den måten at det er ikke bare det å få seg kjæreste som vil bedre deres situasjon. Iblant kan andre ting ligge til bunns som kanskje først må ordnes opp i, som f.eks å bedre ders selvfølelse, for å komme i posisjon til å møte en partner.

4.5 Gudsbilde

Samtlige av sjelesørgerne kom på en eller annen måte inn på temaet gudsbilde og tro under intervjuene. Sjelesørger 1 har opplevd at single som kommer i sjelesorg opplever det som at Gud ikke hører dem. Og da har hun opplevd det som at det kan være at konfidenten behøver å jobbe med gudsbildet sitt. Sjelesørger 2 opplever også at gudsbildet gjerne kobles inn i samtaler med kristne single. Enkelte konfidenter kan bli sinte på Gud, og det kan avhenge av hva slags gudsbilde konfidenten har. Ifølge sjelesørgerne, har konfidenter stilt seg spørsmål om: "Hvor er Gud? Hvorfor har han ikke sørget for meg? Hvorfor lærte jeg det sånn? Hvorfor har jeg ikke vært mer aktiv (i jakten på en kjæreste)?" (S2). Sjelesørger 4 har samtalt med konfidenter om gudsforholdet, og da har han iblant tatt opp spørsmål som:

Føler du at du får hjelp der [når det gjelder gudsforholdet], eller føler du at det blir tungt eller at det blir en utfordring? [...] Leser du i bibelen, går du i menighet, har du kristne venner? Hvilke diamanter har du, og hvilke kan du foredle? (S4)

Sjelesørger 5 snakket om hvordan Guds vilje kan være et sentralt tema når han samtaler med kristne single som ønsker å møte noen:

[...] det som egentlig gjelder alle samtaler i sjelesorg med kristne, som ikke minst blir aktualisert som singel, dette her med: Hva vil Gud? Altså unner han meg ikke en å leve sammen med, eller er det sånn at jeg .. skal tenke at Gud ønsker at jeg skal være singel? [...] Så det å snakke om gudsforståelsen i hvordan Gud møter det. (S5)

Sjelesørger 6 er opptatt av å hjelpe konfidentene til å lytte til seg selv:

[...] det jeg kan gjøre er å oppfordre vedkommende til å lytte innover, og til å skjelne hva er Guds vilje, og hva er din vilje, og hva er det viktigste for deg i denne situasjonen? (S6)

Sjelesørger 5 samtaler med konfidenten om at det er ikke sikkert Gud i utgangspunktet har en sterk formening om hvem konfidenten skal tilbringe livet med. Men at:

[...] Han velsigner deg i det å kunne søke etter det, og ... at det Han kan bidra med er å øke din dømmekraft, i å finne en som du kan leve sammen med, og som det er et godt grunnlag for at det kan fungere godt med. (S5)

Sjelesørger 6 møter konfidenter som ikke føler seg bønnhørt, og det påvirker konfidentens gudsbilde i negativ forstand. Bitterhet kan oppstå, samtidig som det også påvirker selvbildet:

[...] fordi at det kan være en bitterhet mot en selv. ... og da går det jo igjen, som du nevnte, på et selvbilde [...] og også i mitt rom så kommer vi da inn på Gud. [...] og hvor er Gud i dette? Hvorfor har ikke Gud hørt mine bønner? Jeg har ropt om en kjæreste eller partner [...] og han har ikke svart meg. Da kommer du veldig inn på, ikke bare et selvbilde, men du kommer inn på gudsbildet. (S6)

Hun sier noe om de *ulike* gudsbildene konfidentene kan komme med:

Og folk har jo veldig forskjellig slags gudsbilder. Noen har jo rett og slett en slags, om ikke straffende Gud, så en Gud som ikke er noen kjærlig far i hvert fall da. [...] jeg vet at jeg virkelig må lytte og være veldig stille, for å kunne på en måte finne; hva er det dette egentlig dreier seg om? (S6)

Sjelesørger 6 forteller også om at i lengselen etter en partner kan man finne en gudslengsel, og at gudsbildet også kan henge sammen med farsbildet til konfidenten:

[...] så kommer man også borti det med farsbildet. For det hender jo av og til at jeg da, når dette gudsbildet kommer så tydelig frem, at jeg spør; har du lyst til å si noe om forholdet til faren din kanskje? Og det kan da være veldig forskjellig, alt fra det helt forferdelige til det aller beste. Men at det er ting som er bundet sammen på dypet, i dette, det er jeg ganske overbevist om. (S6)

Hun ser at enkelte konfidenter kan bli sinte på gud, dersom det å være singel ikke er noe de selv har valgt. "Ja, sinnet på Gud kan absolutt henge sammen med gudsbilde. Så det er da vi kommer inn på den problematikken. Og også selvbildeproblematikken" (S6). Sjelesørger 2 nevner at dersom konfidenten synes å ha en troskrise, så forsøker hun å speile konfidenten på at det ikke er farlig å tvile, men at det tvert imot er vanlig. Hun ønsker å "bære håpet" for vedkommende. Da kan hun si ting som at:

Gud han tåler deg. Han tåler at du tviler og Han har tro på deg, selv om du for en periode ikke har det, eller mister litt troen på ham. (S2)

Sjelesørger 6 opplever at det er viktig å tåle, og gi rom for, konfidentens sinne. Hun oppmuntrer til at Gud kan ta imot all konfidentens klage; "Hos meg kan du få være så sinna du bare vil. Du kan gå ut og hyle litt." (S6). En konkret ting de kan gjøre i sjelesorgrommet er da å oppmuntre konfidenten til å f.eks. skrive en egen klagesalme. Sjelesørger 2 og sjelesørger 6 nevner spesifikt hvordan de i enkelte samtaler med de single bruker bibelen, dersom det virker å passe inn i sammenhengen.

Sjelesørger 5 snakket videre om hvordan selvbilde henger nøye sammen med gudsbilde, og argumentasjonen for det var fordi at "jeg tenker at jo mer jeg blir kjent med meg selv, jo større mulighet har jeg også for å få et mer sunt og sant gudsbilde, at det er en sammenheng på det" (S5).

Kort oppsummert viste empirien at flere av konfidentene hadde et problematisk gudsbilde, og at dette var noe det kunne være viktig å jobbe med under sjelesorgen. Dersom konfidentene hadde hatt et sterkt ønske om å finne en partner, og dette ikke skjedde, kunne det slå ut i en bitterhet på Gud, om hvorfor han ikke hjalp de. Sjelesørgerne var opptatte av

å hjelpe konfidenten til å uttrykke sinne overfor Gud, og til å gi rom for å klage. Det kunne også være aktuelt å jobbe med fars/ morsbildet, og ta opp forhold knyttet til oppvekst, da dette kunne representere hindringer for et mer konstruktivt gudsbilde.

4.6 Å trygge kontra å utfordre?

I intervjuene tegnet det seg to bilder av hvordan sjelesørgerne møter konfidenten i sjelesorgrommet. Det ene er viktigheten av å trygge, det andre er å utfordre der sjelesørgeren vurderte dette som hensiktsmessig. Når det gjelder å utfordre konfidenten, sier sjelesørger 2 at hun ofte samtaler med single som bringer opp singellivstematikk om: "Kan det være flere for deg? Å det å gjøre valg, endelige valg, skal jeg tørre å gå for vedkommende?" (S2). Også sjelesørger 4 og 5 kan utfordre konfidenten på å kanskje senke kravene noe, med tanke på en fremtidig partner, dersom sjelesørgeren aner at konfidenten har uforholdsmessig høye krav:

At de ikke når opp til den kvaliteten som de selv har sett for seg. [...] snakke om, siden den fullkomne ikke finnes, hva er det nestbeste? [...] Så det blir det å finne frem til hva er godt nok, for at dette kan være noe å satse på? (S5?)

Sjelesørgerne opplevde ofte at de single som kom i sjelesorg hadde høye krav til partneren de ønsker å møte. At de forventer å "treffe på første forsøk", og at de tenker for langt for tidlig i et bekjentskap med en person de er interessert i. Sjelesørger 5 prøver å hjelpe konfidenten til å ha mer realistiske forventninger:

[...] Med det mener jeg at det er noe med å være der du er, og så sørge for å titte på de menneskene som er der, uten at du skal lete i den forstand, men å kunne være litt tilbakelent, og så be til Gud om både åpne dører og lukke dører [...]. (S5)

Sjelesørger 2 uttaler at hun opplever det som at flere av konfidentene kan bli ganske passive i søken etter en partner, samtidig som også forventningene til hvordan denne personen skal være, kan være høye:

[...] Noe som kan gå igjen tenker jeg er dette at man venter på "the One". [...] Og så har man lært i kirken at Gud skal jo sørge for oss. Man tenker faktisk ikke at det å finne seg en kjæreste er en liten jobb, eller et prosjekt. [...] Så kan man ha veldig høye forventninger om hva denne "The one" skal være. (S2)

Sjelesørger 2 fortsetter med å si:

Jeg ville nok heller utforsket det sammen og spurt "hva er det du ser for deg i det livet med å ha noen, som du ikke har nå? Hva er det du har nå som du setter pris på? Men ikke si "alle mulighetene", det er ikke noe godt å høre. (S3)

Sjelesørger 4 og 5 bruker det å utfordre konfidenten som et verktøy:

Så har jeg egentlig også utfordret noen, fordi det er jo noen som forventer nesten av at en dame skal dette ned i hånden på de. Noen ganger har det vært litt sånn basic sosial trening- rett og slett, det å utfordre på. Men er det noe farlig å prøve det? Å invitere noen ut, hva er det verste som kan skje? Hvorfor skulle ikke en jente være interessert i deg? (S4)

Det kan også være at sjelesørger 4 tar opp tema rundt: "Hvorfor hadde du den forventningen? Hvorfor ble den skapt?" Og så kan han stille spørsmål om: "Hvilke ting gjør at du tenker de kan klare det, og ikke du?" (S4). Dette er noe flere av sjelesørgerne gjør, å stille konfidenten spørsmål rundt, og bevisstgjøre de på, hva som har skapt visse forventninger hos de. Sjelesørger 5 kan stille konfidenten følgende spørsmål:

[...] Hvem har nå sagt deg det? Hvor kommer den tanken fra? Og hva tenker du om den tanken? Så du hele tiden kan hjelpe vedkommende til å stille spørsmål og gå i dybden, tenker jeg.

Sjelesørger 3 sier dette om det å samtale med konfidenten om forventninger:

Og med noen av konfidentene har vi utforsket og snakket om hvilke diskurser er det som gjør at en tenker som en gjør? Hvem er det som har bestemt egentlig at det er lykke? Og kan man ha et godt liv som singel? At man snakker en del om de tingene, det tenker jeg kan være nyttig, fordi en del kan låse seg fast i "jammen, det er jo sånn det må bli", eller "det er da jeg blir lykkelig" eller "det er alt jeg drømmer om". (S3)

Flere av sjelesørgerne samtaler med konfidentene om forventninger og lengsler, når det kommer til singellivstematikk. Viktigheten av å utforske drømmer er også et element, som sjelesørger 3, 4, 5 og 6 nevner. Det å samtale rundt disse tingene kunne se ut til å være en viktig faktor i arbeidet med å peke på håp i situasjonen, og hjelpe til økt selvinnsikt og bevisstgjøring. Det kunne gi bevegelse fremover.

Kort oppsummert, viste funnene et spenn mellom at sjelesørgerne både trygget og utfordret konfidenten der det kunne være hensiktsmessig. På den ene siden trygget de ved å vise konfidenten at de rommet og tålte det konfidenten brakte inn i sjelesorgrommet.

På den andre siden utfordret de ved å stille konfidenten spørsmål vedrørende forventninger de bærer på og lengsler de har, og utforsking av drømmer, når det gjelder framtiden. Enkelte av sjelesørgerne kunne også utfordre konfidentene ved å gi forslag om hvordan konfidenten kunne handle i framtiden. Mens en av sjelesørgerne var opptatt av at konfidenten mer skulle få hjelp til å søke innover og jobbe med sin egen selvfølelse, enn å få konkret hjelp til å finne en partner. Sjelesørgerne la også til rette for en bevisstgjøring av konfidenten og dennes situasjon.

5 Diskusjon

I dette kapittelet vil jeg utforske hvordan sjelesørgere kan møte singellivstematikk hos single konfidenter i sjelesorgrommet på en konkret måte. Jeg vil behandle funn fra analysekapittelet, og diskutere disse opp mot teorien som ble gjort rede for i kapittel 3. Det er flere av mine funn som hadde vært interessant å diskutere, men jeg har valgt noen hovedtemaer som jeg anser som de mest aktuelle for å svare på min problemstilling. Temaene i denne delen av oppgaven gjenspeiler temaene under teori- og analysekapittelet, og dermed er også dette kapittelet delt inn i kategoriene skam, sorg, gudsbilde, selvfølelse og det å trygge kontra å utfordre. Jeg valgte å kategorisere temaene innunder samme kategorier, da dette fremsto som en naturlig inndeling, som kan bringe struktur til oppgaven.

5.1 Hvordan kan sjelesørgere hjelpe single til å prosessere skam?

Funnene i min undersøkelse viste at fenomenet skam kunne opptre i flere situasjoner knyttet til singellivstematikk. Det kunne være skam forbundet med om konfidenten i det hele tatt turte å ta opp spørsmål som gjaldt singellivstematikk under sjelesorgen. Det kunne være skam knyttet til selve statusen som singel, og det kunne også være skam over egen person, over utseende og kropp, og at konfidenten følte seg ikke "god nok". Samt at det kunne være en skam knyttet til at de opplevde at de ikke "fikk til" dette med relasjoner.

5.1.1 Èr skam et problem for single?

Men èr det egentlig slik at skam er et problem for single i sjelesorgrommet? Og i hvilken grad er tematikken et problem, dette med skam og singelliv?

Funnene i undersøkelsen viste at sjelesørgerne opplevde presentasjon av singellivstematikk på ulike måter. Slik sett spriket materialet på dette punktet. Sjelesørger 2, 5 og 6 opplevde at konfidenten brakte tematikken på bane i sjelesorgrommet, mens sjelesørger 1 opplevde at de ikke gjorde det. Sjelesørger 3 og 4 igjen opplevde at det kunne komme som en slags

sekundærtematikk, som kunne vise seg å utgjøre primærtematikk etterhvert, og i enkelte tilfeller en slags tilleggsproblematikk til andre utfordringer i livet. Kan det tenkes at årsaken til at kristne single tar opp singellivstematikk relativt sjeldent, er fordi det oppleves så skambelagt? Det kan tyde på at nettopp skammens vesen er å fortie, slik vi så Brown hevder (2008, s. 19). Og i likhet med dette uttalte sjelesørger 1 at: "Nei, nei, det er noe av skammens vesen, at det ikke nevnes" (kap. 4.2). Og når noe oppleves vanskelig å snakke om, er det nærliggende å se for seg at en del konfidenter holder tilbake når det gjelder dette temaet. Eller kanskje de må oppleve at de virkelig kan stole på sjelesørgeren før de kan bringe et såpass vanskelig tema inn i sjelesorgrommet? Dette nevner også sjelesørgerne noe om, at grad av tillit er viktig for at konfidenten skal våge å uttale det de virkelig sliter med. Hvilke sider ved singellivet og den single kan oppleves skambelagt? Solberg (2001, s. 30) skrev om hvordan det å være singel kan medføre skam, spesielt når den single trekker slutningen at personen ikke er god nok, *fordi* vedkommende er singel. I min undersøkelse kommer det frem at skam kan komme av flere forhold, utover selve statusen som singel. Det kan være faktorer som gjelder utseende, kroppsbilde, aldring og en følelse av å ikke være god nok. Brown (gjengitt fra Weston, 2010, s. 165) skrev om hvordan forhold rundt kroppsbilde og utseende kan føre til skam hos særlig kvinner. Aldring er en annen faktor som kan føre til skam hos kvinner. Det at man mister verdi ettersom utseendet endres relatert til aldring, og at kvinner føler de mister attraktivitet. Sjelesørger 2 og 3 påpekte dette problemet hos deres konfidenter.

Dermed er det enkelte forhold som taler for at skam over å være singel kan være en aktuell problemstilling for kristne single. På den annen side, slik vi så i innledningen, så lever 1,4 millioner mennesker i det norske samfunnet idag som enslige. NRKs undersøkelse kan bidra til en form for *normalisering* av singles situasjon i dag. Det oppleves nok enklere nå enn for 50 år siden å være singel, fordi det er så vanlig i samfunnet for øvrig. Også Paulus og hans uttalelser rundt det å være singel kan være med på å fjerne noe av det stigmaet man som singel kristen potensielt kan kjenne på (1. kor 7). Andre forhold som taler for at skam over å være singel ikke er et problem for kristne single, er at de single ikke nødvendigvis tar opp tematikken selv. Som tidligere nevnt under kapittel 2.2, var det åtte sjelesørgere som valgte å avstå fra å delta i min undersøkelse, da de opplevde å ikke ha møtt tematikken nok i sjelesorgrommet. Dette kan tyde på flere ting. En forklaring kan være at siden det virker som

få kristne single i enkelte sammenhenger innenfor sjelesorg tar opp tematikken, kan det være at behovet rett og slett ikke er tilstede? Man kan reise spørsmål om at kanskje representerer ikke tematikken utfordringer i like stor grad som man kunne tro. En annen forklaring kan være at siden skam tier, kan det hende at temaet er så skambelagt at det ikke presenteres i særlig stor utstrekning. Flere av sjelesørgerne som av slo å stille opp til intervju, uttalte interessant nok at de syntes temaet er svært viktig å få belyst. For meg kunne dette virke noe paradoksalt. Det kan stå som eksempel på at disse sjelesørgerne likevel har noen anelser om at det her kan være et aktuelt tema som trenger ytterligere utforskning.

5.1.2 På hvilke måter kan sjelesørgeren hjelpe den single i møte med skam?

I møte med potensiell skam hos konfidenten, så kan det oppstå flere dilemmaer for sjelesørgeren. Ett av de kan være at konfidenten ikke selv nevner skamtematikk. Hvordan kan sjelesørger finne ut av om det faktisk er et problem? Et viktig aspekt sjelesørger 3 nevnte, er at man ikke skal ta for gitt hva som oppleves skamfullt for konfidenten. Dersom hun ante at skam kunne være en utfordring for konfidenten, kunne hun spørre om "Hvordan ville det være for deg å snakke om det likevel?" (S3). Hun ville også sagt noe om skammens natur, og samtidig verdien av å få satt ord på skammen. Hun ville videre sagt noe om hva hun som sjelesørger tenker om hva skam er (kap. 4.2). Okkenhaug (2009) beskrev hvordan skammen kunne gi kroppslige utslag (2009), i alt fra selve kroppen til stemmen. Sjelesørger 1 uttalte i forbindelse med dette at man bør iaktta konfidentens kroppsspråk (kap. 4.2). På den måten synes det avgjørende at sjelesørgeren virkelig lytter seg inn på det konfidenten har å fortelle, og at sjelesørgeren i tillegg legger nøye merke til konfidentens kroppsspråk og stemmebruk. Dette fordi det non-verbale kan formidle mye, som ikke nødvendigvis uttrykkes gjennom ord.

Hvordan kan så sjelesørgeren møte skamtematikk hos konfidenten på en konkret måte? Slik vi så Brown skrev om (2008, s. 57) så kan sjelesørgeren hjelpe til å oppløse skam, ved å benytte *empati*. Som Brown hevdet, er empati den største motvekten til skam. Sjelesørger 6 benyttet empati for å lytte seg inn mot om konfidenten kjenner på skam, ved å være et lyttende medmenneske, som gir tid og rom for refleksjon (kap. 4.2). Shulman påpekte en

viktig faktor, at når hjelperen aksepterer klienten og dennes følelser, leder det til at også klienten kan akseptere seg selv (2003, s. 227). Trygghet i relasjonen er avgjørende, og sjelesørger 1 forsøkte å skape trygghet for konfidenten gjennom å formidle at det var rom for å ta imot skammen (kap. 4.2). Okkenhaug påpeker at det "den skamfulle trenger, er det gode blikket som bygger ned skammen" (Okkenhaug, 2009, s. 143). Slik kan det å dele skammen med et annet menneske, som evner å være empatisk, være med på å forminske den.

En annen måte sjelesørgeren kan forløse konfidenten når det gjelder skam, er å hjelpe til å *la skammen finne ord*. Som Brown skrev: "Ingenting tier oss så effektivt som skam" (2008, s. 19). Som sjelesørger 5 setter ord på i kapittel 4.2, så er "verbalisert skam ofte på vei til å bli noe annet enn skam". Dette kan vise viktigheten av å hjelpe konfidenten til å sette ord på det vanskelige og såre, det uenevnbare. Ved å behandle skammen, kan den miste noe av sin kraft. Her kan sjelesørgeren utgjøre en viktig funksjon. Det kan synes fornuftig at sjelesørgeren sier dette eksplisitt med ord, at det ikke bare blir en taus formidling. Slik vi så tidligere i dette kapittelet, så underviste sjelesørger 3 konfidenten om skam. Dette virker å være en fornuftig måte å belyse skammens vesen på overfor konfidenten, slik at det blir enklere for konfidenten å ta et oppgjør med skammen. Det kan hjelpe konfidenten til å bli seg bevisst at det faktisk er skam personen føler på, da det ikke nødvendigvis er så enkelt å sette ord på følelser av skam.

Farstad uttrykte at skamreduksjon både handlet om sorgarbeid og håp (2016, s. 335). Hun hevdet at smerten forutsetter håpet. Det er ingen enkel prosess. Sorgen må sørges, for å gi plass til noe nytt, og for å redusere skam. Sjelesørger 3 formidlet at dersom hun ante skam hos konfidenten, så nærmet hun seg det gjennom å undervise konfidenten om skam, og hun ba også om tillatelse til å gå inn på skamområdet. Sjelesørger 1 kunne også si hva hun tenkte om noe konfidenten sa og at hun observerte kroppsspråk, og hun spurte da konfidenten om det stemte eller ikke. På den måten ga disse sjelesørgerne klientene støtte til å ta opp tabuområder, som Shulman omhandlet (Shulman, 2003, s. 248). Shulman skrev om å se etter signaler som kunne vise en blokkering i prosessen, som hang sammen med et tabu. Et viktig aspekt som Weston skrev om (Weston, 2010, s. 41), omhandlet at siden skam rammer selvet vårt, må skamreduksjon føre til en oppreisning av selvfølelsen, hvor selvrespekten kan

gjenoppbygges. Mer om hvordan sjelesørgeren kan hjelpe konfidenten med personens selvfølelse, i kapittel 5.3.

Enkelte av sjelesørgerne og teorien hevder, slik vi har sett, viktigheten i at den skamfulle deler skammen, og setter ord på den. Samtidig gjør Okkenhaug oppmerksom på at det (2009, s. 140) er ikke nødvendigvis sånn at det alltid gir konfidenten en større grad av frihet å uttrykke skamfølelser. Dette kan være fordi det kan styrke en opplevelse av å bli avslørt, noe som kan faktisk føre til økt skamfølelse. Hun argumenterer for å i stedet generalisere og *alminneliggjøre følelser av skam*, istedenfor å konfrontere konfidenten direkte. Dette vil si at sjelesørgeren kan benytte seg av ulike tilnærminger når det gjelder skam. Og sjelesørgeren må i ethvert tilfelle bruke klokskap og skjønn for å vurdere hvordan det er best å nærme seg symptomer på skam hos konfidenten.

Ett annet valg en sjelesørger kan gjøre, istedenfor å bruke taushet, er å *undervise* litt om hva skam er. Det med å overføre kunnskap kan gjøre noe med den asymmetriske relasjonen mellom sjelesørger og konfident. Det vil gi konfidenten verktøy for å bedre orientere seg og kunne kjenne igjen skammen. Det er med på å normalisere, og hjelpe konfidenten til å innse at det de føler på er skam, og de får kunnskap om hva skammen gjør med oss. Sjelesørger 3 hadde denne tilnærmingen til skam, hvor hun var opptatt av å undervise konfidenten om fenomenet (kap. 4.2.). Det kan være vondt og smertefullt, men utgjøre en nyttig oppdagelse å sette ord på skammen. Når man beskriver skam generelt, ufarliggjør man den litt, for deretter å nærme seg utfordringen hos konfidenten spesifikt, og det kan gjøre at det da blir lettere å nærme seg det, slik Okkenhaug skrev om (2009). Sjelesørgeren må møte konfidenten der han er, slik Falk påpeker (2016). Når en sjelesørger møter skam hos konfidenten, blir det viktig å trygge personen. Det kan sjelesørgeren gjøre ved å stille åpne, undrende spørsmål, mens det å utfordre kan være aktuelt når konfidenten opplever situasjonen som tryggere. Sjelesørgeren kan bekrefte at konfidenten er velkommen, at det er takhøyde i sjelesorgrommet. Sjelesørgeren kan si til konfidenten "vi har tid". Det bør sies muntlig, og ikke bare kommuniseres gjennom kroppsspråk, for å gjøre det så tydelig som mulig overfor konfidenten.

En annen faktor en sjelesørger bør vokte seg vel for i møte med skam, er *bagatellisering*, noe som kan føre til at konfidenten opplever det som at temaet og smerten de formidler ikke betyr noe. Slik Okkenhaug (2009) påpekte, kan utsagnet "det er da ikke noe å skamme seg for", produsere mer skam, istedenfor å nettopp avvæpne den. Konfidenten kan da tenke at personen skulle ikke kommet til sjelesørgeren, og det er nærliggende å tenke seg at forbudte følelser produserer skam. Dette fordi forbudte følelser er vanskelig å sette ord på, og det er lett å holde tilbake også i sjelesorgrommet. Da er det mye som kan skje i rommet mellom konfidenten og sjelesørgeren. Ting blir liggende usagt, og det er nærliggende å se for seg at det blir en del av det som skal ties om. Og når vi vet at skammens vesen er å skjule seg, så er det realistisk å tenke at forbudte følelser og reaksjoner, vil kjennes skamfullt (Brown, 2008). Alt som fortier er nærliggende å tenke at kan bli skamfullt. En sjelesørger ønsker gjerne at det skal bli trygt nok for konfidenten å dele det som er krevende å si, og vise at det er rom for å tåle. Sjelesørger 2 illustrerer dette gjennom å si at: "I sjelesorgrommet vårt er det aller viktigste verktøy bruk av kjærlighet og nåde. Det er et rom hvor takhøyden må være stor" (kap. 4.2).

Som nevnt hevder Farstad (2016, s. 29) at skam ofte innbefatter en type *indre årsaksforklaring*. En måte sjelesørgeren kan hjelpe konfidenten ut av skammens grep på, er slik vi så Shulman beskrive, å hjelpe konfidenten til å konfrontere eventuelle løgner personen tror om seg selv, og det er også en måte å jobbe med selvfølelsen sin på. Det blir mer om det i kapittelet om selvfølelse. Noen av konfidentene opplevde seg "ikke gode nok", "ikke pene nok" og noen av de trodde at "det må være noe galt med meg" (kap. 4.2). Dette er former for indre årsaksforklaring. I visse tilfeller kan det være på sin plass for sjelesørgeren å konfrontere konfidenten når det gjelder det som kan være løgner. Ett eksempel på dette var sjelesørger 4 som kunne stille konfidenten spørsmål som: "Hvorfor skulle ikke en jente være interessert i deg?" og "Å invitere noen ut, hva er det verste som kan skje?" (kap. 4.6). Det å utforske og konfrontere blir i denne sammenheng avgjørende. I kapittel 5.5 skal vi se nærmere på aspekter ved det å utfordre konfidenten.

5.1.3 Bruken av stillhet/ taushet

I møte med skam, kan sjelesørgeren ta flere valg. Ett av de er å benytte seg av stillhet/taushet som et verktøy. Sjelesørger 5 er, slik vi så i kapittel 4.2, opptatt av å bruke nettopp *taushet* eller *stillhet* for å gi rom for skam. Dette er noe som støttes av teorien, slik Shulman (2003, s. 217-219) og Eide og Eide (2008, s. 173-174) skriver om. Stillhet synes å være et kraftig verktøy, som kan åpne veldig opp for at konfidenten kan utforske egne tanker rundt temaet. Sjelesørger 5 hadde nettopp en tilnærming til taushet som gikk ut på at det å bruke stillhet som et verktøy, anså han som åpnende ved skam (kap. 4.2). Tausheten kan hjelpe den andre til å utforske og gå videre på temaet konfidenten har brakt på bane.

Samtidig må bruk av taushet benyttes svært varsomt, så ikke taushet oppleves som maktmisbruk i en situasjon hvor konfidenten allerede opplever seg svært sårbar. Det kan oppleves fra sjelesørgerens side som at "jeg snur meg vekk". For enkelte konfidenter kan det fungere og være det riktige i en gitt situasjon, men dersom et menneske bærer på mye skam, kan det tenkes at tausheten forsterker den følelsen. Slik Shulman (2003) poengterer kan det oppleves som en belastning for konfidenten om sjelesørgeren er stille for lenge. Varigheten av tausheten og bruk av timing, blir på den måten av sentral betydning når man skal trygge konfidenten. Taushet kan være mange ting, og hva som *menes* med taushet synes å bli viktig å definere, slik Shulman påpekte (2003, s. 217-219). Det blir viktig for sjelesørgeren å huske at det er en asymmetrisk relasjon mellom sjelesørger og konfident. Sjelesørger kan markere sin tilstedeværelse ved bevisst bruk av kroppsspråk, som å si ja og nikke, for å markere at sjelesørgeren er tilstede og lytter, slik Okkenhaug skrev om (2009, s. 139).

Som en oppsummering så er det viktig å huske på, slik vi så i teorien, at skam tier. Det er nettopp skammens vesen å bringe et menneske til taushet. Det kan dermed være en viktig grunn til at konfidentene ikke tar opp tematikk som gjelder den single og singellivet. Denne oppgavens funn er såpass begrenset, at det nok kun kan sees noen tendenser i denne sammenheng, uten at det er mulig å dra noen absolutt slutning. Likevel ut fra dette lille grunnlaget, synes det å virke som skam *kan* være en utstrakt grunn til at mange single kristne ikke tar opp singellivstematikk i sjelesorgrommet. Sannsynligvis er det ikke like stigmatiserende i dag å leve som kristen singel, som det var før i tiden. Samtidig uttaler flere

av sjelesørgerne at det å være singel oppleves vanskelig og sårt for flere av konfidentene, både p.g.a. en indre lengsel etter partner, og familie og bekjentes spørsmål og forventninger. Dermed er det forhold som både taler for at dette er et skambelagt tema for kristne single, og det er også forhold som taler imot. Sannsynligvis må det anses å være svært individuelt.

5.2 Bearbeidelse av sorg knyttet til singellivet

Hvordan kan sjelesørgere hjelpe den single til å bearbeide sorg knyttet til singellivet? Funnene i undersøkelsen viste at dette med sorg kan være et viktig element ved singellivstematikk. Dette kunne vise seg i ulike former. Det kunne slå ut både i en sorg over ikke å ha møtt noen, sorg over brutte forventninger om å leve med en partner og eventuelt stifte familie med barn. Og det kunne dreie seg om en sorg over relasjonsbrudd, samt bearbeidelsen av sorgen ved å ha mistet den personen.

Hvilke dilemmaer står sjelesørgeren overfor når det gjelder konfidenter som opplever sorg over deres singelsituasjon? Funnene i undersøkelsen og teorien viser viktigheten av å anerkjenne sorgen hos konfidenten, slik vi så Kåver skrev om anerkjennelse (2005). Det at forhold rundt singellivet kan anses å være en sorg kan nok komme som en overraskelse på mange konfidenter. Sjelesørger er den som kan være en *håpsbærer*. Det er viktig å etablere håp, men samtidig ikke bevege seg for raskt inn i det. Sjelesørger 5 kom med en tankevekkende uttalelse under kapittel 4.3, om at "håpet springer utav sorgens rom" (S5). Han hevder at det å bearbeide sorg, kan føre til et mer realistisk håp, noe som Kåver (2005, s. 112) og Leenderts bekrefter (2011, s. 346). Konfidenten kan trenge at sjelesørgeren virkelig tar person, sorgen og smerten på alvor. Sjelesørger 4 så imidlertid litt annerledes på det. Han anså sorg over singellivstematikk å være en mer positivt forankret sorg, fordi han mente det er mulig å gjøre noe med det (kap. 4.3). I dette ligger også det å tåle prosessen, slik at sjelesørgeren avstår fra å gi *falsk trøst*. Falsk trøst kan føre til for lettvinne svar som kan gjøre at konfidenten ikke opplever seg sett og hørt av sjelesørgeren. At denne tar for lett på konfidentens opplevelse av det vonde i situasjonen. Det er viktig å bli møtt på vemodet ved å ikke ha møtt noen. Konfidenten bør også få lov til å klage og være sint. Å bearbeide sorgen bidrar til håp, både sorgen over å ikke ha møtt noen, men også det å bearbeide

sorgen over brudd med tidligere kjærlighetspartnere. Gjennom det å bearbeide sorgen over et tidligere forhold, og helbrede sårene fra det, kan det gjøre det enklere for konfidenten å bevege seg videre, og på en friere måte kunne innlede en relasjon til en ny person.

Sorg knyttet til singellivstematikk kan være subtil, og på mange måter en usynlig, sorg. Dette kan anses som den type *livssorg* som Røseth og Werner skrev om (2020, s. 11), der et element er å leve med det som aldri ble. Sorgen over å være singel er en sorg som samfunnet gjerne ikke anerkjenner på samme måte som annen sorg. Det virker å være en sorg det kan være lett å bagatellisere. Da er det ikke rart at mange konfidenter kanskje ikke selv engang tenker på det som en sorg. I en sånn situasjon kan sjelesørgeren være en som hjelper konfidenten til å anerkjenne sorgen for hva den er, slik Kåver (2005) og Leenderts (2018) skriver om. Sjelesørgeren kan også bevisstgjøre konfidenten på legitimiteten i det å sørge over noe som enda ikke er blitt, og som man risikerer i verste fall, heller aldri blir.

Som sjelesørger 6 sa (kap. 4.3):

For en del mennesker er det jo absolutt en sorg [det å ikke finne en kjæreste]. For det er jo et tap av noe man på en måte kanskje ikke har hatt. For det første tror jeg det er viktig å på en måte få vedkommende til å anerkjenne at det er en sorg. (S6)

Selv om det å hjelpe konfidenten til å anerkjenne sorgen blir viktig, som vi har sett gjennom funnene og teorien i oppgaven, så bør sjelesørgeren samtidig avstå fra å "anerkjenne i hjel". Dette kan representere et dilemma for sjelesørgeren. Motsatsen til å anerkjenne ihjel kan være det Kåver skrev om *akseptering*, det å hjelpe konfidenten til å klare å leve med livet som det faktisk er *nå* (2005). Det at konfidenten kan få hjelp til å ta inn sorgen som en del av eget liv og egen historie. Det kan bli viktig for sjelesørgeren å hjelpe konfidenten til å akseptere tingenes tilstand. Og hvordan kan sjelesørgeren gjøre dette? En måte kan være gjennom å hjelpe konfidenten til å innse at påkjenninger og kriser er en helt normal del av livet, som alle mennesker kan erfare til tider. Og sjelesørgeren kan hjelpe til å belyse at det er først når man evner å akseptere noe, at det er mulig å endre på det. Slik vi så Leenderts (2011, s. 346) skrive, så er motsatsene til akseptering, bitterhet og resignasjon. Slik vi skal se under kapittelet om gudsbilde (kap. 5.5) så var flere av konfidentene sinte på Gud.

Akseptering kan hjelpe konfidenten til å frigjøre seg fra noe av det sinnet. Som Leenderts (2018, s. 183) også skrev om forsoning, så handler det om "å leve bedre med livet så det

man så gjerne skulle ønske var annerledes – slik livet så langt er blitt. Falk (2016, s. 38) nevner videre viktigheten av følelser, som vår medisin. Og at for eksempel sorgen kan hjelpe oss til å gi slipp. På den måten kan sjelesørgeren hjelpe konfidenten til å slippe taket i det som har vært, og vende seg mot fremtiden på en friere og mer mottakelig måte. Dette kan føre til at konfidenten kan leve med livet slik det er *nå*, istedenfor å leve i fortid, i anger over det som var, eller i fremtid, i bekymring over om noe blir.

5.3 Hvordan kan sjelesørgeren hjelpe den single til bedre selvfølelse?

Funnene viste at konfidentenes selvfølelse raskt kunne bli påvirket i negativ grad av å være singel. Skjønt dette hang gjerne sammen med på hvilken måte konfidenten *tolket* sin singelsituasjon. En del av de kunne internalisere det og stilte sjelesørgerne spørsmål som: "Hva er galt med meg?" eller de kunne uttale at "ingen vil ha meg" (kap. 4.4). Slik Solberg skrev om (2001, s. 30) kunne også en del av hennes informanter vende blikket innover, og begynne å stille spørsmål ved egen person. På den måten viser både funnene og teorien at selvfølelse kan være et viktig tema når det gjelder kristne single. Med tanke på *den hvite skammen* Weston (2010, s. 41) skrev om, så kan skam påvirke personens selvfølelse ved at han føler at hele personen er feil, og føre til dyp skam over egen person. Sjelesørger 3 nevnte i kapittel 4.4 at hun har snakket med konfidenter om "sårbarheten ved å være singel. Og ved det å bli avvist" (S3). Å bli avvist er en vond opplevelse som fører til skam, og skam kan føre til lavere selvfølelse (Farstad, 2016, s. 32). Særlig sjelesørger 6 var opptatt av å heller hjelpe konfidenten med selvfølelsen, enn å hjelpe til å finne en partner. Samtidig fokuserte sjelesørger 2, 3 og 4 på det å jobbe med konfidentens selvfølelse, *samtidig* som de også samtalte med konfidenten om hvordan de helt konkret kunne finne en partner.

Samtlige av sjelesørgerne tegnet et bilde av hvordan singeltilværelsen kan føre til lavere selvfølelse hos konfidentene. Sjelesørger 1 mente skamområdet for single gjerne ble tolket som ensbetydende med at "ingen vil ha de" (kap. 4.4), noe som henger sammen med selvfølelse. Sjelesørger 6 uttalte at konfidentene kunne sitte igjen med en opplevelse av at de ikke var pene nok eller gode nok, selv om det var slutninger de selv trakk. Sjelesørger 2 opplevde at kvinnene raskere kunne tenke at de mistet noe av attraktiviteten jo eldre de ble,

og at dette ble gjenstand for grubling. Sjelesørger 3 oppdaget i samtale med konfidentene at mange av de slet med kroppsbilde. Alle disse uttalelsene av konfidentene, handler dypest sett om selvfølelse, og det er i tråd med hva Farstad skrev om indre årsaksforklaring (2016, s. 29). Konfidentene internaliserer forhold som likeså godt kan ha en ytre forklaring. Det Shulman (2003, s. 63) og Malm (2019) skriver om automatiske tanker, opererer på en liknende måte, ved at dersom konfidenten allerede er på et dårlig sted, oppleves det å være singel som noe som *bekrefter* den dårlige selvfølelsen. Slik sjelesørger 5 påpekte, det er konfidentens selvforståelse som avgjør om det å være singel tolkes som at "det er greit å være singel" eller som at det må bety at det er noe i veien med konfidenten.

Det kan være flere måter sjelesørgeren kan hjelpe konfidenten mot en bedre selvfølelse. Sjelesørgeren kan *utfordre på løgner* konfidenten måtte tro om seg selv. Dersom sjelesørgeren oppdager uheldige automatiske tanker hos konfidenten, kan sjelesørgeren tre inn og utfordre denne tankegangen. Dersom konfidenten allerede er litt langt nede, oppleves singelsituasjonen verre. I forbindelse med dette kan sjelesørgeren hjelpe konfidenten med *perspektiv*. Som vi skal se i kapittelet om det å utfordre konfidenten, så kan sjelesørgeren stille undrende spørsmål, og bringe inn nye perspektiv der konfidenten kanskje har en litt for begrenset tankegang. Slik vi så i kapittelet om *selvfølelse* (kap. 4.4) kan enkelte konfidenter behøve hjelp til å endre synet på seg selv. Når man har kjørt seg fast i sine egne, uhensiktsmessige tanker, behøves det iblant hjelp utenfra. Her kan sjelesørgerne ha en viktig funksjon. Det å *omdefinere positivt* kan være en måte å gjøre dette på, slik Eide og Eide omtalte (2017, s. 140), og dette henger sammen med at *konfidenten kan trenge hjelp til å endre syn* på seg selv og sin situasjon. Dette kan være aktuelt når sjelesørgeren ser at konfidenten sitter fast i falske og uhensiktsmessige tanker, følelser og tolkninger. Slik Eide og Eide skriver, kan det også hjelpe konfidenten til å ta ansvar for sin situasjon, da flere konfidenter kan tenkes å bli sittende fast i et mønster av automatiserte tanker om hjelpeløshet, såkalt lært hjelpeløshet.

En annen måte sjelesørgeren kan hjelpe konfidenten med sin selvfølelse, er å veilede de til å *oppdage sine ressurser* og bli bedre kjent med seg selv. Ressursperspektivet er et viktig prinsipp innenfor den sosialfaglige tankegangen, slik vi så Shulman skrev om (2003). Samtlige sjelesørgere i undersøkelsen virket å være opptatt av nettopp det å hjelpe de single kristne

til å oppdage ressursene sine, til å "se diamantene de har", som sjelesørger 4 snakket om (kap. 4.5). Flere av sjelesørgerne samtalte med konfidenten om personens drømmer, lengsler og forventninger. De var opptatte av at personen skulle bli bedre kjent med seg selv, noe som kan bidra til å bedre personens selvfølelse. Også det å bli seg bevisst sine egne grenser, dette var et viktig tema som sjelesørger 5 gjerne kom borti i sine samtaler med kristne single. Solberg (2001, s. 30) hevder at enkelte kan bli så opptatt av å spekulere i hva de måtte mangle som personer, at de ikke klarer å innse hvilke ressurser de har som kan bidra til at de kan leve alene. Dette er noe flere av sjelesørgerne forsøker å speile konfidentene på ved å stille spørsmål som: hva er det du er god på, hva liker du? På den måten forsøker de å veilede konfidenten til å innse deres ressurser og kvaliteter (kap. 4.4). Dette kan igjen være med på å gi konfidentene en bedre selvfølelse. Også her handler det kanskje om perspektiv, dersom konfidenten kan bli mer opptatt av sine gode sider, evner og ressurser, kan det muligens være med på å fjerne noe av sorgen og tristheten ved at de er single. Samtidig kan det også kanskje være med å bidra til at de blir enda mer attraktive på kjærlighetsmarkedet, ved at de blir mer klar over hva de har å tilby i et kjærlighetsforhold.

Samtidig som det synes viktig å hjelpe konfidenten ved å for eksempel omdefinere positivt, oppdage ressurser, osv., er en fare å *bagatellisere* eller det å minimalisere problemer som oppleves svært virkelige for personen selv, slik Eide og Eide påpekte (2017, s. 239). Dette kan være svært uheldig, og sjelesørgeren trenger å balansere dette i sjelesorgsamtalene. Samtidig som sjelesørgeren vil løfte konfidenten opp, kan det lett tolkes av konfidenten som at sjelesørgeren ikke forstår omfanget av personens smerte og sårhet rundt singelsituasjonen, dersom sjelesørgeren beveger seg for raskt inn i håpet. Dette er det viktig for sjelesørgeren å være seg bevisst.

5.4 Den single og gudsbilde

Hvordan kan sjelesørgere hjelpe den kristne single til å behandle sitt gudsbilde dersom dette viser seg å være problematisk for konfidenten? Funnene i oppgaven viste at de kristne single og gudsbilde var et aktuelt tema. Flere av sjelesørgerne opplevde at konfidentene hadde viktige opplevelser knyttet til gudsbilde. Dette er på mange måter naturlig, siden konfidentene var kristne. Gjennom det at sjelesørgeren har kunnskap om mekanismer rundt gudsbilde og hvordan gudsbilde f.eks. kan være knyttet opp mot foreldrerelasjoner og også forhold rundt eget selvbilde. Gjennom kunnskap om dette kan det være situasjoner hvor sjelesørgeren kan tre inn og hjelpe konfidenten til å bli seg bevisst om konfidenten kan ha satt seg fast i uheldige forestillinger om Gud og et eventuelt sinne overfor Gud p.g.a. singellivstematikk.

Rizzuto (gjengitt fra Danbolt et al., 2014, s. 100) viste at hennes kristne pasienters gudsbilde kunne bli påvirket på en destruktiv måte av forkynnelse hvor avstanden ble for stor mellom trosformidlingen og de livserfaringene pasientene etterhvert gjorde seg. Også Farstad (2016, s. 255) skrev om hvordan forkynnelsen i en del menigheter kan føre til at livets kompleksitet ikke blir anerkjent, og at mennesker kan føle at de må dekke over at de har det vanskelig. Funnene i oppgaven viste at flere av konfidentene kunne slite med et destruktivt gudsbilde. De kunne føle seg sviktet av Gud, og undre seg over hvorfor han ikke hjalp de, og bønnhørte de.

Hvordan kan sjelesørgeren hjelpe til en mer realistisk formidling av tro overfor konfidenten? Slik vi så Danbolt et al. (2014, s. 106) skrev, så er det viktig at konfidenten utvikler sitt eget forhold til seg selv, for å kunne bedre et eventuelt problematisk gudsbilde. Farstad (2016, s. 244) bygger, slik vi så tidligere, oppunder dette, om viktigheten av å arbeide med sitt indre liv, slik at selvbilde og gudsbilde kan reflekteres over og eventuelt endres. Og hvordan kan sjelesørgeren bidra til dette? Ett innspill fra Farstad er at dersom sjelesørgeren skal kunne hjelpe konfidenten på en god måte med konfidentens gudsbilder, så må sjelesørgeren først ha tilegnet seg et avklart og bevisst forhold rundt sine egne gudsbilder. Dette er det klokt for sjelesørgeren å være klar over. På den måten er det kanskje enklere for sjelesørgeren også å oppdage eventuelle ubevisste gudsbilder hos konfidenten som er destruktive eller

uhensiktsmessige. Sjelesørger 5 snakket i kapittel 4.4 om hvordan selvilde henger nøye sammen med gudsbilde, og argumentasjonen for det var fordi at “jeg tenker at jo mer jeg blir kjent med meg selv, jo større mulighet har jeg også for å få et mer sunt og sant gudsbilde, at det er en sammenheng på det” (S5). På den måten synes det som en måte sjelesørgeren kan hjelpe konfidenten mot et bedre gudsbilde, er å bevisstgjøre konfidenten på hva personen faktisk tror om Gud. Dette med bevisstgjøring synes ut fra teorien som helt avgjørende når det gjelder å bidra til en mer positiv endring av konfidentens gudsbilde. Da kan sjelesørgeren stille spørsmål, og bidra med oppklarende spørsmål, som kan hjelpe konfidenten til å tenke mer rundt disse tingene.

En annen måte sjelesørgeren kan hjelpe konfidenten med personens gudsbilde, er å hjelpe konfidenten til å uttrykke et eventuelt sinne eller skuffelse overfor Gud, slik Kok skrev om. Ifølge Kok (2008), hadde det å “skælde ud på Gud” en forløsende effekt på hans pasienter som hadde noe “uoppgjort” med Gud. Her kan også anerkjennelse av situasjonen og forsoning komme inn, som Kåver (2005) og Leenderts (2018) skriver om. Ved å hjelpe konfidenten til å uttrykke sitt sinne overfor Gud, kan man hjelpe personen til å anerkjenne at det er et sinne å uttrykke, at følelsene til personen er legitime, og at de betyr noe. De er av verdi. Sjelesørger 6 stiller f.eks. direkte spørsmål om konfidentens forhold til sin far, dersom dette med gudsbilde virker vanskelig (kap. 4.5). Sjelesørger 2, 5 og 6 brukte aktivt bibelen, og spesielt klagesalmene, i situasjoner hvor de ante at konfidenten slet med sinne overfor Gud (kap. 4.5). Slik vi så tidligere, skrev Klara Myhre (gjengitt fra Leenderts, 2007, s. 271), om dette med å bruke klagesalmer i sjelesorg. Funksjonen er at klagens ord kan forløse smerte hos konfidenten. Reaksjoner konfidenten kanskje ikke vil vedkjenne seg, normaliseres. På den måten blir det mulig å inkludere Gud i det vonde, slik at konfidenten ikke er alene om smerten. Sjelesørgeren kan gjennom å bruke klagesalmer være katalysator for denne normaliseringen.

Funnene viste at flere av konfidentene kjente et sinne overfor Gud, og sjelesørgerne virket å være bevisst mekanismene rundt dette. Tre av sjelesørgerne fortalte konfidenten at det var greit å være sint på Gud. Og de fant gjerne direkte måter konfidenten kunne få utløp for sinnet sitt på. Sjelesørger 6 sa direkte til konfidenten at “personen bare måtte skrike så mye han ville” (kap. 4.5). På den måten gir sjelesørgeren konfidenten en slags tillatelse til å være

sint, da det å uttrykke sinne kan være skambelagt for enkelte, i noen situasjoner. Kanskje kan det være særlig skambelagt å skulle være sint på en allmektig Gud. Men når en annen person, slik som sjelesørgeren, legitimerer et slikt sinne, så kan det virke forløsende for konfidenten. Det viser at det faktisk er lov å vise sinne til og med overfor en allmektig Gud. Sjelesørger 2 speiler konfidenten på at Gud tåler personen, og hun blir opptatt av å “bære håpet” for konfidenten (kap. 4.5). Funnene i undersøkelsen viste at forhold knyttet til gudsbilder ser ut til å være noe sjelesørgerne kan bidra med. Slik Leenderts poengterte (2018, s. 140), kan destruktive gudsbilder påvirke konfidenten på en negativ måte, uten at personen er seg det bevisst. Her kan sjelesørgeren hjelpe til å bringe dette frem i lyset, og påpeke det, slik at konfidenten kan få anledning til å jobbe med disse sidene hos seg selv, dersom konfidenten selv ønsker det.

5.5 Det å trygge kontra å utfordre den single

Funnene i oppgaven viste at sjelesørgerne hadde litt ulike tilnærminger til singellivstematikk hos single kristne. Det viste seg etterhvert et mønster på to motsatte poler, det å trygge konfidenten, i motsetning til å utfordre denne. Og at det finnes en dynamikk og en veksling mellom disse i sjelesorgen. I det følgende vil jeg vise dette med to eksempler. På den ene side viste sjelesørger 6 en tilnærming hvor hun ikke ønsket å gi svar eller gi konkrete løsninger på presenterte utfordringer. Hun ville veilede konfidenten til å finne sine egne svar (kap. 4.6). I henhold til Rodriguez Nygaard (2014) sin teori gikk dette ut på å *anerkjenne* konfidenten. Gjennom å anerkjenne konfidenten hjelper hun konfidenten til å ha tillit til sine egne tanker og vurderinger. Det at konfidenten blir seg bevisst sine egne tanker rundt disse tingene, kan ekspandere mulighetsrommet til konfidenten, som Rodriguez Nygaard skriver om. Særlig tankevekkende var det at sjelesørger 6 gikk i dybden av at det var viktigere å hjelpe konfidenten til å jobbe med sin selvfølelse, fremfor å bli hjulpet til å finne en partner, (kap. 4.4). Dette er nok et eksempel på vekslingen mellom å anerkjenne og utfordre. Ved å oppdage, og å bli kjent med seg selv, er konfidenten på vei til å utvide mulighetsrommet sitt. På den andre siden utfordret gjerne sjelesørger 2, 3 og 4 gjerne konfidenten på en konkret måte. Ett eksempel på dette var sjelesørger 2 som kunne stille konfidenten spørsmål om “kan det være flere for deg”? (Kap. 4. 6). Og å bidra til en bevisstgjøring hos konfidenten om

personen skal ta et valg angående det å tørre å gå for noen som allerede kanskje er i livet deres. På liknende måte tok også sjelesørger 5 og 6 opp temaer rundt det å utforske hvilke forventninger konfidenten har til fremtidige partnere, slik at sjelesørgerne kan konfrontere konfidenten på eventuelle for høye krav (kap. 4.6). At de kan forsøke å hjelpe konfidenten på vei mot mer realistiske forventninger. Sjelesørger 4 kunne også direkte utfordre på det å be noen ut og kunne stille spørsmål rundt hva konfidenten allerede hadde prøvd eller gjort fra før, og bevisstgjøre angående nye, utvidende handlingsrom/ alternativer (kap. 4.6). Ifølge Rodriguez Nygaard sin teori blir dette en form for *utfordring* og det å kunne ekspandere mulighetsrom for konfidenten.

Som vi så skrev også Eide og Eide (2017) om det å trygge og å utfordre. Som en kontrast til det å trygge, står prinsippet om å utfordre. Eide og Eide påpeker at dersom sjelesørgeren kun hadde trygget konfidenten, kunne det tenkes å føre til en stagnasjon i sjelesorgen. På samme måte som det å kun utfordre kunne gitt konfidenten en opplevelse av å ikke bli sett, at det de bringer frem og vanskelige tanker og følelser rundt de tingene ikke blir hørt. At de ikke blir ivaretatt på en god måte. Samtidig kan et eksempel fra funnene være at når man møter en sjelesørger og sliter med selvfølelse, så hjelper det kanskje ikke å "kun få et spark bak", altså det å bli utfordret. Før sjelesørgeren kan utfordre på den måten, må det en del andre verktøy til i forkant av det, for eksempel det å trygge og bekrefte. Det at sjelesørgerne var opptatt av å hjelpe konfidenten til å innse sine egne ressurser, kan stå som et eksempel på det å utfordre på en måte som samtidig også kanskje trygger. Ved å stille konfidenten spørsmål om "diamantene" i livet, utfordres personen til å tenke seg om, og kanskje oppdage noe personen ikke var seg så bevisst. Shulman er opptatt av det å "lete etter klientens styrke", slik vi så (2003, s. 43). Og å hjelpe klienten til å se livet i nytt lys. Slik vi så har klienten utviklet sin livsoppfatning subjektivt sett. Den erfaringen kan ha ført til forvrengte bilder av seg selv og/ eller andre. Her kan sjelesørgeren gå inn og hjelpe til å korrigere destruktive "automatiske tanker" (s. 43). Sjelesørgeren kan hjelpe klienten til å bli bevisst hva personen tror om seg selv og andre, og kanskje hvor dette kommer fra, hva det bunner i.

Når det gjelder faktorer sjelesørgeren kan utfordre konfidenten på, ser vi av denne oppgavens funn at det kan gjelde forhold som selvfølelse, gudsbilde og for eksempel det å

handle på noe, istedenfor å kun vente på at noe skal skje når det gjelder det å finne seg en partner. Samtidig viser funnene viktigheten av å ta konfidentens smerte og bekymringer på alvor, og ikke gi falsk trøst eller falske forhåpninger, men trygge personen i legitimiteten i dennes opplevelse av sin situasjon. Slik sett finnes det ulike "mulighetsrom", og alternativer. Det kan synes viktig at sjelesørgeren nettopp evner å veksle mellom disse mulighetsrommene, slik at de har en lydhørhet overfor konfidenten, og at de kan dra vekslene i bruk på en hensiktsmessig måte. Med tanke på hva Falk (2016, s. 23) skrev om å "være der personen er", kan viktige spørsmål sjelesørgeren stiller seg selv være: Hva kan best støtte prosessen til konfidenten nå? Hvor er konfidenten? Et viktig prinsipp er slik sett å være der konfidenten er. Sjelesørgeren bør være opptatt av hva som skjer i samhandlingen i mellom personen selv og konfidenten. Sjelesørgeren bør være opptatt av å bevisstgjøre, og veksle mellom å trygge og utfordre – ut fra hva som synes hensiktsmessig.

6 Avslutning

I undersøkelsen har jeg forsket på singellivstematikk og sjelesorg, ved å besvare problemstillingen: "Hvordan møter sjelesørgere singellivstematikk?". Jeg har sett på hva som kan være innholdet i en singellivstematikk og hvordan det kan forstås. I enda større grad har jeg hatt fokus på selve møtet mellom sjelesørgeren og den single, og elementer i dette møtet. For å ta undersøkelsen ett skritt lengre, drøftet jeg funnene opp mot relevant teori. Det er forsket lite på gruppen single kristne tidligere. For å svare på problemstillingen har jeg utført kvalitative intervjuer av seks sjelesørgere i kristne miljøer innenfor en frikirkelig, pinsekarismatisk og Normisjonssammenheng.

I det følgende kommer en oppsummering av hvilken tematikk som viste seg i funnene, samt hvordan sjelesørgerne var opptatt av å møte denne tematikken. I analysen av hvordan sjelesørgere møter singellivstematikk, utpekte det seg fem gjennomgående temaer. Disse var skam, sorg, selvfølelse, gudsbilde og det å trygge kontra å utfordre konfidenten.

Undersøkelsen viser at *skam* tier, og det er viktig at sjelesørgeren er klar over at forhold rundt singelliv kan oppleves skambelagt for konfidenten. Når noe gjør at vi tier, så blir det også desto vanskeligere å snakke om. Dermed må sjelesørgeren bruke klokskap overfor noe som kan være et problem eller ikke for konfidenten. Analysen indikerer at det å være singel kan føre til skam, ved at den single tolker sin singelstatus som bevis på at personen ikke er god nok. Tanker rundt kropp og utseende kan også påvirke, og gjøre at personen tolker at vedkommende ikke er attraktiv. Sjelesørgeren kan være med på å oppløse skam, ved å benytte empati, ved å undervise konfidenten om skam, ved å alminneliggjøre og normalisere skammen og ved å ikke bagatellisere.

Når det gjelder *sorg*, viser undersøkelsen at det å være singel kan føre til en type livssorg. En sorg over at livet ikke ble som konfidenten hadde sett for seg. Det å hjelpe konfidenten til å bearbeide denne sorgen, kan føre til et mer realistisk håp. Det kan sjelesørgeren gjøre gjennom å hjelpe konfidenten til å anerkjenne sorgen. I enkelte tilfeller bør også konfidenten hjelpes til å bearbeide sorg over tidligere kjærlighetsforhold, for å kunne lege sår som begrenser de fra et framtidig, sunt forhold. Da sorg over å være singel kan være en

underkjent type sorg, blir det viktig at sjelesørgeren virkelig formidler til konfidenten en forståelse og støtte i at dette er en legitim sorg, og avstår fra falsk trøst.

Undersøkelsen viste at de singles *selvfølelse* ofte ble påvirket i negativ retning av å være singel. Dette kom an på vedkommendes tolkning av sin situasjon. Samtidig viste analysen at flere av konfidentene kunne oppleve bekymring rundt tanker om at "ingen vil ha meg", og bekymring rundt utseende, kropp og aldring. Her kan sjelesørgeren hjelpe konfidenten gjennom å utfordre på eventuelle løgner konfidenten måtte bære på. Ressursperspektivet stod også sentralt, og sjelesørgerne virket opptatt av å hjelpe konfidenten til å oppdage sine egne ressurser, og til å ta i bruk sitt potensiale.

Undersøkelsen indikerte at de kristne singles *gudsbilde* kunne bli påvirket på en negativ måte av deres singelstatus. De kunne oppleve skuffelse over at Gud ikke hjalp de med å finne en partner. Det kunne føre til sinne og bitterhet overfor Gud. Sjelesørgeren kunne hjelpe konfidenten gjennom å bli seg bevisst hva konfidenten tenker om Gud og hvorfor. Og de kunne hjelpe konfidenten til å uttrykke klage, sinne og skuffelse overfor Gud, som en måte å ta et oppgjør med ham på. For i neste omgang å kunne bedre sitt gudsbilde og gudsforhold.

Når det gjaldt å *trygge kontra å utfordre* viste undersøkelsen viktigheten av en vekselvirkning mellom disse to polene. Trygghet må først bygges i relasjonen mellom konfident og sjelesørger. Når denne er blitt trygg, kan sjelesørgeren etter hvert utfordre konfidenten der sjelesørgeren anser det som hensiktsmessig. Dette kan være nødvendig for å hjelpe konfidenten løs fra destruktive mønstre personen har kommet inn i, det være seg både tanke- og handlingsmessige ting. Som sjelesørger i møte med single, er det viktig å ta de på alvor. Og vise de at deres utfordringer teller, og ikke bagatellisere det de føler på. På den måten kan også sjelesørgeren hjelpe konfidenten til å utvide personens handlingsrom.

Denne studien er basert på et relativt lite utvalg, intervjuer av seks sjelesørgere. Det er nyttig for diakoner å vite noe om singellivstematikk, og hvordan en sjelesørger kan møte en person som er singel på en hensiktsmessig måte. Undersøkelsen viser enkelte tendenser, og det er nærliggende å tro at undersøkelsen kan ha en viss overførbarhet til sjelesorgsamtaler av litt annen karakter, for eksempel sorgsamtaler. Fokus i denne oppgaven er de single, men

temaene som er brakt opp, kan ha diakonal relevans også for andre. For eksempel nevnte en av sjelesørgerne hvordan han anså skam som å være et aspekt ved *all* sjelesorg.

De single er en gruppe det ikke er forsket så mye på tidligere. Det som har vært særegent for akkurat kristne single i denne undersøkelsen handler om forhold knyttet til tro og gudsbilde. Tro kan også påvirke de kristne singles forhold til sex, og spørsmål knyttet til samliv og ekteskap. Mens en del av det som ellers fremkom i analysen kan gjelde for alle mennesker. Min forskning kan bidra til å skape større bevissthet om sjelesørgeriske muligheter i møte med kristne single. Oppgaven viser hvilke utfordringer de single kan oppleve, samtidig som den viser hvordan sjelesørgerne møter tematikken i samtaler, og hvordan de *kan* møte de i samspill med teoretiske refleksjoner. Undersøkelsen har gitt perspektiver og innspill når det gjelder hvordan sjelesørgere kan møte konfidenten i sjelesorgrommet, hva gjelder tilnærminger, verktøy og strategier.

Litteraturliste

Bang Nes et al. (2020, september). *Fra nord til sør: Livskvalitet i Norge 2019*.

Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2020/livskvalitet-i-norge-2019/>

Bergløff, C. B. (2021, 6. november). *Slik kartla vi "Det nye Singel-Norge"*. NRK.

<https://www.nrk.no/livsstil/slik-kartla-vi-det-nye-singel-norge-1.15714921>

Bibelen (2011). Den hellige skrift. Det gamle og det nye testamentet. Bibelselskapet.

Brown, B. (2008). *Kvinnor och skam. Hur vi kan förändra vårt sätt att leva*. Forum.

Danbolt, L. J. (Red.), Engedal, L. G., Hestad, K., Lien, L. & Stifoss-Hanssen, H. (2014).

Religionpsykologi. Gyldendal.

Eide, T. & Eide, E. (2017). *Kommunikasjon i relasjoner. Personorientering, samhandling, etikk*.

Gyldendal.

Eide, T. & Eide, E. (2004). *Kommunikasjon i praksis. Relasjoner, samspill og etikk i sosialfaglig*

arbeid. Gyldendal.

Falk, B. (2016). *Å være der du er. Oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende*

samtalen. Fagbokforlaget.

Farstad, M. (2016). *Skam*. Cappelen damm forlag.

Filadelfiakirken Oslo. (2018). *Kartlegging av datingkulturen i Filadelfiakirken. Funn fra*

spørreundersøkelsen. [http://3ua5i739lgarsouxo35pci015wa-wpengine.netdna-ssl.com/wp-](http://3ua5i739lgarsouxo35pci015wa-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2018/10/20181006_Rapport-funn-fra-datingundersøkelsen.pdf)

[content/uploads/2018/10/20181006_Rapport-funn-fra-datingundersøkelsen.pdf](http://3ua5i739lgarsouxo35pci015wa-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2018/10/20181006_Rapport-funn-fra-datingundersøkelsen.pdf)

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til*

samfunnsvitenskapelig metode (5.utg.). Abstrakt forlag.

Kirkerådet. (2020). *Plan for diakoni*. Den norske kirke.

<https://ressursbanken.kirken.no/nb-NO/2020/plan-for-diakoni/>

Kok, P. (2008). *Skæld ud på Gud*. Informations Forlag.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Gyldendal.

Kåver, A. (2005). *Å leve et liv, ikke vinne en krig*. Gyldendal.

Leenderts, T. Aa. (2018). *I møte med lidelsen – finnes det en kjærlig Gud?* Kom forlag.

Leenderts, T. Aa. (2011). *Gud og det vonde. Om tillit og tillitstap*. Verbum.

Leenderts, T. Aa. (2007). *Når glassflaten brister. Om brytningen mellom livet og troen*. Verbum.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring* (3. utg.) Universitetsforlaget.

Malt, U. (2019, 20. mai). *Automatiske tanker*. Store norske leksikon.

https://snl.no/automatiske_tanker

Modum bad. (u.å.). *Sjelesorg – omsorg for sjelen*. Hentet 15. mai 2022 fra:

<https://www.modum-bad.no/om-modum-bad/kirke-og-sjelesorg/sjelesorg/>

Okkenhaug, B. (2009). *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam*. Verbum Forlag.

Rodriguez Nygaard, M. (2014). Modes of Deacon`s Professional Knowledge – Facilitation of the "Space of Possibilities". *Diaconia*, 2014-12-01, 5(2), 178-200. <https://doi.org/vr-elibrary.de/doi/epdf/10.13109/diac.2014.5.2.178>

Røseth, J. & K. Werner, E. (2020). *Livssorg. Når livet ikke ble slik du hadde tenkt*. Frisk forlag.

Solberg, K. S. (2001). *Når livet leves enkeltvis – ensliges livserfaring som utfordring i kirke og samfunn*. Luther.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.

Weston, M. C. (2010). *Fra skam til selvrespekt*. Psykologisk forlag.

Vedlegg

Vedlegg 1, Intervjuguide

Intervjuguide

De singles situasjon:

- Hva er din rolle her på Samtalesenteret/ i menigheten, og hvor lenge har du jobbet her?
- Hvordan ser du at singeltilværelsen påvirker de single kristne?
- På hvilken måte er det å være kristen og singel et tema i sjelesorgrommet?
- Er det noen forskjell når det gjelder kjønnene på hvilke temaer kristne single tar opp?
- Hvordan synes det å påvirke konfidentenes selvfølelse å være single?
- Har du noe inntrykk av hva som gjør at de single kristne ikke møter noen?
- Har du inntrykk av hva de kunne gjort for å møte noen?

Hvordan møter sjelesørgerne konkret den single:

- Hva slags type hjelp trengte de single som oppsøkte deg?
- På hvilken måte tenker du at du var til hjelp?
- Er det noe ved sjelesorgen/ møtet med den single du tenker kunne vært gjort annerledes?
- Hvordan konkret hjelper du den single rundt singellivsproblematikk?
Hva sier du, gjør du, strategier, verktøy?
- Hvordan hjelper du den single i spennet mellom håp og sorg over livet som ikke ble som det skulle?
- Hva tenker du om sorgbearbeiding, hvordan kan man bearbeide denne sorgen? Er det bare slik at du forsøker å lytte og forstå eller kommer du med konkrete handlingsforslag? Tips til hva gjøre/ utfordre?

- Hva sier du til konfidenten når de møter trosutfordringer?
- Hvordan håndterer du eksistensielt temaet å befinne seg mellom håp og sorg?
- Hva sier sjelesørgerne til konfidenten når de møter trosutfordringer? Når livet ikke ble som det skulle?
- Hvordan møter du single kristne som har hatt sex, og ser du noen sammenheng med om skam kan holde de fast i singellivet?
- Har du noen tanker rundt hva norske menigheter/ kirken eventuelt kunne gjort for de kristne single?
- Hva gjør at kristne ledere, pastorer, sjelesørgere, snakker så lite om kristen singelhet?
- Vet du om det finnes andre hjelpeinstanser eller ressurser for kristne single som opplever situasjonen utfordrende?

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Hvordan møter sjelesørgere singellivsproblematikk?”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan sjelesørgere møter singellivsproblematikk. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Problemstilling for oppgaven er: *Hvordan møter sjelesørgere singellivsproblematikk?*

Dette er et forskningsprosjekt som skal være del av min masteroppgave, master i diakoni.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID vitenskapelige høgskole, ved Grete Framgarden, høgskolelektor.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Målet mitt er å intervju rundt åtte sjelesørgere, innenfor ulike kristne kontekster, om deres erfaringer når det gjelder å møte kristne single rundt singellivsproblematikk. Jeg er blitt foreslått av mulige sjelesørgere å intervju andre sjelesørgere i feltet. Videre har jeg også kontaktet nøkkelpersoner ledere ved de ulike sjelesørgeriske tiltakene masteroppgaveprosjektet omhandler, og de har videreformidlet kontakt med andre aktuelle sjelesørgere.

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg kommer til å utføre et intervju basert på en intervjuguide. Intervjuet vil bli tatt opp på en lydopptaker som ikke har nett-tilgang. Denne skal jeg låne på skolens bibliotek. Videre lagres

opplysningene på en kryptert minnepinne. Data vil ikke bli lagret på PC som er koblet til internett. Dette for å sikre anonymitet.

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du svarer på spørsmål ut fra en intervjuguide. Intervjuguiden inneholder spørsmål som blant annet omhandler hva slags veiledning og hjelp du har gitt til kristne single som har tatt kontakt med deg for samtale, i forbindelse med utfordringer knyttet til singellivsproblematikk.

Intervjuet vil ta fra ca. 45 – 60 minutter.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Jeg som student og min veileder ved VID vil ha tilgang til opplysningene gitt i intervjuet.

Opplysningene tas opp på en lydopptaker som ikke har nett-tilgang, og de lagres deretter på en kryptert minnepinne som heller ikke har nett-tilgang. Alle intervjuene vil anonymiseres i masteroppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes vinteren 2021. Etter dette vil opptakene slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskolelektor ved VID vitenskapelige høyskole: Grete Framgarden:
grete.framgarden@vid.no; + 47 22 45 19 45.
- Vårt personvernombud: Nancy Yue Liu: nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no; + 47 938 56 277.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Hvordan sjelesørgere møter singellivstematikk*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. vinteren 2021.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3, Godkjenning NSD

Vurdering

Referansenummer

276239

Prosjekttittel

Masteroppgave - Hvordan møter sjelesørgere singellivsproblematikk.

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for teologi, diakoni og ledelsesfag / Fakultet for teologi, diakoni og ledelsesfag Oslo

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Grete Framgarden , grete.framgarden@vid.no, tlf: 22451985

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marit Flatemo, maritflatemo@gmail.com, tlf: 41219559

Prosjektperiode

01.05.2021 - 15.11.2022

Vurdering (2)

02.02.2022 - Vurdert

Personverntjenester har vurdert endringen registrert 03.01.2022.

Vi har nå registrert 15.11.2022 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere utvidelse av den opprinnelige sluttdato (31.12.2021), må vi vurdere hvorvidt det skal gis ny informasjon til utvalget.

Vi vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson: Henrik Netland Svensen

Lykke til videre med prosjektet!

04.06.2021 – Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 04.06.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger religion frem til 31.12.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Skype og Zoom er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er

nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>
Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø

Lykke til med prosjektet!