



VID



**VITENSKAPELIG
HØYSKOLE**

«Den tryggheten- den er ikke et urokkelig Dovrefjell»

En kvalitativ studie om hva som bidrar til trygghet i utøvelse av sjelesorg

Anna Elen Breivik Mathiassen

VID vitenskapelige høgskole
Oslo

Masteroppgave
Master i diakoni

Antall ord: 20 097

Dato: 15. mai 2023

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til rapporten.

Nedlastning for privat bruk er tillatt.

Sammendrag

Sjelesorg er både en del av diakonien og en av arbeidsoppgavene til diakoner. Å oppleve trygghet i møte med konfident, er sentralt for å kunne ivareta begge parter. Gjennom arbeidet bruker sjelesørger seg selv som fagperson og medmenneske. Dette kan oppleves utfordrende og medføre utbrenthet. Studien har fokus på trygghet og belyser hva som kan hjelpe sjelesørger til å ta vare på seg selv og få kunnskap om forebyggende tiltak for å hindre utbrenthet. Studien blir belyst utfra en kvalitativ tilnærming gjennom forskningsspørsmålet:

Hva bidrar til at sjelesørger blir trygg i utøvelse av sjelesorg?

Det er gjennomført seks semistrukturerte intervjuer av sjelesørgere med både lang og kort erfaring. Intervjuene ble transkribert og tematisert, og danner datamaterialet i oppgaven. Det teoretiske grunnlaget omhandler sjelesorg, relasjonskompetanse og veiledning.

Hovedfunnene viser at det er av betydning å være mentalt og fysisk forberedt, inneha åndelig-, teoretisk- og faglig kompetanse, kjenne seg selv, ha selvinnsett, samt ha tilrettelagt for faglig veiledning gjennom arbeidet som sjelesørger. Disse funnene ble drøftet mot teori og tidligere forskning. Konklusjonen viser spesielt viktigheten av tilrettelagt veiledning, for å bli trygg i utøvelse av sjelesorg.

Nøkkelord: sjelesorg, sjelesørger, kompetanse, selvrefleksivitet og sårbarhet.

Abstract

Pastoral care is both a part of diaconia and one of the tasks for a deacon. To feel secure is important, both for the care seeker and the care giver. Through the work, the caregiver uses herself as a professional and a fellow man. This can be challenging and lead to burnout. This study focus on security and what can help the caregiver to take care of herself and gain knowledge to prevent burnout. This study uses a qualitative approach through the research question: *What contributes to the caregiver's security in pastoral care?*

I have done semistructured interviews with six pastoral caregivers with both long and short experience. The interviews have been transcribed and put into different themes. This is the empirical material for the master thesis. The theoretical material is about pastoral care, relational competence and counseling.

The results show that it is important to be mentally and physically prepared, to have spiritual-, theoretical- and professional competence, to know yourself, to have self-awareness and to receive facilitated counseling through your pastoral care practice. The results are discussed with the theoretical material and former research. The conclusion shows especially the importance of facilitated counseling to be secure in the practice of pastoral care.

Keywords: pastoral care, caregiver, competence, self-reflectivity, vulnerability.

Forord

Alt har sin tid, også et toårig masterstudium i diakoni. Dette studiet har gitt stort, faglig og personlig utbytte. Spesielt arbeidet med masteroppgaven, har gitt meg unik innsikt i sjelesørgeres arbeid.

Den største takken går derfor til informantene som villig har delt av sine erfaringer, og som satte av tid til å være med i forskningsprosjektet. Jeg kjenner på takknemlighet over at jeg fikk mulighet til å intervju seks inspirerende, reflekterte og kloke sjelesørgere. Dere har gjort inntrykk, og gitt meg nyttig kunnskap for egen framtidig sjelesorgsutøvelse.

Videre vil jeg takke veileder Randi Synnøve Tjernæs, som har veiledet, gitt innspill til oppgaven og som besitter stor kunnskap om sjelesorg.

Takk til nærmeste familie: mamma, pappa og Ingrid Johanne. Mamma: takk for at du har latt deg engasjere av tematikken, for at du daglig har motivert og for at du har vært med å lese korrektur på oppgaven. Ingrid Johanne: tenk at begge har fullført hver sin mastergrad denne våren. Takk for at du alltid heier, støtter og oppmuntrer.

Takk til Signe-Lisa, Kristina, Vigdis, Inger Marie og Marte Marie, for nye og berikende vennskap gjennom studietiden. Det hadde ikke vært det samme uten dere. Og en spesiell takk til Signe-Lisa, som har vært min trofaste lesesal-partner på MF dette halvåret. Takk for faglige samtaler, lunsjpauser og støtte i masteroppgavens mange faser.

Og sist, men ikke minst, takk til min kjæreste Endre. Du har vært enestående og en klippe for meg gjennom dette arbeidet.

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Innholdsfortegnelse | 5 |
| 1.0 Innledning | 7 |
| 1.1 Innledning | 7 |
| 1.2 Bakgrunn og problemstilling..... | 7 |
| 1.3 Diakonifaglig relevans..... | 8 |
| 1.4 Begrepsavklaring og avgrensning..... | 9 |
| 1.5 Tidligere forskning | 10 |
| 1.5.1 Tidsskrift | 10 |
| 1.5.2 Masteroppgaver | 12 |
| 1.6 Oppgavens oppbygning | 13 |
| 2.0 Metode | 13 |
| 2.1 Kvalitativ metode..... | 14 |
| 2.1.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming | 14 |
| 2.1.2 Abduksjon | 15 |
| 2.2 Utvalg..... | 15 |
| 2.2.1 Rekruttering | 16 |
| 2.2.2 Presentasjon av informantene..... | 16 |
| 2.3 Datainnsamling..... | 16 |
| 2.3.1 Kvalitativt forskningsintervju | 16 |
| 2.3.2 Intervjuguide | 17 |
| 2.3.3 Lydopptak..... | 17 |
| 2.3.4 Testintervju | 17 |
| 2.4 Dataanalyse | 17 |
| 2.4.1 Metode for analyse | 17 |
| 2.4.2 Transkribering av intervjuer..... | 19 |
| 2.4.3 Gjennomføring av metode..... | 20 |
| 2.5 Forskningsetiske retningslinjer | 20 |
| 2.5.1 Forskningskvalitet | 21 |
| 2.5.2 Ethiske overveielser | 22 |
| 2.5.3 Metodekritikk..... | 23 |
| 3.0 TEORI | 23 |
| 3.1 Sjelesorg..... | 24 |
| 3.1.1 Sjelesørgeren..... | 25 |
| 3.1.2 Kompetanse | 26 |
| 3.1.3 Selvivaretakelse og grenser | 27 |
| 3.2 Relasjonskompetanse | 28 |
| 3.2.1 Følelser, sårbarhet, affektbevissthet og toleranseevne | 28 |
| 3.2.2 Intersubjektivitet..... | 30 |
| 3.2.3 Mentalisering: selvrefleksivitet/selvavgrensning | 32 |
| 3.3 Veiledning | 33 |
| 4.0 Presentasjon av funn | 34 |
| 4.1 Å være forberedt..... | 34 |
| 4.1.1 At konfident opplever å være ventet..... | 34 |

| | |
|--|-----------|
| 4.1.2 Sjelesørgers mentale forberedelse | 35 |
| 4.1.3 Sjelesørgers egenomsorg | 36 |
| 4.2 Kompetanse | 36 |
| 4.2.1 Personlige kompetanse | 37 |
| 4.2.2 Åndelig kompetanse | 38 |
| 4.2.3 Erfaringskompetanse | 38 |
| 4.2.4 Faglig kompetanse | 39 |
| 4.3 Å kjenne seg selv | 39 |
| 4.3.1 Selvinnsikt | 39 |
| 4.3.2 Sårbarhet | 40 |
| 4.3.3 Grensesetting | 41 |
| 4.3.4 Følelser | 41 |
| 4.4 Sjelesørgers behov for veiledning | 42 |
| 4.4.1 Veiledning | 42 |
| 4.4.2 Kollegaer | 43 |
| 5.0 Drøfting | 44 |
| 5.1 Å være forberedt | 44 |
| 5.2 Betydning av åndelig og faglig kompetanse | 47 |
| 5.3 En medvandrer har også sin sårbarhet | 49 |
| 5.3.1 Hvordan kan sjelesørger tåle, ta imot og erkjenne at en blir berørt? | 49 |
| 5.3.2 Å kjenne seg selv, bidrar til forståelse av den andre | 51 |
| 5.4 Betydning av veiledning | 55 |
| 6.0 Avslutning | 58 |
| 6.1 Oppsummering | 58 |
| 6.2 Konklusjon | 58 |
| 6.3 Studiens bidrag og videre forskning | 58 |
| 7.0 Litteraturliste | 60 |
| 8.0 Vedlegg | 63 |
| 8.1 Vedlegg 1: NSD/SIKT godkjenning | 63 |
| 8.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring | 64 |
| 8.3 Vedlegg 3: Intervjuguide | 68 |

1.0 Innledning

1.1 Innledning

I sjelesorgsundervisningen formidlet medstudenter både engstelse og utfordringer med tanke på framtidig utøvelse av sjelesorg. Det ble spesielt uttrykt en engstelse for at egne følelser og livserfaringer kunne påvirke samtalen med konfidenter. Torborg Aalen Leenderts sier: «*Vi hører med ørene og lytter med vår livserfaring*» (Leenderts, 2014, s. 148). Hvert enkelt menneske kommer derfor ikke utenom at man møter den andre med sine erfaringer, sårbarheter og følelser. Henriksen og Vetlesen (2006, s. 76) uttrykker at avhengighet og sårbarhet definerer det å være menneske, og at dette er noen grunnleggende livsvilkår som alle mennesker forholder seg til i lys av å være menneske. «Innsikten i vår egen sårbarhet er nøkkelen til innlevelsen i andres» (Henriksen & Vetlesen, 2000, s. 38). I en sjelesorgsamtale vil sjelesørger og konfident bære med hver sin sårbarhet og avhengighet, og dette sees på som nøkkelen til å forstå den andre. På flyet presiseres det at vi må ta på vår egen maske, før vi hjelper den andre. Dette kan forstås som en «metafor» på det å være sjelesørger. En som har funnet sin plass, vil trolig være tryggere i utøvelse av sjelesorg. Tomas Sjødins boktittel «Den som finner sin plass, tar ingen annens», belyser dette. Men hva innebærer det å «finne sin plass»? Kierkegaard (1970) sier at for å lykkes med å hjelpe den andre, må man finne den andre der den er. Dette fordrer at for å se den andre, må man se og kjenne seg selv. I rollen som sjelesørger er dette sentralt, fordi gjennom samtaler kommer en i berøring med menneskers tro og liv. Det fordrer både stor respekt for sin rolle, samt bevissthet om seg selv.

1.2 Bakgrunn og problemstilling

Sjelesorg er en av arbeidsoppgavene til diakoner, noe som gjør det relevant og interessant å utforske dette temaet. Sjelesorg gir mennesker mulighet til å samtale med kompetente fagfolk om både livet og troen. I sjelesorgsfaget ble det påpekt at for å bli en sjelesørger, så bør man ha gått til sjelesorg selv. Betydningen av både å gå i sjelesorg og bli veiledet som sjelesørger, vektlegges av flere teoretikere innenfor faget (Bergem, 2011; Grevbo, 2018). Egne yrkeserfaringer tilsier at det er viktig å ha bearbeidet egne ting, for å bedre kunne møte andre med sine erfaringer. Det er dermed forunderlig at nylige erfaringer fra bekjente, indikerer at tilgangen for veiledning for diakoner, varierer fra arbeidsplass til arbeidsplass.

Med tanke på at sjelesørgere får kjennskap og innblikk i menneskers mangfoldige livsopplevelser, er det tankevekkende at veiledning ikke er selvsagt praksis for utøvende sjelesørgere. En antagelse som tas inn i oppgaven, er at sjelesørgere som har en trygg Gudsrelasjon, i større grad opplever trygghet i utøvelse av sjelesorg. Den treenige Gud forstås som sentrum i all kristen sjelesorg (Grevbo, 2018). Det innebærer en forventning om at sjelesørger har en Gudsrelasjon. Egne erfaringer tilsier at en trygg Gudsrelasjon, kan hjelpe en til å innse at det er Gud, ikke en selv, som gjør noe og skal «prestere» i sjelesorgsamtalen. Å ta vare på seg selv, såkalt selvomsorg, er trolig essensielt i alt arbeid som innebærer å arbeide med mennesker. Sjelesorg er intet unntak. Det er blitt uttrykt flere ganger at diakoner ofte er overarbeidet og står i fare for/ blir utbrent. Derfor er det svært aktuelt å utforske hva sjelesørgere opplever som viktige faktorer for å ta vare på seg selv og lære av deres erfaringer for å kunne forebygge utbrenthet. Det er av stor relevans for egen framtidig yrkesutøvelse, samtidig tror jeg den kan være et bidrag til kommende diakoner/sjelesørgere i deres utøvelse av sjelesorg. På bakgrunn av dette, stiller jeg følgende problemstilling:

Hva bidrar til at sjelesørger blir trygg i utøvelse av sjelesorg?

1.3 Diakonifaglig relevans

Denne oppgaven er en del av master i diakoni, og befinner seg derfor innenfor det diakonale fagfeltet. Det tas utgangspunkt i temaet sjelesorg. Sjelesorg er et av fagene på studiet, og skal hjelpe studenter i utviklingen som samtalepartnere (Menighetsfakultet vitenskapelige høyskole, u.å.). På bakgrunn av at studiet utdanner til diakoner i Den norske kirke, er det naturlig å trekke inn følgende definisjon på diakoni: «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. 4). Den treenige Gud er diakoniens teologiske forankring, og handler om at Gud har skapt mennesket og selv ble et menneske gjennom Jesus Kristus (Kirkerådet, 2020, s. 6). Det påpekes at mennesket er avhengig av andre mennesker, og er skapt til å være medmenneske (Kirkerådet, 2020). Kirkens budskap tydeliggjør at mennesker er ønsket, elsket og verdifullt som menneske. Nestekjærlighet i praksis handler om å bli møtt i glede og sorg, og slike møter kan skje gjennom samtaler i form av sjelesorg. Videre understrekes det at sjelesorg er en sentral del

av kirkens diakoni (Kirkerådet, 2020, s. 12). Gjennom samtale kan mennesker få oppleve omsorg. Henriksen og Vetlesen (2006) påpeker nettopp at omsorg kan forstås som et grunnvilkår for alle mennesker. Sjelesorg er dermed en viktig del av diakonal praksis, som både skjer tilknyttet Den norske kirke og på arbeidsplasser hvor det arbeides med sjelesorg.

1.4 Begrepsavklaring og avgrensning

Informant/deltaker: Det beskriver personene som har samtykket til og har deltatt i masterprosjektet.

Konfident: Er et faglig begrep som beskriver den personen som oppsøker sjelesorg (Bergem, 2011, s. 15). Dette begrepet anvendes ettersom det kan forstås som mindre belastende enn begrepene klient/pasient (Grevbo, 2006, s. 501).

Sjelesørger: I denne oppgaven forstås sjelesørger som en som har blitt ordinert, vigslet eller tildelt en sjelesørgerisk tjeneste, og som utøver sjelesorg gjennom å ha samtaler med mennesker (Bergem, 2011, s. 29).

Sjelesorg kan defineres på ulike måter og bidra til en helhetlig forståelse av sjelesorg. Dette vil bli utdypet i teoridelen (3.0).

Kristen sjelesorg

Kristen sjelesorg er- i en sosial og kirkelig kontekst- å gå et stykke av Guds vei med et udelt, **beslektet** og egenartet medmenneske (eventuelt med flere samtidig) for å bane vei for og formidle tro, håp og kjærlighet» (Grevbo, 2018, s. 31-32).

«The ministry of pastoral care is based theologically on the Christian affirmation that God created humankind for relationship with God and with God's other creatures. God continues in relationship with humankind by remembering and hearing us. Our human caring is based in God's care; we care for each other because God cares for us" (Patton, 2005, s. 1)

«...å utøve sjelesorg, handler om- innenfor rammen av en dialog- å tolke menneskers livsopplevelse i lys av kristentroen på en måte som fremmer fellesskapet mellom mennesker og fellesskapet mellom mennesker og Gud» (Bergem, 2011, s. 15).

1.5 Tidligere forskning

Det finnes mye litteratur som omhandler sjelesorg og ulike aspekter av faget. I denne oppgaven er det benyttet søkemotorer som ORIA og Google Scholar for å finne relevant litteratur. I tillegg er det søkt etter relevante artikler i tidsskrift for sjelesorg og praktisk teologi. Søkeordene som er benyttet både alene og sammen: sjelesorg (pastoral care), sjelesørger (caregiver), rolle, kompetanse, ivaretagelse (self-care), self-reflectivity, intersubjektivitet (intersubjectivity) og sårbarhet (vulnerability). Det er skrevet noe om sjelesørgers kompetanse og blitt gjennomført en kvalitative undersøkelser med fokus på sjelesørgers erfaringer og rolleforståelse (Engedal, 2004; Grung et al., 2016). Samtidig har søkene vist svært lite forskning på denne oppgavens perspektiv, hva som bidrar til trygghet i utøvelse av sjelesorg og hvordan sjelesørger ivaretar seg selv. Det finnes mange teoretikere som belyser sjelesorg. Derfor er det gjort en avgrensning ved primært å ta utgangspunkt i to norske, anerkjente teoretikere: Tor Johan S. Grevbo og Anders Bergum. Disse vil bli presentert i teori-kapittelet. Følgende artikler og masteroppgaver som er relevante for studiet, presenteres som en del av teorigrunnlaget.

1.5.1 Tidsskrift

Leif Gunnar Engedal (2004): Utvikling av sjelesørgerisk kompetanse: Refleksjoner og perspektiver. Engedal (2004) har skrevet en artikkel om utvikling av sjelesørgerisk kompetanse. Artikkelen framhever ulike perspektiver som sjelesørger må forholde seg til, og er inndelt etter person-, kommunikativ-, hermeneutisk-, teoretisk- og åndelig kompetanse. Disse kompetansene oppleves som svært relevant og vil bli utdypet i teori-delen.

Elisa Stokka & Einar E. Edland (2022): Framtidens sjelesørgere- Læringsteoretiske perspektiver på profesjonsutdanning i sjelesorg ved MF vitenskapelig høyskole. Stokka og Edland (2022) publiserte nylig en tidsskriftartikkel, hvor de påpekte hva som er viktig i utdannelsen av fremtidige sjelesørgere. De framhever flere dimensjoner i sjelesorgsamtalen: teologisering i samtalen, person i kontekst og intersubjektivitet. Det første handler om å hjelpe mennesker til å relatere ens erfaringer til Bibelske fortellinger, og hjelpe mennesker til å bli bevisstgjort ens eventuelle krevende Gudsbilder. Det andre handler om å vise ydmykhet og respekt til den andre i sjelesorgsamtalen, ved å møte den andre gjennom lytting. Den

siste dimensjonen handler om å erkjenne ulike ting som kan utspille seg mellom sjelesørger og konfident, såkalt intersubjektivitet. De framhever viktigheten av å kjenne seg selv, ettersom sjelesørgeren bidrar med sine egne følelser og tanker i samtalen (Stokka & Edland, 2022, s. 271-275). De er og opptatt av at det ikke er nok med teoretisk kunnskap alene, og tydeliggjør at en sjelesørgerisk kompetanse handler om en helhetlig forståelse av fag, person og profesjon. Artikkelen er relevant, ettersom den belyser noen viktige refleksjoner rundt sjelesørgerisk kompetanse.

Grung, Danbolt & Stifoss-Hansen (2016): Sjelesorg på plass- På sporet av dagens

sjelesorgspraksis i Den norske kirke. Grung et al. (2016) gjennomførte en studie om diakoner og presters sjelesorgspraksis og sjelesorgsforståelse i Den norske kirke.

Informantene definerte sjelesorg uavhengig av lærebøker og definisjoner, og mange beskrev sjelesorg utfra teologiske vendinger. En beskrivelse innebar «medvandring» (Grung et al., 2016, s. 33). Bønn framheves som et virkemiddel som benyttes relativt ofte av informantene, og flere nevner at de bruker det som en avslutning på en samtale. Det ble og beskrevet egenskaper hos sjelesørger, som «har tid» og «er mentalt fullt tilstede» (Grung et al., 2016, s. 33). Samt at tillitt, åpenhet og fortrolighet nevnes av betydning for sjelesorgspraksisen. Andre funn viser at diakoner og prester opplever utøvelsen av sjelesorg som både berikende og belastende. De nevnte funnene utmerker seg, og oppleves som relevant å trekke inn i og diskutere i denne oppgaven.

Råbu et al. (2016): How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapist's experiences.

Råbu et al. (2016) gjennomførte en kvalitativ undersøkelse på eldre psykoterapeuter, hvor hensikten var å finne ut om arbeidet har preget det private livet. Det kommer fram at psykoterapeutene opplever arbeidet både som et privilegium og som en byrde.

Informantenes eget liv har opplevdes rikere gjennom å få ta del i andres liv, og de fått mulighet til å bruke seg selv inn i arbeidet. Samtidig uttrykker flere at arbeidet har hatt sin pris, ved at de har opplevdes «fjern» og unngått sine nærmeste. Terapeutene uttrykker at de gjennom arbeidslivet har utviklet ulike strategier for å ta vare på seg selv i arbeidet, og det handler blant annet om å ta vare på grensene, ha tid til egne prosesser og sørge for et godt og sosialt liv utenfor arbeidet. Kollegastøtte og veiledning framheves også som viktig

uavhengig om man er en ung- eller godt voksen- terapeut. Undersøkelsen er rettet mot psykoterapeuter, og er relevant ettersom psykoterapi har mye til felles og anvendes innenfor sjelesorg (Bergem, 2008, s. 178).

Randi Synnøve Tjernæs (2018): Affektenes plass i sjelesorg

Tjernæs (2018) sin studie omhandler sjelesorg og affekter/følelser. Artikkelen tar utgangspunkt i hennes masteravhandling som omhandlet hvordan teoretiske sjelesorgsbøker belyser følelser. Hun framhever viktigheten av affektbevissthet hos sjelesørger (Tjernæs, 2018, s. 53). Det handler om å åpne opp for og kjenne på affektene (Tjernæs, 2018, s. 47). Videre påpekes det at en slik bevisstgjøring kan bidra til økt trygghet på egne følelser, samt bidra til utvikling av affektintegritet. Hun viser til forskning som uttrykker at størst mulig affektintegrasjon hos det enkelte menneske, bidrar til bedre psykisk og fysisk helse (Tjernæs, 2018, s. 49). Begrepet affektintegrasjon vil bli ytterligere forklart og utdypet under teori om relasjonskompetanse (3.2). Disse funnene vil bli belyst i drøftingsdelen.

1.5.2 Masteroppgaver

Andreas Herwig Buer (2018): Den gode samtalen- En kvalitativ studie om hva som legger til rette for og skaper en hjelpende samtale i sjelesorgsrommet.

Buer (2018) har gjennom sin masteroppgave belyst hva som legger til rette for og skaper en god, hjelpende sjelesorgssamtale. Oppgaven har fokus på samtalen, og et av funnene beskriver at sjelesørger skal tåle alt (Buer, 2018, s. 62). Oppgaven favner i liten grad sjelesørger selv, og derfor foreslås det mer forskning på sjelesørger og sårbarhet. Dette er noe jeg ønsker å ta videre i dette forskningsprosjektet.

Martha Tomoe Frøyland (2017): Jeg, du og vår relasjon. Hvordan kan selvrefleksivitet ha betydning i relasjonsbygging i profesjonell diakonal praksis?

Frøyland (2017) skriver om betydningen av selvrefleksivitet hos diakoner. Funnene framhever at selvrefleksivitet er viktig å anvende både for diakonen og det andre medmennesket, samtidig påpekes det at det ikke er det eneste verktøyet som kan bidra i relasjonsbygging. Selvrefleksivitet forstås som selvrefleksjon, og handler om å være bevisst hva som skjer i seg selv i møte med den andre (Frøyland, 2017, s. 8).

Oppsummert viser tidligere forskning og masterstudier behov for å se nærmere på sjelesørgers funksjon, kompetanse og selvomsorg.

1.6 Oppgavens oppbygning

I Kapittel 2 utdypes valg av metode. Der gis det en presentasjon av studiens framgangsmåte, samt etiske implikasjoner knyttet til forskningsprosessen og metoden. I Kapittel 3 redegjøres det teoretiske grunnlaget for oppgaven. Teorien tar utgangspunkt i sjelesorg, relasjonskompetanse og veiledning. Kapittel 4 presenterer hovedfunnene fra studien. I kapittel 5 drøftes hovedfunnene opp mot problemstillingen ved hjelp av teori og tidligere studier. Kapittel 6 innebærer en avslutning og oppsummering som gir svar på problemstillingen, samt forslag til videre forskning.

2.0 Metode

For å svare på problemstillingen; hva bidrar til at sjelesørger bli trygg i utøvelse av sjelesorg, har det blitt valgt en kvalitativ tilnærming. Problemstillingen innebærer en forståelse av hva som skal undersøkes, og det avgjør valg av metode (Johannessen et al., 2021, s. 34). Kvale og Brinkmann (2015, s. 135) tydeliggjør at kvalitative intervjuer er egnet, når temaet omhandler menneskelig erfaring. Samt at det framheves i samfunnsvitenskapen at menneskets mening og oppfatning er viktig (Johannessen et al., 2021). Det er sjelesørgerens egne erfaringer som er utgangspunktet for undersøkelsen, og hensikten er å forstå deres meninger og oppfatninger om hva som gir trygghet i utøvelse av sjelesorg. Johannessen et al. (2021) skriver at samfunnsvitenskapelig metode har til hensikt å oppnå kunnskap om den sosiale virkeligheten, og metoden viser vei for hvordan innhente kunnskap. Den vanligste metoden er å samle inn data, for deretter å tolke og analysere funnene (Johannessen et al., 2021, s. 21). En slik kunnskap om virkeligheten, er oppnådd gjennom intervju med den enkelte sjelesørger om deres opplevelse og erfaring fra sitt arbeid, for deretter å bli tolket som har resultert i presentasjon av funn (3.0).

2.1 Kvalitativ metode

Hensikten med kvalitativ metode er å undersøke hvordan mennesker forstår sosiale fenomener (Thagaard, 2018). Metoden bidrar til forståelse av hvordan sjelesørgere selv forstår fenomenet sjelesorg og sin rolle. Problemstillingen tydeliggjør at sjelesørgerens egen stemme og forståelse er viktig, og derfor er kvalitativ metode best egnet for denne studien.

2.1.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming

Oppgaven tar utgangspunkt i både en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming. «Den forståelsen vi utvikler av data gjennom forskningsprosessen, må også sees i sammenheng med den forforståelse vi bringer med oss inn i prosjektet» (Thagaard, 2018, s. 33).

Thomassen (2006, s. 170-171) påpeker at fenomenologi har praksis som sitt utgangspunkt, og undersøker fenomener både innenfra og nedenfra. Det innebærer å forstå menneskets egne erfaringer innenfra, og hvordan de reflekterer over sine praksishandlinger nedenfra (Thomassen, 2006). Sjelesørgerens subjektive erfaringer og meninger, er derfor viktig for å forstå sjelesørgerrollen (Thagaard, 2018). Det er deres erfaringer som har bidratt til forståelse av fenomenet sjelesorg. Thagaard (2018, s. 36) påpeker at forskningen også kan ta utgangspunkt i forskerens egne erfaringer. Egne erfaringer er nettopp utgangspunktet for å undersøke sjelesørgeres personlige erfaringer. Fenomenologiske undersøkelser forsøker å gi en generell forståelse av et fenomen på bakgrunn av deltakernes felles erfaringer (Thagaard, 2018). Ved å ha gjennomført intervju, har det bidratt til økt forståelse av sjelesørgerrollen og innsikt i hva som bidrar til trygghet for sjelesørgeren. Hermeneutikk betyr forståelse og fortolkning (Krogh, 2014, s. 10). Det innebærer at menneskets handlinger blir tolket og gitt et meningsinnhold (Thagaard, 2018, s. 37). «Enhver forståelse forutsetter en annen, forutgående forståelse» (Krogh, 2014, s. 49). Det betyr at egen førforståelse av sjelesorg og bakgrunnen som sosionom, påvirker hvordan det forstås og gis mening både til fenomenet og til funnene fra informantene. Den hermeneutiske sirkel tydeliggjør at forståelse er en prosess, og som betyr at ting kan forstås fra to horisonter (Krogh, 2014, s. 53-54). I forkant av intervjuene forelå det en førforståelse og formening om fenomenet og aktuelle perspektiver for å belyse temaet, noe som utgjorde en av forståelseshorisontene. Datamaterialet fra informantene, som representerer den andre horisonten, bidro til ny

informasjon og forståelse til førforståelsen. På bakgrunn av dette, er det tydelig at både fenomenologi og hermeneutikk er viktige tilnærminger i oppgaven.

2.1.2 Abduksjon

I forskning er det vanlig å ta utgangspunkt i følgende framgangsmåter: deduksjon, induksjon og abduksjon (Johannessen et al., 2021, s. 30-31). Deduksjon handler om å ta utgangspunkt i en teoretisk forståelse, og teste den opp mot data. Induksjon handler om å ta utgangspunkt i data, som deretter kan settes inn i en teoretisk forståelse. Disse framgangsmåtene kan anvendes samtidig på et fenomen, og det kalles abduksjon (Johannessen et al., 2021). Data tolkes på bakgrunn av eksisterende teorier, og analysen bidrar til utvikling av teori (Thagaard, 2018, s. 184). I denne oppgaven benyttes abduksjon som utgangspunkt for forskningen. Studien begynte med noen hypoteser for hva som bidrar til trygghet i utøvelsen av sjelesorg, og datamaterialet har gitt innsikt og forståelse til teorien.

2.2 Utvalg

Utvalget består av informanter som belyser og svarer på problemstillingen. Det finnes flere måter å velge informanter på innenfor kvalitative undersøkelser (Johannessen et al., 2021). I denne oppgaven er det brukt strategisk utvelgning, som betyr å velge informanter som har ønskede kvalifikasjoner for å svare på problemstillingen (Thagaard, 2018, s. 54). Thagaard (2018) påpeker at strategisk utvelgning ikke i like stor grad er representativt for flere enn informantene i prosjektet. Størrelsen på utvalget bestemmes etter om det kan bidra til forståelse av fenomenet (Thagaard, 2018). «En retningslinje for omfanget av kvalitative utvalg er at antall deltakere ikke bør være større enn at det er mulig å gjennomføre omfattende analyser» (Thagaard, 2018, s. 59). Dette er en masteroppgave med begrenset tidsaspekt, og ved slike oppgaver oppfordres det til å være under ti intervjuer (Johannessen et al., 2021, s. 74). Det ble gjennomført seks intervjuer, for å sikre nok tid til både å gjennomføre intervjuer og til å gjennomføre en grundig analyse av datamaterialet. Det ble ikke etterspurt kjønn, men tilfeldigvis var det tre menn og tre kvinner som takket ja til å delta i prosjektet. På bakgrunn av tidsaspektet for masteroppgaven, ble informantene valgt ut fra et avgrenset geografisk område.

2.2.1 Rekruttering

Informantene ble rekruttert fra et begrenset geografisk område, som innebar fire utvalgte steder og noen enkeltpersoner. Det ble sendt e-post med samme informasjon til alle, som innebar en forespørsel om å delta i forskningsprosjektet. Forespørselen ble deretter videreformidlet internt på arbeidssstedet. Informantene fikk beskjed om å ta kontakt hvis de ønsket å delta i prosjektet. Deretter ble de kontaktet etter at prosjektet var godkjent fra NSD/SIKT, og fikk tilsendt informasjonsskriv og samtykkeskjema. Thagaard (2018) påpeker at en slik selektiv rekruttering kan forstås som et tilgjengelighetsutvalg, som betyr at hvem som velges ut, er avhengig av hvem som er tilgjengelig for å bidra i prosjektet. Det viste seg å være stor interesse for å delta i prosjektet fra de ulike stedene og enkeltmenneskene.

2.2.2 Presentasjon av informantene

Informantene er sjelesørgere med lang og kort erfaring innenfor et avgrenset geografisk område. Noen er tilknyttet utvalgte arbeidsplasser, og noen er rekruttert på bakgrunn av å være sjelesørgere. Utvalget består av tre kvinner og tre menn, hvor fire av seks informanter er over 40 år. To av informantene har under to års erfaring, og resterende har mellom 10 og 45 års erfaring som sjelesørger.

2.3 Datainnsamling

2.3.1 Kvalitativt forskningsintervju

Et kvalitativt forskningsintervju har til hensikt å oppnå forståelse for den enkeltes erfaringer og meninger om et tema, og det oppnås detaljerte beskrivelser av informanternes følelser, holdninger og refleksjoner (Johannessen et al., 2021; Kvale & Brinkmann, 2009/2015). «Intervjuer gir innsikt i personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse» (Thagaard, 2018, s. 12). Det bidrar til å oppdage nyansene og kompleksiteten i fenomenet (Johannessen et al., 2021). Intervjuene har bidratt til innsikt i sjelesørgeres erfaringer og forståelse av sin rolle og kompetanse, samt deres mening om hvordan studenter kan bli trygg i utøvelse av sjelesorg.

2.3.2 Intervjuguide

Et semistrukturert intervju handler om at forsker ønsker å forstå livsverden til intervjupersonen. Spørsmålene er åpne og delt inn etter ulike temaer (Kvale & Brinkmann, 2009/2015, s. 46). Thagaard (2018) påpeker at strukturerte intervju, bidrar til at svarene kan sammenlignes med hverandre. Informantene formulerer svarene selv, og da vil det synliggjøres om de har forstått spørsmålene (Johannessen et al., 2021). Det ble laget en strukturert intervjuguide med temaer og åpne refleksjonsspørsmål, hvor alle deltakerne ble stilt de samme spørsmålene (se vedlegg, 8.2). Spørsmålene var et resultat av egen forforståelse, og antagelser om hva som var viktig å spørre om for å svare på problemstillingen. Det kan samtidig ikke styres hva informantene svarer på spørsmålene (Johannessen et al., 2021). Intervjuguiden bidro til relevante svar fra informantene.

2.3.3 Lydopptak

Lydopptak er den vanligste måten å ta i bruk ved et intervju (Kvale & Brinkmann, 2009/2015, s. 205). Intervjuene ble tatt opp med lånt lydopptaker fra skolen. Opptakene gjorde det mulig å lytte i etterkant til informasjonen som ble gitt fra deltakerne. I tillegg ble lydopptakene transkribert, for å gjøre samtalen egnet for analyse (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Transkribering vil bli ytterligere forklart under datanalyse (2.4).

2.3.4 Testintervju

Det ble gjennomført et testintervju med en fagperson som både har svært god forståelse og erfaring knyttet til utøvelse av sjelesorg. Det var viktig og nødvendig med en slik refleksjon for å avklare om spørsmålene åpnet opp for og ga svar på problemstillingen. Det ble gjort noen få finjusteringer i etterkant av testintervjuet.

2.4 Dataanalyse

2.4.1 Metode for analyse

Johannessen et al. (2021, s. 152) skriver at analysen handler om å avdekke en mening og undersøke om datamaterialet inneholder et mønster. I denne oppgaven har intervjutekstene blitt analysert gjennom å dele den opp i mindre elementer, og se etter hva som er gjentakende hos informantene. Deretter tolkes det som har utpekt seg som relevante

meninger og mønstre, opp mot aktuell teori som kan bidra til å belyse problemstillingen (Johannessen et al., 2021). Braun og Clarke (2006) sin tematiske analyse består av seks faser, og det har blitt brukt som utgangspunkt for å trekke ut essensen og finne mønster hos informantene. Den første fasen handler både om å transkribere intervjuene og deretter bli kjent med og lese igjennom teksten for å få et inntrykk av hvilke mønstre og meninger som er viktig. Fase to handler om å identifisere mønstre og se etter meninger på tvers av data, og deretter plassere de i ulike koder. Det påpekes også viktigheten av å kode informasjon som ikke nødvendigvis passer inn ved første gjennomgang, samtidig er det relevant for problemstillingen. Den tredje fasen begynner når hele datamaterialet er kodet, og innebærer å sortere og kombinere kodene i foreløpige, overordnede temaer. Det betyr også å plassere undertemaer under hovedtemaene, og fortsatt beholde koder som foreløpig ikke passer inn som et eget tema. Det tydeliggjøres at i denne fasen vil det synliggjøres hvilke temaer som er av signifikant betydning i teksten (Braun & Clarke, 2006, s. 86-90). Fase fire handler om å gjennomgå de utvalgte temaene på nytt, for å avdekke hvilke temaer som kan sammenfattes til et tema og hvilke tema som ikke inneholder nok data til å opprettholdes som tema. Det er først når temaene gjenspeiler datakodingen, at det kan forstås som et «tematisk kart». Fase fem handler om å gi navn til temaene og definere hva de handler om. Det betyr å se hvilke temaer som er relevant å trekke fram i analysen, og begrunne hvorfor og hva som er interessant med de utvalgte temaene. Det er viktig å tydeliggjøre hvordan temaene bidrar til å belyse helheten og hvordan det kan relateres til oppgavens problemstilling. Fase seks handler om å utforme en rapport, som i dette tilfelle vil være å komme med en presentasjon av funnene fra analysen. Det innebærer å vise dataanalysens troverdighet, og tydeliggjøre poengene ved hjelp av eksempler ((Braun & Clarke, 2006, s. 91-93). Tematisk analyse, som de fleste analyser, innebærer mulige fallgruver, og det er derfor viktig å være bevisst dette. De overordnede temaene dannes ikke med utgangspunkt i spørsmålene fra intervjuguiden, men kommer som et resultat av å analysere og gå dypere inn i svarene fra intervjuene og deretter avdekke hvilke temaer som synliggjøres hos den enkelte. En annen fallgrube kan innebære at det er et misforhold mellom datagrunnlag og teori til det som er konkludert som påstander fra analysen (Braun & Clarke, 2006).

2.4.2 Transkribering av intervjuer

Intervjuer inneholder muntlig informasjon, og det må oversettes til skriftspråk for å kunne utgjøre datamateriale i prosjektet. Dette kalles transkribering (Kvale & Brinkmann, 2009/2015, s. 204-205). Informantenes egne erfaringer og meninger fra sjelesorg og som sjelesørgere, er oppgavens egentlige datamateriale. Det finnes ikke en fast prosedyre for transkripsjon, samtidig skal man være bevisst på valgene rundt hva som skal skrives ned fra intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Malterud (2017, s. 77) understreker viktigheten av at transkripsjonen er lojal mot og ivaretar det som informantene formidlet i intervjuet. Samtidig må en være kritisk til valg av analysemetode, for å sikre at meningsinnholdet blir ivaretatt (Lapadat og Lindsay, 1999, referert i Malterud, 2017, s. 77). Ved at intervjuet blir strukturert, gir det mulighet til oversikt over hva som er relevant og dermed lettere å analysere funnene (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Det har blitt etterstrebet å oversette direkte informantens svar og utsagn, slik at teksten framstiller det som faktisk ble sagt av informant og at den oppleves strukturert for den senere analysen. Det første intervjuet dannet utgangspunktet for de resterende intervjuene. Validitet innebærer en vurdering av hvilken transkripsjons-stil som er nyttig for akkurat denne oppgaven (Kvale & Brinkmann, 2009/2015, s. 211-212). Det er viktig å være bevisst transkriberingens pålitelighet og validitet. Det har betydning hvilken stil som anvendes når det oversettes fra muntlig tale til skriftlig språk. Det innebærer å være bevisst hvorfor noen intervju inneholder flere fyllord, og om det medfører at enkelte relevante meninger utelattes fra analysen (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Det viste seg å være tidkrevende og lite hensiktsmessig å ta med fyllord som «ehm» og lignende, ettersom samtlige informanter brukte dette opptil flere ganger i hver setning. I få tilfeller ble det vurdert til at tenkepauser og lignende hadde betydning i forståelsen av informantens svar, og dermed tatt med i transkripsjonen. I tillegg ble dialektord oversatt til bokmål, for å hindre identifikasjon av informantene og gjøre sammenligningen lettere med andre informanter. Den kvalitative dataen tolkes på bakgrunn av forskers førforståelse, hypoteser og teorier (Johannessen et al., 2021, s. 151). Intervjutekstene har blitt tolket og analysert og oppsummert under presentasjon av funn (se 3.0). Senere i oppgaven vil dette tolkes opp mot det utvalgte teoretiske grunnlaget.

2.4.3 Gjennomføring av metode

Metoden til Braun og Clarke (2006) har bidratt til å systematisere og danne et bilde av viktige funn fra intervjuetekstene. Først ble intervjuene omgjort fra tale til tekst gjennom transkripsjon. Her ble det foretatt ulike vurderinger for å sørge for pålitelighet og validitet gjennom transkriberingen (Se 2.4.2). Deretter ble alle intervjuene gjennomgått hver for seg, hvor hensikten var å få en oversikt over og markere meninger og mønstre av relevant betydning for problemstillingen. I det neste steget ble mønstrene fra den enkelte informant sammenlignet på tvers av intervjuene, og ble systematisert gjennom å plasseres i ulike koder. Kodene eller meninger som ikke passet inn noe sted, ble foreløpig plassert under «udefinert kode». Da datamaterialet var gjennomgått og kodet, begynte fasen med å plassere kodene under foreløpige temaer og undertemaer. Det ble raskt synlig noen temaer som var av relevant betydning, og samtidig var det fortsatt en del koder som var vanskelig å definere under et tema. Disse ble plassert under «udefinert tema». Deretter begynte arbeidet med å se hvilke temaer som gikk inn i hverandre, og om det var noen temaer som ikke hadde nok materiale til å forbli et tema. Temaene ble så gjennomgått for å se om de gjenspeilte datakodingen, og kunne forstås som et «tematisk kart». Neste fase ble temaene definert og gitt navn, og begrunnet hvorfor akkurat de temaene utpekte som relevant for problemstillingen. Funnene har så blitt systematisert og presentert i et eget kapittel, som utgjør en viktig del av den helhetlige masteroppgaven (se punkt 3.0 presentasjon av funn).

2.5 Forskningsetiske retningslinjer

I forskning er det viktig at forskeren er bevisst og viser etisk praksis gjennom hele prosjektet. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har utviklet noen forskningsetiske retningslinjer, som spesielt framhever informantens autonomi, forskerens respekt for menneskets privatliv og forskerens ansvar med å forhindre skade (Johannessen et al., 2021, s. 45). I prosjektet ivaretas informantenes autonomi gjennom at de frivillig har samtykket til å delta, samt at informasjonsskrivet tydeliggjorde at de kan trekke tilbake deltakelsen, uten at det medførte ulemper. Kravet om konfidensialitet er forsøkt overholdt ved å respektere den enkelte deltaker gjennom å overholde taushetsplikten, og sørge for at opplysninger om informantene ikke kan identifiseres (Johannessen et al., 2021). Taushetsbelagte opplysninger er informasjon som kan knyttes til

en person (Johannessen et al., 2021, s. 50). Deltakerne har i informasjonsskrivet blitt informert om hvem som vil ha tilgang til identifiserbare opplysninger. Deltakerne skal oppleve minst mulig skader ved å delta, og derfor er de blitt forsikret om at svarene vil anonymiseres og ikke kan knyttes til enkeltpersoner i publiseringen. Deltakernes integritet har vært viktig å verne om, og derfor har det blitt strebet etter at de skal ha minst mulig uheldige virkninger av å delta i forskningsprosjektet (Johannessen et al., 2021, s. 26). NESH (2021) framhever viktigheten av at samtykket skal være frivillig, informert og utvetydig. For det første skal deltakeren oppleve at de selv har tatt et valg om å delta og ikke har blitt presset til deltakelse. For det andre skal deltakerne ha fått informasjon om prosjektet på en forståelig måte, og være klar over konsekvensene det kan medføre å delta i prosjektet. For det tredje skal det ikke være noen tvil om at deltakelsen er deres eget ønske (NESH, 2021). Informantene fikk tilsendt en e-post om deltakelse til forskningsprosjektet, hvor det har vært opp til dem når de har ønsket å respondere og gi et svar. De som har ønsket å delta, har fått beskjed om å ta kontakt og har deretter fått tilsendt et informasjonsskriv om prosjektets formål, samt blitt tydeliggjort mulige konsekvenser av å delta. På bakgrunn av at prosjektet innebærer innhenting av personopplysninger, ble prosjektet meldt inn til Sikt (før NSD-Norsk senter for forskningsdata) for tillatelse til å gjennomføre prosjektet (Johannessen et al., 2021, s. 49; Sikt, u.å.). De godkjente at det er tatt reflekterte og gjennomtenkte avgjørelse, for å sikre informantenes personopplysninger.

2.5.1 Forskningskvalitet

Det er viktig å vurdere kvaliteten på forskningen, for det har betydning for prosjektets troverdighet. For å vurdere kvaliteten, benyttes begrepene reliabilitet, validitet og overførbarhet. Innenfor kvalitativ forskning handler reliabilitet om prosjektets pålitelighet, og innebærer å vise framgangsmåten for utvikling av data i forskningsprosessen (Johannessen et al., 2021, s. 27; Thagaard, 2018, s. 188). Tidligere i oppgaven er det vist hvordan det er gått fram for å hente data (se punkt 2.3 og 2.4), og på den måten blir oppgaven gjennomsiktig (transparent) for utenforstående (Thagaard, 2018). Ved å tydeliggjøre hva som er informantenes utsagn og hva som er ens egne vurderinger, bidrar det til å styrke gjennomsiktigheten av forskningen. Videre er det viktig å reflekterer over hvordan ens framtreten kan påvirke informantene, og ha betydning for kontakten med dem (Thagaard, 2018). Det var viktig å være «nøytral» gjennom å opptre presentabel i møte med

deltakerne. Samt viktig å respektere deltakernes tid, gjennom å være presis og overholde intervjuets 60 minutters tidsramme. Validitet handler om å vise hvordan man har tolket data, og om resultatene som oppnås er gyldige og bidrar til å gjenspeile virkeligheten (Thagaard, 2018). Det teoretiske grunnlaget vil senere i oppgaven, være utgangspunktet for tolkningen av studiets datamateriale. Johannessen et al. (2021, s. 256) tydeliggjør at det må være en sammenheng mellom innsamlet data og det som har blitt undersøkt, såkalt intern validitet. Svarene til informantene er i tråd med det som var spørsmålene i intervjuguiden, og derfor er intern validitet ivaretatt i denne studien.

Kan resultatene fra forskningen ha betydning i andre sammenhenger? Det er resultatene og hvordan de tolkes, som gir grunnlag for funnenes overførbarhet til andre sammenhenger (Thagaard, 2018, s. 193-194). Ettersom datagrunnlaget er begrenset til intervjuer med få informanter, er det vanskelig å argumentere for at funnene direkte kan overføres til andre. Men det kan belyse forskningsspørsmålet og synliggjøre sammenhenger. Det er gjennomført få kvalitative undersøkelser av norske sjelesørgere, noe som gjør at dette prosjektets overførbarhet, fordrer flere undersøkelser omkring samme tema for å kunne være relevant og representativt for flere. Samtidig er håpet at funnene i denne masteroppgaven kan være til hjelp for kommende diakoner knyttet til bevissthet om egen kompetanse og hvordan man kan bli trygg i sjelesørgerrollen.

2.5.2 Etske overveielser

Kvale og Brinkmann (2015) påpeker at hele intervjuprosessen preges av etiske problemstillinger. Utfordringene kan oppstå i samtlige syv undersøkelsesfaser: tematisering, planlegging, intervjusituasjon, transkribering, analysing, verifisering og rapportering (Kvale & Brinkmann, 2009/2015, s. 97). Det er forsøkt å ta etiske hensyn gjennom hele prosessen. Malterud (2017, s. 19) framhever betydningen av refleksivitet hos forsker. Egne motiver og tidligere kunnskap har blitt reflektert over, slik at det i minst mulig grad påvirker forskningsprosessen. Forskeren skal vise evne til kritisk refleksjon rundt egen framgangsmåte, og være åpen for at funnene kan gi andre konklusjoner enn det man trodde på forhånd (Malterud, 2017). Egne erfaringer fra sjelesorgsfaget er utgangspunktet for oppgavens tema, noe som betyr at antagelsene kan påvirke hva man ser og trekker ut av funnene. Derfor er det spesielt etterstrebet å være åpen for at funnene og kan gi nye,

uventede vinklinger og forestillinger til problemstillingen. Thagaard (2018, s. 23-24) understreker at på tross av at det er gitt informert samtykke for deltakelse i prosjektet, er det stadig viktig å reflektere over dilemmaer i ulike faser av prosjektet. Deltakerne fikk en pekepinn i informasjonsskrivet om temaet og formålet med intervjuet, samtidig visste de ikke hvilke spørsmål som kom til å bli stilt og hadde dermed ingen forutsetning for å vite hvordan de ville oppfatte og reagerer på spørsmålene. Et annet moment, er at man på forhånd ikke vet hvilke resultater man ville få fra intervjuene, og informantene vet ikke hvordan deres forståelse vil bli tolket. Thagaard (2018) tydeliggjør viktigheten av å se på etiske implikasjoner ved å velge ut en spesiell gruppe mennesker til prosjektet. Informantene representerer et lite miljø i Norge, ettersom de er valgt på bakgrunn av at de er sjelesørgere. På bakgrunn av det, opererer innledningsspørsmålene i intervjuguiden med over/under 40 år og spør om hvor mange års erfaring den enkelte har som sjelesørger, for å begrense muligheten for gjenkjennelse av deltakerne. Samt at det utvalgte området omtales gjennom «et begrenset geografisk område». Deltakerne har blitt anonymisert i oppgaven, og omtales som informanter.

2.5.3 Metodekritikk

I denne studien er det brukt individuelle intervju med en hermeneutisk tilnærming. Forskningsspørsmålet har hatt betydning for valg av metode (Johannessen et al., 2021, s. 34). Hensikten med å velge kvalitativ metode, har vært å få kunnskap om menneskers erfaringer på et sosialt fenomen (Kvale & Brinkmann, 2009/2015; Thagaard, 2018). Styrken med å gjennomføre individuelle intervju, er at det gis mulighet for oppfølgingsspørsmål og avklaring. Dette har gitt mangfold i datamaterialet. Forskningsspørsmålet kunne også ha blitt besvart gjennom godkjente spørreskjemaer. Men utfra denne studiens problemstilling, ville det sannsynligvis gitt mindre nyanser i datamaterialet og resultert i mer avgrensede funn.

3.0 TEORI

Studiens teorigrunnlag er valgt på bakgrunn av datamaterialet, og temaene som utdypes er sjelesorg, relasjonskompetanse og veiledning. Dette er temaer som har relevans for diakoni og bidrar i utviklingen av den diakonale praksisen i menigheter og diakonale organisasjoner.

3.1 Sjelesorg

Sjelesorg er hovedtemaet for denne studien. Begrepet sjelesorg kommer av det tyske ordet «seelsorge», og kan oversettes som «omsorg for sjelen» (Bergem, 2008, s. 37). Gjennom sjelesorg knyttes livet og troen sammen: «Sagt på et annet vis omfatter sjelesorgen alle de fysiske, psykiske, åndelige og sosiale/kulturelle sider som utgjør et fullt menneskeliv, og bidrar på sin kunstfaglige måte til at de kan bli forbundet med Guds konkrete omsorg» (Grevbo, 2018, s. 25). Sjelesorg kan inndeles i to størrelser: generell/alminnelig-og spesiell sjelesorg. Den generelle sjelesorgen innebærer kirkens livsytringer og kollektive oppdrag, eksempelvis forkynnelse, kirkelige handlinger og diakoni (Grevbo, 2018). Den spesielle sjelesorgen er mer avgrenset, i den forstand at det innebærer en samtale mellom en eller flere personer (Grevbo, 2018). De personene som gjennomfører slike samtaler, gjør det på bakgrunn av at de enten er ordinert, vigslet eller har blitt tildelt denne oppgaven (Bergem, 2011, s. 29). Utgangspunktet for disse nevnte sjelesorgsperspektivene, er at den treenige Gud er selve sentrum for kristen sjelesorg (Grevbo, 2018, s. 16). Det som skiller sjelesorg fra annen hjelp, er nettopp det kirkelige og teologiske grunnlaget (Grevbo, 2018).

På bakgrunn av at det finnes mange definisjoner på begrepet, er det Grevbo (2018), Bergem (2011) og Patton (2005) som er utvalgt i denne oppgaven. Definisjonene ble også nevnt innledningsvis, og synliggjør ulike perspektiver på sjelesorg. Grevbo (2018) sin forståelse framhever spesielt medvandrer- og budbærer-perspektivet, hvor hensikten er å gå med og hjelpe mennesket/mennesker til å se Gud gjennom livets vandring: «Kristen sjelesorg er- i en sosial og kirkelig kontekst- å gå et stykke av Guds vei med et udelt, beslektet og egenartet medmenneske (eventuelt med flere samtidig) for å bane vei for og formidle tro, håp og kjærlighet» (Grevbo, 2018, s. 31-32). Ordet «beslektet» har han nylig tatt inn i definisjonen, og vektlegger betydningen av alt mennesket har tilfelles med hverandre. Patton (2005) sin definisjon synliggjør at den omsorgen mennesker viser til hverandre, har sitt utgangspunkt i omsorgen som Gud først viste mennesket. Samt at sjelesorg handler om å bygge relasjoner med hverandre, slik at hvert menneske opplever seg sett og hørt:

The ministry of pastoral care is based theologically on the Christian affirmation that God created humankind for relationship with God and with God's other creatures. God continues in relationship with humankind by remembering and hearing us. Our human caring is based in God's care; we care for each other because God cares for us (Patton, 2005, s. 1).

Anders Bergem fremhever tolkning som et viktig element i kristen sjelesorg, som handler om å forstå menneskelivet i lys av troen: «...å utøve sjelesorg, handler om- innenfor rammen av en dialog- å tolke menneskers livsopplevelse i lys av kristentroen på en måte som fremmer fellesskapet mellom mennesker og fellesskapet mellom mennesker og Gud» (Bergem, 2011, s. 15).

Disse forståelsene bidrar til sammen med en forståelse av at sjelesorg handler om medvandring og om å være en formidler på vegne av Gud, å gi videre Gudsomsorg og hjelpe mennesker til å tolke de ulike aspektene i livet i lys av kristen tro.

3.1.1 Sjelesørgeren

Sjelesørger kan forstås som den personen som utøver sjelesorg til en eller flere personer (Grevbo, 2018). Denne personen forstås som en medvandrer og som bærer av et viktig budskap (Grevbo, 2006, s. 506-507). Dette budskapet handler om at sjelesørgeren overordnet er på oppdrag fra Gud, og samtidig at budskapet kan innebære sjelesørgerens egne erfaringer fra livet. Bergem (2011) uttrykker at for kristne sjelesørgere er bønnen sentral, og det oppleves som viktig å ha et bønneliv. Bønnen kan brukes som forbønn, og den kan brukes i sjelesorgssamtaler (Bergem, 2011, s. 101, 112). Det framheves at sjelesorgsrommet både billedlig og konkret består av ritualer og symboler. Noen symbolhandlinger av betydning, er sjelesørgerens personlige innredning av kristne symboler, samt lystenning for konfidenten. (Bergem, 2011, s. 143, 153-154).

Både Bergem (2011, s. 35) og Grevbo (2006, s. 506) påpeker at sjelesørgeren selv er underveis, som kan forstås som en prosess hvor den stadig oppnår ny innsikt om konfident og seg selv. Det påpekes derfor at sjelesorg er kunst, som innebærer en forståelse av at utøvelsen både faglig kan læres og samtidig formes av sjelesørgeren som person (Bergem, 2011, s. 13; Grevbo, 2018, s. 25). Grevbo (2018) skriver at det finnes noen grunnleggende sjelesørgeriske holdninger, som kan sees på som et godt utgangspunkt for sjelesørgeren. Dette beskriver han med forkortelsene ALFA og OMEGA. ALFA står for akseptasjon, lydhørhet, forståelse og anerkjennelse, og OMEGA står for omtanke, medmenneskelighet, empati, generøsitet og autenticitet (Grevbo, 2018, s. 271). Det utdypes at autenticitet (ekthet), handler om å være seg selv: «En ærlig sjelesørger må derfor stort sett vite hvem han/hun er og hva som bor i en, og også kunne holde ut å leve med det» (Grevbo, 2018, s. 272). Ethvert sjelesørgerisk arbeid er derfor helt unikt: «Sjelesørgere er forskjellige. Det

samme gjelder den praksis som utfolder seg når sjelesørgere samtaler med sine konfidenter» (Engedal, 2004, s. 84).

3.1.2 Kompetanse

Engedal (2004) er opptatt av at på tross av sjelesørgeres individualitet og variasjon, bør det være noen felles forpliktelser i arbeidet. På bakgrunn av det, har han tatt utgangspunkt kompetanseperspektivene til Ziemer (2000, referert i Engedal, 2004), og beskrevet hva en «sjelesørgersk kompetanse» innebærer for en sjelesørgersk. Begrepet kompetanse betyr skikkethet, og kan forstås som: «...Det å være kompetent betyr at man er *skikket eller kvalifisert* til det man gjør» Skau (2017, s. 57). Enhver yrkesutøvelse innebærer derfor noen vesentlige og hensiktsmessige kvalifikasjoner, og dette forstås som profesjonell kompetanse (Skau, 2017, s. 57). Det betyr at utøvelse av sjelesorg, og inneholder noen kvalifikasjoner som utgjør den enkeltes profesjonelle kompetanse. Engedal (2004) uttrykker at følgende perspektiver kan bidra i utviklingen av en bærekraftig sjelesørgersk kompetanse, og perspektivene går inn i hverandre og utgjør en helhet. Det første perspektivet er personkompetanse, og handler om at sjelesørgeren bruker seg selv som «redskap» i samtalen (Engedal, 2004, s. 87). Engedal (2004) påpeker at selvinnsikt er viktig for å rette oppmerksomheten mot seg selv, og at en slik innsikt skjer i dialog med andre. Han understreker at det handler både om å erkjenne ens sårbare sider og være bevisst hva man mestrer. Han uttrykker følgende:

Sjelesørgeren må utvikle en form for vital kontakt med både egen *styrke*, egne *nederlag*, egen *sårbarhet* og egne *grenser*. Hun eller han må kjenne til typiske reaksjonsformer i sitt *eget følelsesliv*, og vite noe om hvordan man selv reagerer i møte med sterke følelsesuttrykk hos andre (Engedal, 2004, s. 88).

Det framheves mange viktige elementer som inngår i personlig kompetanse, og som sjelesørgeren oppfordres å vie oppmerksomhet til. Det andre perspektivet er kommunikativ kompetanse, og handler om kommunikasjonen mellom sjelesørgersk og konfident (Engedal, 2004). Det har betydning at sjelesørgeren evner å vise åpenhet for den andre og oppfattes som troverdig i møtet. Samt klarer å bygge en tillitsfullrelasjon, slik at konfidenten i større grad åpner seg og blir synlig som seg selv (Engedal, 2004). Å lytte framheves som helt nødvendig i et sjelesørgersk arbeid. Samtidig påpekes det at denne lytteevnen, er en livslang

øvelse og ikke noe som blir ferdig utlært. I en samtale mellom sjelesørger og konfident, foregår det noen følelsesmessige prosesser som omtales som «overføring» og «motoverføring» (Engedal, 2004, s. 88-90). Det tredje perspektivet er hermeneutisk kompetanse, og handler om at gjennom fortolkning, forstår man det som blir sagt. Det har betydning for samtalen, at konfidenten opplever seg sett og ivaretatt, og opplever at sjelesørgeren forstår hvem konfidenten er. Engedal (2004) skriver samtidig at alle mennesker er et mysterium, og at man bare forstår stykkevis i sjelesørgerisk sammenheng. Den enkelte sjelesørger forstår og tolker konfidentens historie på bakgrunn av sin livserfaring og kunnskap. Derfor er evnen til å skille av stor betydning for sjelesørgeren: «En forutsetning er det da at sjelesørgeren kan skille tilstrekkelig klart mellom det som er hans/hennes eget, og det som tilhører den andres liv» (Engedal, 2004, s. 91). Veiledning trekkes fram som betydningsfullt for refleksjon over disse tingene (Engedal, 2004, s. 90-91). Det fjerde perspektivet er teoretisk kompetanse, og det handler blant annet om kunnskap om menneskelivet, om teologisk innsikt og kunnskap om blant annet psykologi og sosiologi. Engedal (2004) sin forståelse av en bærekraftig sjelesørgerisk kompetanse, tydeliggjør at innsikt i teologien og kunnskap om bibelen er et av grunnelementene. Samtidig tydeliggjør det behovet for innsikt om menneskelige erfaringer, og det fås gjennom andre fagdisipliner som eksempelvis psykologi (Engedal, 2004, s. 91-93). Han utdyper: «God teori hjelper oss til å se og forstå bedre- både i forhold til våre egne erfaringer, og i møte med deres liv som søker oss i sjelesorg» (Engedal, 2004, s. 92). Det siste perspektivet er åndelig kompetanse, og innebærer i denne sammenhengen sjelesørgeren sitt forhold til Gud. Det handler om hvordan sjelesørgeren erfarer og praktiserer troen i sitt eget liv: «Sjelesørgeren må kjenne sin egen troshistorie og ha språk for sitt eget åndelige liv dersom hun eller han skal kunne hjelpe andre på en god måte i bearbeidingen av troslivets erfaringer» (Engedal, 2004, s. 93). Betydningen av å reflektere over hva som har formet ens Gudsbilde og hvordan sjelesørgerens tro påvirker livet, er viktige spørsmål som bør stilles innenfor den åndelige kompetansen. Engedal (2004) uttrykker at sjelesørgerens oppgave, nettopp innebærer å forholde seg til menneskers livs- og troserfaringer (Engedal, 2004, s. 93-94).

3.1.3 Selvivaretaelse og grenser

Bergem (2011) understreker at sjelesorgsutøvelse kan være en påkjønning, og derfor er det nødvendig med selvivaretaelse. En av tingene som framheves som essensielt for

ivaretagelse, er å sette grenser og vite ens begrensninger (Bergem, 2011, s. 161-167). Han tydeliggjør at alle som defineres som sjelesørgere, omfattes av det etiske kravet om å ta vare på seg selv. Videre påpeker han viktigheten av å snakke i fortrolighet med en annen om det man får innblikk i, og noen ganger kan relatere seg til og gjenkjenne i sjelesorgsamtalene. Grevbo (2018, s. 451-452) framhever betydningen av «sjelesorg for sjelesørgere», som spesielt understreker at profesjonelle sjelesørgere som opplever at samtalene belaster og utfordrer, bør gå i sjelesorg. Ved å snakke med andre, påpeker Bergem (2011, s. 45) at man ivaretar både konfident og seg selv. Konsekvensene kan bli at sjelesørger tar avstand til konfident, samt at ubehaget i arbeidet videre kan gå utover de nærmeste relasjonene (Bergem, 2011).

3.2 Relasjonskompetanse

Den relasjonskompetente yrkesutøveren reflekterer over hvem hun selv «er» og hvordan egne forutsetninger og erfaringer spiller inn i møtet med den andre. Ved å sortere ut hva som er hennes, og hva som tilhører den andre og situasjonen, får hun et stadig større rom for fagutøvelsen. Målet er å møte «den andre» mest mulig fordomsfritt (Aubert & Bakke, 2018, s. 31).

En forutsetning for å kunne bli trygg i utøvelse av sjelesorg, er å kjenne seg selv.

Utvikling av relasjonskompetanse framheves som sentralt for å kunne arbeide med mennesker, samt bidra til innsikt hos sjelesørgeren. «Relasjonskompetanse handler blant annet om å kjenne seg selv, å forstå den andres opplevelse og å forstå hva som skjer i samspillet med den andre» (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 11). Det er flere som har skrevet om relasjonens betydning i profesjonelt arbeid. I denne oppgaven er Røkenes og Hanssen (2012), Aubert og Bakke (2018) og Schibbye (2009) valgt som teoretisk grunnlag. I tillegg har Haavik og Toven (2020) relevante innspill relatert til tematikken.

3.2.1 Følelser, sårbarhet, affektbevissthet og toleranseevne

Fagpersoner må være bevisst på egne følelser (Røkenes & Hanssen, 2012).

Når den som gir hjelp klarer å skille mellom sin egen og den andres sårbarhet, fører det til en kvalitativ forskjell i relasjonelle møter. Den som har behov for hjelp, får

«eie» følelsene sine, og den som hjelper, klarer å «romme» disse uten å blande inn sine egne» (Aubert & Bakke, 2018, s. 16).

Ved at fagpersonen kjenner seg selv og sine følelser, kan det bidra til et bedre møte for begge parter i sjelesorg. Det beskrives som en ressurs å la seg berøre følelsesmessig i relasjonelt arbeid (Aubert & Bakke, 2018, s. 223). Sårbarhet er noe som alle deler (Henriksen & Vetlesen, 2006). Fagpersonen, i likhet med den andre personen, har opplevd å være sårbar i livet. Derfor er det vesentlig at den profesjonelle har avklart sitt eget før møtet med den andre. Haavik og Toven (2020, s. 20-21) uttrykker at det finnes en forestilling om at profesjonelle ikke bør bli følelsesmessig berørt, ettersom å ha kontroll på seg selv oppleves som viktig i det profesjonelle arbeidet. De understreker: «For hjelpere kan profesjonalitet ikke bare være distanse, kunnskap og kontroll. Profesjonalitet må inkludere det motsatte, nemlig personlig involvering og ekte følelser. Dette krever at man også gir litt slipp på kontrollen» (Haavik & Toven, 2020, s. 21). Profesjonalitet innebærer både å ha kontroll på sitt eget og samtidig vise at man lar seg berøre av den andre. Det forstås som allmennmenneskelig å bli rørt av den andres historie (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003). Ved å være både bevisst på og ha et avklart forhold til egne følelser, kan det bidra til følgende i en samtale: «En relasjonskompetent fagperson vil være nær den andre uten å føle seg truet eller overveldet og uten å miste kontroll over egne reaksjoner» (Aubert & Bakke, 2018, s. 88-89). Fagpersonen vil i større grad både klare å ta i mot og møte den andres følelser, ved at man først har bearbeidet sine egne erfaringer og er klar over egne sårbarheter.

Å arbeide med affektbevissthet og toleransevidu, kan bidra til emosjonell regulering. Affektbevissthet innebærer: «Affect consciousness (AC) is defined as the individual's capacity to consciously perceive, tolerate, reflect on, and express the experiences of basic affective activation» (Solbakken et al., 2011, s. 257). Det handler om menneskets ulike kapasitet for å tolerere og uttrykke følelser. Gjennom aktiv bevisstgjøring av følelser, kan det bidra til utviklingen av affektintegrasjon: «Affect integration, a concept referring to the functional and fluent integration of affect, cognition, and behavior, is assumed to be an important aspect of psychological health» (Solbakken et al., 2011, s. 257). Dette beskriver hvordan man kan være i kontakt med følelser, tankearbeid og gjennom atferd.

Toleransevinduet er av relevans for å reflektere over ens egen toleranseevne og for å utvikle emosjonell regulering. Begrepet «toleransevindu» er utarbeidet av Siegel (2012), og han beskriver det slik:

Each of us has a «window of tolerance» in which various intensities of emotional arousal can be processed without disrupting the functioning of the system. For some people, high degrees of intensity feel comfortable and allow them to think, behave, and feel with balance and effectiveness. For others, certain emotions (such as anger or sadness), or all emotions, may be quite disruptive to functioning if they are active in even mild degrees (Siegel, 2012, s. 281).

Det handler om at mennesker har ulik toleranseevne. Dette kan vises når man blir følelsesmessig aktivert og ikke lengre klarer å handle funksjonelt. Å være utenfor toleransevinduet, beskriver Siegel (2012) som en opplevelse av kaos eller rigiditet. Haavik og Toven (2020) henviser til Siegel (2012) og beskriver hvordan modellen kan bidra til følelsesregulering hos hjelpere: «Profesjonell følelsesregulering innebærer å kjenne seg selv og sine typiske reaksjoner, kjenne igjen «lyden» av sin egen alarm, og ha noen strategier for å få tilbake tilstrekkelig kontroll over seg selv» (Haavik & Toven, 2020, s. 88). Å være bevisst på og ha kunnskap om når man befinner seg utenfor og innenfor toleransevinduet, kan være betydningsfullt for å møte mennesker best mulig. Haavik og Toven (2020, s. 88) beskriver at når man er innenfor toleransevinduet, klarer man i større grad å reflektere over og lytte til hva som blir sagt. Samt vurdere hva som er den beste handlingen for begge parter. Det handler om at den enkelte klarer å regulere seg selv, og ta mer reflekterte avgjørelser ved å være innenfor eget toleransevindu.

3.2.2 Intersubjektivitet

Begrepet intersubjektivitet kan forstås som psykologiske tilstander eller opplevelser som deles i møte mellom en fagperson (sjelesørger) og en person (konfident) (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 47). «Intersubjektivitet innebærer derfor at fagpersonen må ha et åpent og reflektert forhold til seg selv og sin egen måte å forstå det den andre uttrykker på» (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 52). Det framheves at møtet innebærer to ulike personers livserfaring og historie, og møtet består derfor av to likeverdige mennesker (Røkenes & Hanssen, 2012). Buber (1967, referert i Røkenes & Hanssen, 2012, s. 50) beskriver hvordan begrepet *Jeg- Du* kan forstås i relasjoner, spesielt mellom en klient og en fagperson. Jeg- Du-

forståelse blir det et møte mellom to subjekter, ettersom den andre også forstås som et subjekt. Det den andre opplever som sant, deles og blir til en felles opplevelse for begge partene. I profesjonelt arbeid vil begge forståelsene anvendes og variere utfra hva som er hensiktsmessig i samtalen. Samtidig påpekes det følgende:

En Jeg- Du-dialog er mer ekte i den forstand at den er preget av gjensidighet og likeverd, og at den er åpen for det nære, nye, uventede og overraskende og det som skjer og oppleves her og nå i fellesskap (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 50-51).

Å strebe etter et slik perspektiv, kan utgjøre en stor forskjell i møte mellom en fagperson og for den som kommer til samtale. Opplevelsene som deles mellom en sjelesørger og en konfident, innebærer ofte bare en begrenset del av det totale bildet. Samtidig vil vedvarende kontakt medføre økt innsikt i den andres liv (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 47-48). Gjennom begrepet intersubjektivitet, framheves det som viktig å kjenne til og være bevisst overføring og motoverføring. Overføring handler om at konfidentens tidligere erfaringer knyttet til andre mennesker, ubevisst kan overføres til sjelesørger i samtalen (Gordan, 1996, referert i Bang, 2003, s. 78). Motoverføring defineres som: «terapeutens affektive, kognitive og interpersonelle reaksjoner på klientens historie og atferd» (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003, s. 79). Motoverføring kan forstås gjennom to kategorier (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003). Den objektive reaksjonen eller «rørt» kan forstås som allmennmenneskelig, i den forstand at det er helt naturlig å reagere på det som blir sagt i en samtale. Å la seg berøre av den andre, er sentralt for å kunne møte den andre:

Det er her vi er åpne for den andre personen og livet hans, samtidig med at vi er i kontakt med oss selv- våre følelser og fantasier, tanker og kroppsfunn. Vi kjenner vårt ståsted og avgrensning i forhold til den andre, samtidig som vi ser ham eller henne (Bang, 2003, s. 86)

Det tydeliggjøres at andre behandlere og vil kjenne seg igjen og forstå ens reaksjoner i møte med klienten. Det faktum at behandler lar seg bevege og viser medfølelse, betyr ikke nødvendigvis at det handler om behandlerens eget liv (Bang, 2003, s. 80). Den subjektive reaksjonen eller «rammet» handler om behandlerens egen historie og bakgrunn, og det innebærer og de tingene som er ubearbeidet i ens eget liv. Andre personlige forhold kan og oppstå i livet, som betyr at det bare ikke er tidligere traumeerfaringer som kan ha betydning og påvirke behandleren (Bang, 2003, s. 80-81). Konsekvensen av å lytte over tid til klienters vonde erfaringer, er at behandlere kan stå i fare for å utvikle såkalt sekundær traumatisering

(Bang, 2003, s. 89). Det beskrives to motstridende mekanismer for håndtering av behandlers følelsesmessige overveldethet: tilbaketrekning og overidentifisering (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003, s. 81). «Begge deler ses som en måte å forsvare seg på i forhold til de opplevelsene av overveldethet, forvirring, følelser som ikke er til å bære og fornemmelser som kontakten med klienten setter i gang hos oss» (Bang, 2003, s. 81). Tilbaketrekning handler om å trekke seg tilbake gjennom følelsesmessig distanse og unngåelse av smertefulle temaer. De temaene klienten har behov for å ta opp i samtalen, avises av behandleren for å selv unngå å bli følelsesmessig involvert. Overinvolvering innebærer at behandleren lar seg identifisere med klientens historie. Det betyr at behandleren blir følelsesmessig involvert i den andres liv, og kan begynne å tro at klientens følelser er ens egne følelser. Hvordan behandleren reagerer på ulike temaer, avhenger av om det er snakk om subjektiv- eller objektiv-motoverføringsreaksjon. Det påpekes at behandlere som selv har subjektive erfaringer, spesielt ubearbeidede traumer, i større grad kan oppleve intense reaksjoner og distanserer seg til det som tas opp hos klienten (Bang, 2003, s. 81-85).

3.2.3 Mentalisering: selvrefleksivitet/selvavgrensning

Begrepet mentalisering handler om at fagpersonen evner å både reflektere, se og være i kontakt med seg selv utenfra og samtidig se den andre fra innsiden (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 53). Schibbye (2009) skriver om mentaliseringsevnen, og forstår det gjennom begrepene selvrefleksivitet og selvavgrensning. Selvrefleksivitet betyr å betrakte seg selv utenfra, og begrepet refleksivitet inneholder selvavgrensning, som betyr å skille mellom det som er ens eget og det som er den andres opplevelse (Schibbye, 2009, s. 84-85). Det betyr at begrepene henger naturlig sammen, og kan på et vis forstås som to sider av samme sak: «Selvrefleksivitet innebærer altså selvavgrensning. Å se seg selv er å se den andre, inkludert å se seg selv fra den andres perspektiv. Samtidig: Å skille ut eget selv er å gi den andre mulighet til å skille ut sitt selv» (Schibbye, 2009, s. 85). Ved at den profesjonelle både ser og gir rom for å være seg selv og ser den andre, gir det en mulighet for at den andre både kan se og tørre å være seg selv. Det påpekes som betydningsfullt at man framstår som et alminnelig menneske og er seg selv i det profesjonelle møtet (Aubert & Bakke, 2018, s. 35). Røkenes og Hanssen (2012) uttrykker at selvrefleksjon handler om å bli kjent med sine sterke og svake sider, og hvilke grenser man har. «Fagfolk trenger å modnes, og det gjør vi først og fremst

gjennom selvrefleksjon, dialog og tilbakemelding fra andre» (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 109).

3.3 Veiledning

Veiledning er et begrep som ofte nevnes i studie- og yrkessammenheng. Killén (2017) og Bang (2003) har begge et helse- og sosialfaglig perspektiv, og skriver om hvordan veiledning kan bidra til faglig og profesjonell vekst. Veiledning kan gjennomføres med en eller med flere personer, og det er mulighet for både ekstern og intern veiledning (Bang, 2003; Killén, 2017). Killén (2017) forstår veiledning slik: «Faglig veiledning av studenter er en utviklings- og læreprosess. Den bidrar til studentens læring av metodisk arbeid, til å integrere fagenes basisviten og fagligetiske prinsipper, og til å utvikle yrkesidentitet» (Killén, 2017, s. 20). Det påpekes at definisjonen også kan benyttes profesjonelt gjennom veiledning av kollegaer. Da innebærer utviklingen å få kunnskaper om de psykososiale prosessene og hvordan man forholder seg til egne holdninger (Killén, 2017, s. 21). Begrepet psykososial forstås som sosiale og psykiske forhold som påvirker ens mentale fungering og helse, hvor sosialt kan handle om arbeidsmiljøet og psykisk handler om ens kognitive- og emosjonelle håndtering (Svartdal, 2020). Killén (2017, s. 21) påpeker at faglig veiledning både gjennom studieårene og videre inn i arbeidet, er en forutsetning for å utvikle et godt faglig tilbud i helse- og sosialfaglige-sammenhenger. Det handler både om å få mulighet til å reflektere høyt om løsninger på arbeidsoppgaver og få hjelp til å sette ord på den andres og egne følelser i samtalen. Veiledningens funksjon blir følgende: «Veiledning i denne forbindelse handler om å bistå den veiledete i å bevisstgjøre seg egne holdninger, reaksjoner og livserfaringer som kan stå i veien for fagligetisk forsvarlig samarbeid med klienten i deres problemløsning og utvikling» (Killén, 2017, s. 31). Å fokusere på behandlerens reaksjoner gjennom veiledning, er noe som utdypes ytterligere og beskrives som viktig hos Bang (2003): «Veiledning innebærer både kunnskapsmessig og metodemessig utvikling, men vektlegger også forståelse og klargjøring av relasjonen mellom klient og behandler og av behandlerens motoverføringsreaksjoner...» (Bang, 2003, s. 95-96). Det betyr at veiledning, relatert til denne sammenhengen, handler både om faglig utvikling i arbeidet og om hvordan relasjonen mellom konfident og sjelesørger kan påvirke sjelesørgeren (se 3.2.2- intersubjektivitet).

4.0 Presentasjon av funn

Bakgrunnen for denne masterstudien var problemstillingen; *Hva bidrar til at sjelesørger blir trygg i utøvelse av sjelesorg?* Forskningsspørsmålet er belyst gjennom en kvalitativ tilnærming ved bruk av individuelle intervju. Funnene har resultert i følgende hovedtemaer: å være forberedt, personlig og faglig kompetanse, kjenne seg selv og oppleve den andres blick. Hovedtemaene presenteres med undertemaer.

4.1 Å være forberedt

Alle informantene ga uttrykk for betydningen av å være godt forberedt. Forberedelsene innebar flere aspekter, både praktisk og mentalt. En av informantene sammenfatter forberedelsen på følgende måte: «Det er alle dimensjonene, fra det konkrete materialet til at hodet er rimelig på plass og påskrudd og at jeg forhåpentligvis er i rimelig kontakt med meg selv og min virkelighet». Å være forberedt omhandler alt fra å gjøre rommet praktisk klart for konfident, at sjelesørgeren selv får tid til å koble seg på mentalt og samtidig ivareta seg selv. Samtidig sier informantene at det er umulig å være forberedt på alt som kan skje, men noen aspekter er sentrale.

4.1.1 At konfident opplever å være ventet

Informantene beskriver ulike tilnærminger for at konfidenten skal oppleve seg ventet. Det kan være å ha klart et glass vann, kaffe eller annen drikke. Dette kan være et uttrykk for at de er ventet og er ønsket til en samtale med sjelesørger. Å tenne et lys før samtalen, er en annen måte å vise at konfident er ventet. En av informantene beskriver at lyset handler om å lage et «rom» i eget hodet, som skaper ro og trygghet for en selv som sjelesørger. Å bruke bønn som en praksis i forkant av samtalen, var det flere informanter som gav uttrykk for. Bønnen omhandlet å gi personen i Guds hender. Samtidig kunne det være en påminnelse om hva som tidligere var blitt formidlet i samtale med konfidenten. Bruk av bønn beskrives som en ekstra hjelp for sjelesørgeren, da den bærer både konfident og sjelesørger gjennom samtalen. Sjelesørgeren er dermed ikke alene i å ta imot og lytte til konfidentens historie. Noen informanter formidlet at de bruker bønn som en personlig praksis i forkant og etterkant av samtalen; selvom bønnen ikke brukes sammen med konfident.

Hvordan sjelesørgeren framstår og omgivelsene i rommet, kan ha betydning for samtalen. En av informantene var opptatt av sjelesørgers påkledning, i forståelsen av hvilket inntrykk konfidenten kan få av sjelesørgeren. Å vie oppmerksomhet til å se presentabel ut i møte med konfident, oppleves som viktig for at ytre omstendigheter ikke skal ta bort fokuset i samtalen. Betydningen av omgivelsene på kontoret eller rommet hvor det utøves sjelesorg, ble også påpekt som viktig. Det handler om at mobilen er på lydløs, dataskjermen er lukket og at pulten oppleves ryddig. Elementer som kan påvirke og prege samtalen minimeres i forkant av møtet med konfident. Flere av informantene har bilder og religiøse symboler som en del av innredningen, samtidig som det ble påpekt at dette for noen kunne virke mot sin hensikt. Informantene var opptatt av at innredningen både kan være forstyrrende og oppbyggende. Samtidig understreker en av informantene at innredningen i rommet er viktig for sjelesørgerens egen funksjon og bidrar til trygghet i rommet.

4.1.2 Sjelesørgers mentale forberedelse

Informantene organiserer i stor grad arbeidshverdagen sin. Funnene viser at mentale forberedelser hos sjelesørgeren bidrar til trygghet i utøvelsen av sjelesorg. Å finne roen og «tune in» på det som skal skje og den som skal komme, uttrykkes av flere av informantene. En av informantene med lengst erfaring sier: «Og jeg vil helst, og det vil jeg påstå som regel er fullt mulig for en sjelesørger, ha to-tre minutter før samtalen, om ikke mer, til å prøve å bli stille hos meg selv». De fleste sier at de legger opp dagen slik at de har ekstra tid mellom planlagte og spontane avtaler i løpet av en dag. Det innebar å ha tid til å legge fra seg andre møter, og tenke gjennom ens egen dag, før neste samtale.

Praktiske gjøremål som å «lufte hodet», gå en rusletur, gå på do og lene seg tilbake med en kaffekopp, nevnes som viktig og da spesielt etter de vanskelige samtalene. Pausene gir sjelesørgeren mulighet til å koble seg av, for så å koble seg på til neste konfidents historie. En av informantene beskriver betydningen av at sjelesørgeren er rimelig uthvilt, ikke er sliten eller er preget av noe spesielt, som en viktig del av forberedelsen.

Et annet element i sjelesørgerens mentale forberedelse, handlet om å være innstilt på at man vet ingenting om hva som kan skje i møte med konfident. Et av spørsmålene under intervjuet handlet om hvordan studenter kan bli trygg/utvikle trygghet i utøvelsen av sjelesorg. Informantene poengterte betydningen av å være forberedt på det meste. Det

innebar å ha kjennskap til forskjellige temaer og være nysgjerrig på nye temaer som bringes opp i samtalen. Å ha kunnskap om noen forløsende spørsmål og vite hva overføring og motoverføring innebærer i møte mellom to mennesker, ble nevnt som viktige aspekter ved det å bli trygg.

4.1.3 Sjelesørgers egenomsorg

Under intervjuet ble informantene spurt om hvordan de tar vare på seg selv gjennom begrepet egenomsorg. Å ha gode rutiner ser ut til å være viktig, og handler både om å balansere jobb og fritid, og ha rutiner for å hente seg inn igjen. En av informantene sier at egenomsorgen handler om å være i rimelig balanse både fysisk, sosialt og mentalt. Å være i kontakt med seg selv og sin virkelighet, nevnes innledningsvis som en måte som kan bidra til balanse. En annen informant beskrev at balanse nødvendigvis ikke er fravær av utfordringer: «Men å være i balanse betyr ikke at man ikke kan ha utfordringer i livet, men at man har en eller annen metode eller en måte å håndtere det på, sånn at det ikke overtar fokuset i sjelesorgen». Å ha noen strategier forstås som viktig for at krevende situasjoner også i eget liv, ikke skal gå utover utøvelsen av sjelesorg. En av informantene var opptatt av at Gud kaller mennesket til å ha balanse i livet: «at den Gud som kaller oss til tjeneste også kaller oss til å ligge i grønne enger og hvile. At det er en grunnleggende rytme i det gode livet, som Gud kaller oss til». Å sørge for å ha en sunn balanse mellom å yte og nyte, viste seg å være betydningsfullt for informantene. Gjennom intervjuene konkretiserte informantene hva de gjorde for å ta vare på seg selv og hente seg inn i igjen, spesielt etter utfordrende samtaler. Noen nevnte at de dro hjem til familie og ektefeller, sov og hvilte i etterkant av arbeidshverdagen. Andre var sosiale og gjorde andre fritidsaktiviteter både for å opparbeide seg kapasitet og for å hente seg inn igjen til en ny dag.

4.2 Kompetanse.

Gjennom intervjuet ble det stilt spørsmål om hvilken kompetanse som er viktig for å være sjelesørg. Funnene beskriver personlig, åndelig, erfaringsmessig og faglig kompetanse som viktig. På spørsmål om hva som hadde bidratt til utvikling av trygghet som sjelesørg, ble det framhevet betydningen av erfaring, faglig utvikling og åndelig praksis.

4.2.1 Personlige kompetanse

Egenskapene til den enkelte sjelesørger, fremheves som viktig hos informantene. Funnene viser et bredt spekter av ulike egenskaper. For det første nevner flere betydningen av at sjelesørgeren klarer å tåle, å favne og romme det konfidenten deler gjennom sjelesorg. En av informantene uttrykker at det handler om å tåle å ta imot og erkjenne at en blir berørt. Å klare å ta imot det den andre bærer på og samtidig være ærlig med konfidenten, og si at dens historie også berører sjelesørgeren. En informant utdyper hva det innebærer å tåle hos sjelesørger:

Og tåle, man skal tåle å høre mye da. Så man må kanskje, ikke være tøff, men ha noen sånne filtere og filtrere informasjonen litt inn, for hvis man ikke gjør det, så går det liksom bare rett til hjertet. Og det er så vondt....

Utsagnet beskriver det å tåle å være i situasjonen, samtidig filtrere innholdet for at det ikke skal bli for tøft. En tilsvarende forståelse av å tåle, beskriver også en annen informant gjennom ordet «containe»: «Å kunne dele den andres smerte, dele den andres sorg og sånn, uten å gå i stykker av det selv. Det kan godt bli vanskelig, men da vet den kloke sjelesørger, at nå må jeg søke veiledning».

Informantene synes å være samstemte i at evnen til å favne og romme konfidentens historie, både la seg berøre og samtidig ikke gå i stykker, er viktige elementer i utvikling av kompetanse. Videre beskrives egenskaper som å være åpen, nysgjerrig og fordomsfri, som sentralt for å oppnå dialog. Samt å kunne lytte og lete etter å forstå den andre. Det framheves også betydningen av å strebe etter å være fordomsfri. En av informantene uttrykker: «...Viktig at man ikke er en som kanskje har altfor lett for å si noe som kan oppleves som støtende eller dømmende, jeg tenker jo litt at det viktige i jobben er å romme den personen som kommer dit».

Informantene understreket at sjelesørgeren bør være bevisst sin «overmakts- posisjon» i møte med konfident. Å være oppmerksom på egen framtoning, vise den andre respekt og ha en ydmyk tilnærming, er nødvendig. Sjelesørgeren er ikke en ekspert, men en medvandrer. En medvandrer har også sin sårbarhet, men har erfaring i møte med den andre.

4.2.2 Åndelig kompetanse

Gudsrelasjonen ses på som avgjørende, grunnleggende og viktig for informantene i utøvelse av sjelesorg. Samtidig ble det påpekt at Gudsrelasjonen ikke er like selvsagt hos alle sjelesørgere; «Det er for såvidt helt avgjørende, samtidig så er det paradoksalt nok mulig å være sjelesørger uten å være så veldig opptatt av Gud. Det er veldig vanskelig å være sjelesørger i den kristne settingen, uten å være kristen». Informantene med lang erfaring understreket betydningen av det åndelige aspektet hos sjelesørgere. Flere av informantene vektla at Gud er en som møter alle mennesker, uavhengig av konfidentens åndelige ståsted. Men det gir trygghet å vite at man ikke er alene og at Gud også kjenner konfidenten. En av informantene beskriver dette slik:

Og det tenker jeg er en, det gir også en form for trygghet, at jeg legger alle disse menneskene i Guds hender. Fordi jeg tror at Gud kan være tilstede i livene deres på de områdene jeg ikke kan, i alt de står i.

Et annet perspektiv som trekkes fram, er betydningen av å arbeide med sin egen tro og troshistorie. Flere av informantene er spesielt opptatt av at sjelesørgere bør gjøre seg kjent med sin Gudsrelasjon, hva som har formet troen og hva det innebærer å være et søkende menneske. Å ha et avklart forhold til egen trosreise og vite hva som er viktige elementer i et kristent menneskesyn, ser ut til å ha betydning i møte med konfident i sjelesorg.

4.2.3 Erfaringskompetanse

Kompetansen som handler om erfaring, utpekte seg tidlig som en viktig faktor som kan bidra til trygghet i sjelesorgsutøvelsen. Å ha egne erfaringer ble beskrevet som en styrke inn i arbeidet, ettersom man bedre kan forstå den andres situasjon;

Sånn at følelsen av å være sårbar og utsatt, har jeg jo kjent på. Og det tror jeg, har vært en veldig stor styrke for meg, fordi, jeg favner litt bedre, enda bedre folk nå, og type problemstillinger enn det jeg gjorde da jeg var yngre.

Sjelesørgers alder og erfaring beskrives å ha betydning for å oppleve seg trygg i funksjonen, men det kan skape utfordringer;

Og da bør en være veldig påpasselig med å si at ingen blir erfaren, av å ha holdt på lenge. Erfaring skapes gjennom praksis kombinert med veiledning og refleksjon. Og

folk må ikke lure seg selv eller lure andre, ved å tro at ved at jeg har gjort noe i mange år, så er jeg blitt erfaren.

Funnene viser at veiledning og refleksjon bidrar til trygghet hos sjelesørger.

4.2.4 Faglig kompetanse

Informantene gir uttrykk for ulike behov knyttet til faglig kompetanse. Kunnskap om ulike former for kommunikasjon, kunnskap om og innsikt i psykiske lidelser, bruk av egne og andre sine livserfaringer, kan bidra til utvikling av en trygg og faglig kompetanse som sjelesørger.

4.3 Å kjenne seg selv

Informantene beskriver betydningen av selvinnikt, å vite om sin sårbarhet, sette nødvendige grenser og ha et avklart forhold til egne følelser. Fem av seks av informantene sier at de har gått til sjelesorg. Den yngste og den med kortest erfaring som sjelesørger, har ikke gått i sjelesorg. Å vite hva som er hensikten med sjelesorg og få mulighet til å bli kjent med seg selv, påpekes av en av informantene som viktig; «Alle burde gå til sjelesorg, for å forstå hva det er og forstå seg selv».

Dette tydeliggjøres av alle informantene, at erkjennelse og bevissthet er viktige faktorer som kan bidra til trygghet for å utøve sjelesorg.

4.3.1 Selvinnikt

Alle informantene beskriver viktigheten av å kjenne seg selv. En av informantene uttrykker at sjelesorgsamtalen aktiverer både sjelesørger og konfidentens liv, og at sjelesørger møter den andre med sin selvinnikt og selvforståelse. Ordet gjestfrihet beskrives av informanten som betydningsfullt for samtalen, og handler om at sjelesørger viser gjestfrihet ved å åpne rommet for den andres liv og det hjelper konfidenten til å våge å være seg selv. Å forstå seg selv og kjenne egne reaksjoner, er viktig for å forstå den andre.

Et av spørsmålene som ble stilt under intervjuet, omhandlet boktittelen, «Den som finner sin plass, tar ingen annens». Informantene tolket denne tittelen ulikt. Noen mente at sjelesørgeren trer inn i en rolle, hvor man er opptatt av å balansere det å være profesjonell og personlig. Andre tolket tittelen i lys av at mennesket er enestående, at alle har sin plass som beskrevet av en informantene:

«Men jeg tenker jo at jeg, det å bli mest mulig det menneske jeg er, gir meg også størst mulig rom for å gi andre mennesker mulighet til å være seg og ha plass - til seg - og gi plass til seg».

Å bli kjent med seg selv og bli det menneske man selv ønsker å være, ser ut til å være et viktig utgangspunkt for å bli trygg som sjelesørger og i utøvelse av sjelesorg.

4.3.2 Sårbarhet

Å være oppmerksom over egen sårbarhet, «minelagte områder» og ting som kan trigges, beskrives som viktig. Dersom man ikke er oppmerksom på egen sårbarhet, så står man i fare for å skyve konfidenten ut og fylle det med sitt eget. Hensikten med samtalen er å gi rom for konfidentens liv. Følgende sitat beskriver det slik; «Når sårbarheten er knyttet til ting som jeg egentlig ikke vil godkjenne hos meg selv, så har jeg et problem».

En annen informant påpeker at det kan være ødeleggende å søke det perfekte, samt unngå å være sårbar i møte med konfident. Å vite om og erkjenne sin egen sårbarhet, opplever flere informanter som viktig for å best mulig kunne møte konfidentens reaksjoner. Et av spørsmålene handlet om hvordan sjelesørgerne forholder seg til de grunnleggende livsvilkårene sårbarhet og avhengighet, som alle mennesker deler. En av informantene sier:

Jeg tenker at det er noe som gjør oss sanne, sant menneskelige, eller som sanne mennesker sammen, at det deler vi uansett. Vi kan godt fremstå med et mer eller mindre sikkert ytre, men min grunnopplevelse og overbevisning er at vi alle er sårbare, og det kommer til uttrykk en eller mange ganger i løpet av livet, og derfor er vi sånn på samme sted.

Det å erkjenne at alle lever under de samme livsvilkårene sårbarhet og avhengighet, ser ut til å bidra til trygghet både for sjelesørger og for konfident. En annen informant sier det er viktig å erkjenne at man ikke vet nok om seg selv eller den andre; «Det ene er at jeg vet at jeg har blindsoner. Og når man har blindsoner, så vet en ikke det man burde ha visst».

Det finnes alltid sider som ikke er synlig og bevisst for en selv, og dette sier informanten er sider som Gud ser. Å være bevisst på at alle er sårbare og har skjulte sider, bidrar til at man er forsiktig med å mene på andres vegne.

4.3.3 Grensesetting

Funnene viser at det å være klar over egne grenser er nødvendig. I enhver sjelesorgsituasjon er det alltid en fare for å trække over andres grenser. Samtalen mellom konfident og sjelesørger berører to menneskers liv, og fordrer varsomhet for hverandre. Informantene påpeker viktigheten av å vise ærlighet og erkjenne at noen områder eller temaer, er for sårbare og vanskelige for sjelesørger. Dette bør formidles på en god måte for å ivareta både konfident og seg selv. Følgende sitat beskriver dette;

Men så er det også ting som kan bli snakket om, som jeg kjenner at *her blir jeg utrygg*, og da er det viktig å finne ut av *hvorfor blir jeg det?* Og da henger det veldig ofte sammen med at nå er det, nå ber du meg om noe som jeg selv ikke har bearbeidet, noe som jeg ikke har et avklart forhold til.

Å stille spørsmål til seg selv for å avklare hva som berøres, synes å være viktig for å vite hvor sjelesørgeren skal sette egne grenser. Et par av informantene sier de har vært nødt til å redusere sjelesorgsamtaler over en tid. Å ta et steg tilbake og erkjenne at man ikke er i stand til å ha sjelesorgsamtaler, beskrives som viktig for å verne om og ivareta egne grenser i sjelesørgerens vanskelige og sårbare perioder.

4.3.4 Følelser

Informantene mener det er viktig å ha et avklart forhold til egne følelser, samtidig som dette er et livslangt prosjekt i alle menneskers liv. Å være bevisst egen styrke og sårbarhet nevnes spesifikt som viktig i sammenheng med sjelesørgers følelser. En av informantene sier:

Selvom vi har møttes før, så er akkurat det som skjer i dag helt ferskvare, og vi vet ikke hva det kan igangsette av følelser verken i deg eller i meg. Og derfor vet ikke jeg hva som kommer rundt neste sving, men det å ha en sånn bevissthet rundt at og en kunnskap om hvordan jeg kan kjenne etter hva jeg føler, det tror jeg er veldig viktig.

Funnene understreker at sjelesørgere bør vie oppmerksomhet til egne følelser i sjelesorgsamtalene, og vite hvordan man kan kjenne etter hos seg selv. En av begrunnelsene kan være:

Og særlig fordi at vi ofte, også i sjelesorgen, kommer i kontakt med folk som er i sårbare situasjoner og kanskje i følelsesmessige kriser eller ubalanse eller kaos, så er det utrolig viktig å møte det med litt mer avklarte følelsesmessig liv hos seg selv.

Opplevelse av trygghet i sjelesorgutøvelse, var viktig for alle informantene. Trygghet ble beskrevet mer som en intuitiv væremåte og subjektiv opplevelse, eller å unngå å gjøre noe feil. En informant sier;

Det å tenke relasjonelt ved å være trygg, mye mer enn å etablere enn sånn indre trygghetsklump, det tror jeg er viktig, å tenke at man er medmenneske og medvandrer i den forstand og i den funksjonen, som er litt avgjørende for å være trygg. Bli trygg, men også å være trygg.

At sjelesørgeren er trygg på sine relasjonsevner og ser på seg selv som et medmenneske og medvandrer, kan forstås som betydningsfullt for å oppleve seg trygg i utøvelse av sjelesorg. Det framheves at trygghet skapes ved å være seg selv og ikke prøve å være i en viss rolle. Relasjonen menneske til menneske er viktigere enn å fokusere for mye på sjelesørger-konfident-relasjonen. En av informantene er samtidig tydelig på at alle sjelesørgere, uavhengig av erfaring, vil møte på situasjoner som gjør en utrygg; «Så den tryggheten, den er ikke et urokkelig Dovrefjell!».

4.4 Sjelesørgers behov for veiledning

Alle informantene påpeker nødvendigheten av at sjelesørger bør gå i veiledning. Det påpekes at ingen bør være en såkalt «lonley hero». Å ha andre å diskutere, dele og snakke med om ulike situasjoner og egne reaksjoner i arbeidet, framheves for å være en god sjelesørger. Det handler både om å ha intern og ekstern veiledning og kollegaveiledning.

4.4.1 Veiledning

De fleste av informantene har hatt tilgang til og gått i veiledning i store deler av arbeidslivet. Veiledning beskrives som å være en sentral del av arbeidsstrukturen, hvor det både legges til rette for intern og ekstern veiledning i grupper og alene. Noen informanter arbeider på steder hvor det er mulighet for veiledning flere ganger i uken. Disse veiledningene bidrar til at man kontinuerlig har et avklart forhold til egne følelser i møte med konfident, samt hjelper en til å være litt i balanse, slik en informant sier:

Og at jeg har gått til veiledning i alle de år jeg har jobbet, med meg som fagperson i fokus. Det har også bidratt til å gjøre meg trygg. Og som også forsåvidt gir en økt

kompetanse, fordi du får innsikt i deg selv på en annen måte enn hvis du sitter for deg selv ett sted, på en måte. Og at man tar imot faglige utfordringer og vokser. Regelmessig veiledning bidrar til trygghet, og andres blikk hjelper sjelesørgeren til å vokse både personlig og faglig i arbeidet. Funnene sier også at leders tilstedeværelse eller det å vite at man til enhver tid har noen å snakke med, bidrar til trygghet. De med færrest års erfaring, uttrykte at dette var spesielt viktig for å kunne bli trygg i utøvelsen av sjelesorg. Følgende sitat underbygger dette:

Og så er det å finne mine arenaer hos de jeg snakker med, som også kunne ta opp temaer, fordi det aktiverer jo, det er jo ikke de andres problemer som er vanskelig, men det er jo mine problemer med å møte den andres problemer, og da er det jo, synes jeg, godt å kunne gå til noen som jeg snakker med jevnlig og dele det, og få hjelp til å sortere mine egne ting.

4.4.2 Kollegaer

Betydningen av kollegaveiledning beskrives som viktig. Noen uttrykker at de har et åpent kollegafellesskap, hvor de kan diskutere om det som oppstår i sjelesorgsamtalene. Andre generaliserer eller anonymiserer hendelser, og deretter tar det opp med kollegaer for å søke støtte og råd. Det kan se ut til at majoriteten av informantene opplever det som viktig å ha et åpent kollegialt fellesskap. En informant beskriver hva som er ønskelig ved akutte hendelser;

Altså en diakon, som er i sjelesorgstjeneste, i en menighet eller på en institusjon, har gjort avtale med en kollega eller en prest eller en annen egnet person og sier at *er det greit, at når det skjer, så kan jeg kontakte deg?* Det hadde vært veldig bra om slike arrangement var en yrkesetisk regel som man kunne følge, dessverre er jo det i liten grad, er min erfaring.

Det ser ut til at sjelesørgere kan oppleve større trygghet i utøvelse av sjelesorg, gjennom å vite at man har en avtale og at noen er tilgjengelig for samtale. En av de mest erfarne informantene uttrykker;

Erfaringen med å ha hatt den rollen for andre, er at det er veldig sjelden de tar kontakt, for det å vite det, er veldig ofte nok til å bli trygg på at jeg kan møte mennesker uten å forstrekke seg.

Å vite at noen andre er der og kan hjelpe en til å ta vare på seg selv, ser ut til å være av betydning. Flere av informantene framhever at kollegaveiledning og åpenhet i kollegiet, bidrar til at man sammen gjør hverandre gode og trygge i utøvelse av sjelesorg.

5.0 Drøfting

Forskningsspørsmålet var; hva bidrar til at sjelesørger blir trygg i utøvelse av sjelesorg. Drøftingsdelen tar utgangspunkt i hovedfunnene, og belyses fra tidligere forskning, teori og egne synspunkt.

5.1 Å være forberedt

Hvordan kan forberedelse gjøre sjelesørger trygg? Funnene tilsier at det er mulig. Dette skjer gjennom praktiske og mentale forberedelser, og gjennom ivaretagelse av egen omsorg. Det første omhandler forberedelse av rommet, som kan legge til rette for ro og bygge tillit mellom sjelesørger og konfident. Klargjøring av rommet kan innebære at det er oppvarmet, plassering av bord og stoler, og tilbud om noe å drikke. Spesielt en kopp kaffe/te og et lommeørkle på bordet, viser at konfident er ventet og sjelesørger er forberedt til samtale. Å tenne et lys og be en bønn for konfident og sjelesørger, nevnes av Bergem (2011) som viktige symboler i kristen sjelesorg (se 3.1.1). Dette kan sees på som kirkelige handlinger, som er en del av den generelle sjelesorgen (Grevbo, 2018). Grung et al. (2016) påpeker at bønn både i forkant og på slutten av samtalen, oppleves som en viktig praksis for diakoner og prester (se 1.5.1). Forberedelse gjennom bønn, handler om å vite at sjelesørger ikke er alene i samtalen. Sjelesørgeren vet ofte ikke hva konfidenten bringer inn i rommet. Gjennom forbønn for konfidenten, overgir sjelesørgeren både seg selv og konfidenten i Guds hender. Flere av informantene uttrykker at de har bilder av religiøse motiv på kontorene hvor sjelesorgsamtalen foregår. Samtidig beskriver de at religiøse bilder kan oppleves både oppbyggende og forstyrrende for konfident. Bergem (2011) understreker at sjelesorgsrommene består av kristne ritualer og symboler, og innebærer ofte sjelesørgerens personlige innredning (3.1.1). Jeg tror det er viktig for sjelesørgers utøvelse å trives på eget arbeidsrom. Innredning og personlige symboler er av stor betydning knyttet til trygghet i arbeidet. Samtidig er det viktig å være bevisst at samme symbol, kan ha en annen og forstyrrende betydning for konfidenten. Eksempelvis kan et bilde av Jesus som henger på et kors, være et forstyrrende element for mennesker som strever med tro. Det handler ikke om

at sjelesørger bør fjerne den personlige innredningen, ettersom det trolig har betydning og gir trygghet for sjelesørger. Samtidig kan det være nyttig å tenke gjennom plassering av bilder eller symboler, slik at det ikke er til hinder for det sjelesørgeriske arbeid.

Å være mentalt forberedt, beskrives som viktig hos informantene. Det handler om å roe ned, bruke noen minutter på å bli stille hos seg selv og sørge for at man er uthvilt. Den spesielle sjelesorgen er en del av ordinerte og vigsledes arbeidsoppgaver, og handler om å utføre samtaler med en eller flere personer (Bergem, 2011; Grevbo, 2018). En sjelesørgers arbeidsdag innebærer ofte mange avtaler, noe som betyr at man er i kontakt med mange mennesker. Det kan være en krevende omstilling for sjelesørger, å gå fra et konfliktfylt møte til en samtale med konfident. Samtidig er dette ofte realiteten for mange sjelesørgere.

Konfidenten vil naturlig ha en forventning om at sjelesørger er mentalt og fysisk tilstede, og er åpen for dens historie. Funnene beskriver at det bør være mulig med 2-3 minutter for seg selv, for å klare å sette konfidenten i sentrum av samtalen. Samtidig vet man at uforutsette ting kan skje, og at det ikke alltid er mulig å forberede seg. Grung et al. (2016) beskriver viktigheten av å være mentalt fullt tilstede i samtalen. I denne oppgaven beskriver informantene det å være «mentalt tilstede», som å roe ned, bli stille i seg selv og være uthvilt. Eksempelvis dersom sjelesørger har sovet dårlig av ulike grunner, synes det som at dette kan gå utover oppmerksomheten. Samtidig innebærer arbeidet som sjelesørger, å være tilgjengelig når mennesker trenger samtale. Et slikt møte kan ha stor betydning for konfident, og det vil merkes om sjelesørger er uoppmerksom. Dersom en sjelesørger har erfart betydningen av tilstedeværelse i samtalen, antar jeg at de vil prioritere å ha tid til noen minutters forberedelse. Dette bør sjelesørgere prioritere. En av informantene med lengst erfaring understreker dette i følgende sitat: «Og jeg vil helst, og det vil jeg påstå som regel er fullt mulig for en sjelesørger, ha to-tre minutter før samtalen, om ikke mer, til å prøve å bli stille hos meg selv». Å prioritere tid til forberedelser, synes å ha stor betydning for å bidra til trygghet hos sjelesørger.

Egenomsorg som innebærer å ivareta seg selv både fysisk, psykisk, sosialt og åndelig, er grunnleggende i utøvelsen av sjelesorg. Informantene understreker betydningen av å ha gode rutiner for jobb og fritid, samt å være rimelig i balanse både fysisk, sosialt og mentalt. I forkant av møtet med konfident, er det viktig at sjelesørger har hatt en god natts søvn, spist og drukket og ved behov gjennomført toalettbesøk. Dersom sjelesørger ikke har ivaretatt egne fysiske behov, kan dette påvirke eller skape avbrudd i samtalen. God egenomsorg er

nødvendig, for å gi omsorg til den andre. Det mentale innebærer å ta en liten pause, for å hente seg inn igjen og kjenne at man er tilstede. Det sosiale handler om betydningen av at sjelesørgere prioriterer fellesskap med andre mennesker. Å ta vare på seg selv, understreker Bergem (2011) er et etisk krav for sjelesørgere. Sjelesorgsutøvelse kan være en påkjenning, og da er selvivaretagelse helt nødvendig (Bergem, 2011). For å kunne ta imot menneskers ulike livserfaringer, er det viktig at sjelesørger evner å ivareta seg selv. Faren ved å nedprioritere egenomsorgen, er at man til slutt ikke klarer å gjennomføre sjelesorgsamtaler. Råbu et al. (2016) og Grung et al. (2016) bekrefter at arbeidet med mennesker kan være et privilegium og berikende, og det kan være en byrde og en belastning. Jeg tror det vil være berikende, å komme nær et annet menneske gjennom sjelesorg. Samtidig er det viktig å ta vare på eget liv, for å klare å både møte og hjelpe den andre. Informantene sier at det er viktig å ha noen strategier for å ta vare på seg selv. Det innebærer å ha en god balanse mellom jobb og fritid, samt å kunne dra hjem, hvile eller være sosial med andre. Funnene bekreftes av Bergem (2011), og understreker at ivaretagelse handler om å sette grenser. Råbu et al. (2016) bekrefter viktigheten av strategier for et langt arbeidsliv. Strategiene handler blant annet om å ta vare på grensene og sørge for et godt, sosialt liv utenfor arbeidet. Jeg tror at en sjelesørger som ønsker å stå i relasjonelt arbeid over tid, trenger å koble av gjennom å fylle dagene med andre mennesker og sosiale aktiviteter. I en ideell verden, er sjelesørger tilgjengelig når konfidenten måtte ønske det. Derimot i den reelle verden, er viktig for sjelesørger å sette grenser, i form av å være tydelig på når man er på jobb og når man har fritid. Å ha gode rutiner for egenomsorg, vil trolig bidra til større trygghet. I utfordrende perioder for sjelesørgeren selv, er det kanskje enda viktigere å ha opparbeidet seg slike strategier. Informantene understreker at å være i balanse, ikke nødvendigvis handler om fravær av utfordringer. En sjelesørger som erkjenner at livet består av nettopp gode og vonde dager, kan både stå i utfordringer og samtidig være i rimelig balanse i eget liv.

I en «ideell verden» ser det ut til at både fysiske- og mentale forberedelser og ivaretagelse gjennom egenomsorg, kan bidra til trygghet i utøvelse av sjelesorg. Å ha rutiner for forberedelse, vil ha stor betydning for sjelesørger i det daglige arbeidet. Dersom kommunen kaller inn til krisemøte, eksempelvis ved større ulykker, vil erfaring med gode rutiner være helt sentralt og bidra til trygghet for sjelesørger.

5.2 Betydning av åndelig og faglig kompetanse

Informantene beskriver at Gudsrelasjonen er avgjørende, grunnleggende og viktig for utøvelsen av sjelesorg. En av informantene uttrykker det slik: «Det er for såvidt helt avgjørende, samtidig så er det paradoksalt nok mulig å være sjelesørger uten å være så veldig opptatt av Gud. Det er veldig vanskelig å være sjelesørger i den kristne settingen, uten å være kristen». Betydningen av Gudsrelasjonen er helt sentral i en kristen sjelesorgsamtale. Det omhandler at den treenige Gud, forstås som sentrum for sjelesorgsutøvelsen (Grevbo, 2018, s. 16). Det kirkelige og teologiske grunnlaget er helt sentralt er kristen sjelesorg (Grevbo, 2018). En konfident som kommer til en sjelesørger i regi av Den norske kirke, vil trolig både anta og forvente at sjelesørger er kristen. Jeg mener at dette er helt naturlig. Samtidig kan en sjelesørger oppleve tro- og tvilsutfordringer, og stille spørsmål til Gud. Teorien understreker at kristen sjelesorg handler om å knytte livet og troen sammen: «Sagt på et annet vis omfatter sjelesorgen alle de fysiske, psykiske, åndelige og sosiale/kulturelle sider som utgjør et fullt menneskeliv, og bidrar på sin kunstfaglige måte til at de kan bli forbundet med Guds konkrete omsorg» (Grevbo, 2018, s. 25).

I lys av å være en kristen sjelesørger, er nettopp hensikten å hjelpe mennesker til å leve på jorden med en himmel over livet. Stokka og Edland (2022) understreker at sjelesørger skal hjelpe konfident til å bli bevisstgjort ens Guds bilde, samt hvordan de kan relatere bibelske fortellinger til eget liv. Jeg tror at en sjelesørger som ikke er opptatt av/ har en relasjon til den treenige Gud, kan stå i fare for å hindre det sjelesørgeriske arbeidet med en søkende konfident. Grevbo (2018), Patton (2005) og Bergem (2011) understreker at kristen sjelesorg tydelig er forankret i Gud og kristentro. Grevbo (2018) understreker at sjelesørgeren både er medvandrer og budbærer. Grung et al. (2016, s. 33) beskriver også sjelesorg gjennom «medvandring». Det kan stilles spørsmål ved hvordan en sjelesørger uten å forholde seg til Gud, kan ivareta det faktum at man vandrer på Guds vei sammen med konfident og er en formidler av tro, håp og kjærlighet (Grevbo, 2018, s. 31-32). Patton (2005, s. 1) tydeliggjør at sjelesorg handler om å utvise omsorg til hverandre, på samme måte som Gud viser mennesket omsorg. På den ene siden, betyr det at sjelesørgers omsorg skal utvise Guds omsorg. Samtidig viser alle mennesker omsorg til hverandre, uten å nødvendigvis begrunne det i Guds kjærlighet til mennesket. Det er tydelig at hensikten med kristen sjelesorg, er å vise Guds omsorg. Det kan derfor stilles spørsmål ved om sjelesørgere uten en slik

forankring, kan sies å utøve kristen sjelesorg? Bergem (2011, s. 15) understreker at kristen sjelesorg, handler om å tolke livet i lys av kristentroen. Et eksempel kan være en konfident som kommer til sjelesorg, og som strever med hvorfor Gud ikke helbredet den kreftsyke faren. En sjelesørger som er trygg i sin kristne forankring og Gudsrelasjon, vil trolig være trygg til å kunne hjelpe konfidenten til å tolke livets hendelser i lys av kristen tro.

Informantene i denne studien beskriver Gudsrelasjonen som helt grunnleggende. De gir uttrykk for at det styrker egen trygghet å vite at man ikke er alene og at Gud kjenner konfidenten. På bakgrunn av dette mener jeg at åndelig kompetanse er viktig i kristen sjelesorg, og kan bidra til trygghet for sjelesørger. Informantene gir også uttrykk for at sjelesørgere bør reflektere over egne Gudsbilder og arbeide med egen troshistorie. Dette samsvarer med Engedal (2004) sin forståelse av åndelig kompetanse: «Sjelesørgeren må kjenne sin egen troshistorie og ha språk for sitt eget åndelige liv dersom hun eller han skal kunne hjelpe andre på en god måte i bearbeidingen av troslivets erfaringer» (Engedal, 2004, s. 93). En sjelesørger som har en avklart kristen tro, vil i større grad være trygg i møte med konfidentens religiøse- eller ikke-religiøse ståsted.

Faglig kompetanse beskrives som helt sentralt i denne studien. Kunnskap om kommunikasjon, verbal- og nonverbal, er spesielt viktig i møte med den andre.

Funnene samsvarer med Engedal (2004) sin forståelse av kommunikativ- og teoretisk kompetanse. Evnen til å lytte er essensielt i et sjelesørgerisk arbeid, samt evnen til åpenhet for å bygge en tillitsfull relasjon (Engedal, 2004). Den teoretiske kompetansen innebærer også kunnskap om psykologi og sosiologi, samt teologisk innsikt. Videre sier Engedal (2004, s.92): «God teori hjelper oss til å se og forstå bedre- både i forhold til våre egne erfaringer, og i møte med deres liv som søker oss i sjelesorg». Stokka og Edland (2022) understreker at teoretisk kunnskap alene, ikke er nok grunnlag for å kunne utdanne sjelesørgere. De mener at sjelesørgerisk kompetanse består av både fag, person og profesjon. At sjelesorgsutøvelsen består av både fag og person, uttrykkes også av Bergem (2011, s. 13). Dette underbygger at sjelesørgers profesjonelle kompetanse, innebærer flere hensiktsmessige kvalifikasjoner (Skau, 2017, s. 57).

De fleste utdanninger har et teoretisk grunnlag, for å kunne forstå og begrunne egen praksis. Jeg mener at kunnskap om ulike kommunikasjonsformer er helt nødvendig i møte med mennesker. I utøvelse av sjelesorg, er det viktig å vite hvordan man lytter, ettersom det kan åpne opp, gi kunnskap og innsikt i et annet menneske sitt liv. Derfor er det å kunne lytte helt

sentralt i en sjelesorgsamtale. Ved at konfident opplever seg sett og hørt, kan det utvikles en tillitsfull relasjon mellom personene. Gjennom sjelesorgsamtale kan man få kjennskap til menneskets psykiske, åndelige og sosiale sider. Derfor er det nødvendig med kunnskap om teologi, psykologi og sosiologi (Engedal, 2004; Grevbo, 2018, s. 25).

En solid kompetanse gir sjelesørger trygghet, fordi det gir en bekreftelse på at man er faglig kvalifisert og skikket til å utøve sjelesorg (Skau (2017, s. 57). I tillegg mener jeg egne og andres livserfaringer kan styrke den faglige kompetanse, fordi det gir bredde til å romme menneskers ulike erfaringer. En av informantene understreker dette:

Sånn at følelsen av å være sårbar og utsatt, har jeg jo kjent på. Og det tror jeg, har vært en veldig stor styrke for meg, fordi, jeg favner litt bedre, enda bedre folk nå, og type problemstillinger enn det jeg gjorde da jeg var yngre.

Oppsummert kan åndelig og teoretisk grunnlag, samt erfaring, bidra til økt innsikt og forståelse av den andre, og dermed resultere i god faglig kompetanse hos sjelesørger.

5.3 En medvandrer har også sin sårbarhet

5.3.1 Hvordan kan sjelesørger tåle, ta imot og erkjenne at en blir berørt?

Informantene beskriver sjelesorgsfunksjonen som å tåle, favne og romme, samt være ærlig, åpen, nysgjerrig og fordomsfri. Evne til å lytte, lete etter å forstå, vise respekt og ha en ydmyk tilnærming til konfident, er nyttige egenskaper for sjelesørger. Samtidig omhandler det både å tåle å ta imot og erkjenne at man blir berørt. En sjelesørger er en medvandrer, ingen ekspert på menneskelivet. Engedal (2004, s. 87) understreker betydningen av personkompetanse, fordi sjelesørgeren som person, er «redskapet» i samtalen.

Sjelesørgeren former rollen gjennom den de er, og derfor er sjelesorg kunst (Bergem, 2011, s. 13; Grevbo, 2018, s. 25). Den som utøver sjelesorg, er også underveis i sitt eget liv (Bergem, 2011, s. 35; Grevbo, 2006, s. 506). Engedal (2004, s. 84) tydeliggjør at hver sjelesorgpraksis er unik, og like forskjellig som antall sjelesørgere. Dette mener jeg underbygger betydningen av at personlige egenskaper er med og former utøvelse av sjelesorg. Vi er alle ulike mennesker i møte med hverandre.

Samtidig understreker litteraturen en del viktige egenskaper knytte til å være sjelesørger. Grevbo (2018, s. 271) framhever grunnleggende holdninger som akseptasjon, lydhørhet, forståelse, medmenneskelighet, empati og autentisitet. Stokka og Edland (2022)

understreker dimensjonen «person i kontekst», som handler om betydningen av at sjelesørger gjennom lytting, utviser respekt og er ydmyk i møte med konfident. Grung et al. (2016) kommer fram til viktigheten av tillit, åpenhet og fortrolighet i sjelesorgsamtalen, samt at sjelesørger har god tid. Jeg undres om det er mulig å være sjelesørger med alle disse krav og forventninger? Jeg mener at personlige egenskaper og faglig kompetanse vil utvikles og endres gjennom hele yrkeskarrieren.

Betydningen av å tåle, favne og romme, beskrives som viktig av informantene. Buer (2018, s. 62) tydeliggjør at det gis et inntrykk av at sjelesørger skal tåle alt. Men skal og kan en sjelesørger tåle alt? Jeg mener det er helt urealistisk. Det faktum at jeg som sjelesørger bruker meg selv inn i samtalen, kan resultere i gjenkjennelser fra eget liv, både gode og vonde ting. Prinsipielt bør jeg tåle, romme og favne den andre, samtidig som dette kan være en utfordring. Dette innebærer ikke at man mislykkes som sjelesørger, men synliggjør at man er et menneske med tanker og følelser i møte med den andre. En av informantene beskriver at å tåle å ta imot, handler om å erkjenne at man blir berørt. Dette mener jeg er viktig og nødvendig i arbeidet. Det er allmenmenneskelig å bli rørt (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003). Å tåle den andre, omhandler ikke å tåle alt, men handler om å la seg berøre av den andres historie. Følgende utsagn fra en av informantene understreker dette:

Og tåle, man skal tåle å høre mye da. Så man må kanskje, ikke være tøff, men ha noen sånne filtere og filtrere informasjonen litt inn, for hvis man ikke gjør det, så går det liksom bare rett til hjertet. Og det er så vondt....

Det betyr at en sjelesørger skal ta imot det som kommer, og samtidig ta innover seg og vise at konfidentens liv, gjør inntrykk. Haavik og Toven (2020, s. 20-21) peker på forestillingen om at profesjonelle skal ha kontroll, og ikke la seg følelsesmessig berøre i arbeidet. De mener at profesjonalitet handler både om distanse og kontroll, og om å la seg involvere og vise følelser (Haavik & Toven, 2020, s. 21). Aubert og Bakke (2018, s. 223) uttrykker at følelsesmessig berøring er en ressurs. Jeg mener at det er en forutsetning for relasjonelt arbeid, å bli følelsesmessig berørt. Følelsesmessig involvering innebærer at man kan ivareta både seg selv og konfident.

Både personlige egenskaper, erfaring gjennom sjelesorgarbeid, samt kunne erkjenne at å tåle og bli berørt av den andre, bidrar til økt trygghet.

5.3.2 Å kjenne seg selv, bidrar til forståelse av den andre

Betydningen av å kjenne seg selv, var et sentralt funn i denne oppgaven. Informantene beskriver viktigheten av selvinnsikt, ettersom både sjelesørger og konfidentens liv aktiveres i samtalen. Informantene uttrykker at for å forstå den andre, er det viktig å forstå seg selv. Røkenes og Hanssen (2012, s. 11) understreker at: «Relasjonskompetanse handler blant annet om å kjenne seg selv, å forstå den andres opplevelse og å forstå hva som skjer i samspillet med den andre». Relasjonskompetanse er sentralt i alt arbeid med mennesker. Aubert og Bakke (2018, s. 31) tilføyer at det handler om å reflektere over hvordan ens erfaringer og forutsetninger påvirker møtet med den andre. Samt viktigheten av å skille mellom sitt eget og den andres, slik at fagutøvelsen får større plass i arbeidet. Stokka og Edland (2022) påpeker også at det er viktig å kjenne seg selv. Engedal (2004) tydeliggjør at selvinnsikt er en viktig del av sjelesørgers personkompetanse, og innebærer følgende:

Sjelesørgeren må utvikle en form for vital kontakt med både egen *styrke*, egne *nederlag*, egen *sårbarhet* og egne *grenser*. Hun eller han må kjenne til typiske reaksjonsformer i sitt *eget følelsesliv*, og vite noe om hvordan man selv reagerer i møte med sterke følelsesuttrykk hos andre (Engedal, 2004, s. 88).

Det faktum at sjelesørger bruker seg selv, understreker at man bør kjenne seg selv. Samtidig kan det stilles spørsmål ved om det er mulig å både kjenne og forstå seg selv fullt ut? Engedal (2004) uttrykker at menneske er et mysterium, som betyr at man bare forstår seg selv og den andre stykkevis i sjelesorg. Dette gjelder også for sjelesørgeren. Informantene beskriver at begges liv berøres i sjelesorg. Derfor mener jeg at det er sentralt at sjelesørgere er i kontakt med seg selv.

Informantene beskriver at sjelesørgere bør være bevisst på «minelagte områder» og triggere, samt erkjenne egne sårbarheter for å unngå at det tar konfidentens plass i samtalen. I tillegg beskrives viktigheten av å forholde seg til, kjenne etter og ha avklart egne følelser. Samtidig blir det påpekt at dette er et livslangt prosjekt. Røkenes og Hanssen (2012) understreker at fagpersoner må bevisstgjøre sine følelser. Dette uttrykker også Aubert og Bakke (2018):

Når den som gir hjelp klarer å skille mellom sin egen og den andres sårbarhet, fører det til en kvalitativ forskjell i relasjonelle møter. Den som har behov for hjelp, får «eie» følelsene sine, og den som hjelper, klarer å «romme» disse uten å blande inn sine egne» (Aubert & Bakke, 2018, s. 16).

Jeg mener det er helt nødvendig at en sjelesørger som samtaler med andre mennesker, i størst mulig grad er bevisst på sårbare områder og triggere i eget liv. En informant uttrykker: «Når sårbarheten er knyttet til ting som jeg egentlig ikke vil godkjenne hos meg selv, så har jeg et problem». I tillegg nevner informantene viktigheten av at sjelesørger er ærlig med konfident, når noe går utenfor ens kompetanse og berører ubearbeidede ting i eget liv. En sjelesørger som skal hjelpe konfidenter til å sette ord på sitt liv, fordrer at man klarer å sette ord på egne ting. Eksempelvis tror jeg at en sjelesørger som engster seg eller er redd for å påvirke konfidenten med sitt liv, i større grad medfører en utrygg situasjon for begge parter. Dette tydeliggjør at sjelesørger bør prioritere egen bearbeiding, for å kunne ivareta konfident. En erkjennelse av egne sårbarheter og triggere, kan bidra til at sjelesørger blir tryggere i utøvelsen av sjelesorg. En informant beskriver det slik: «Det ene er at jeg vet at jeg har blindsoner. Og når man har blindsoner, så vet en ikke det man burde ha visst». Dette er en realitet for alle mennesker, også sjelesørger.

Både litteratur og studier viser tydelig at avklaring av egne følelser, er av betydning når man arbeider med mennesker. Men er det mulig med et avklart forhold til alle følelser? Et avklart forhold til egne følelser, tror jeg er umulig. Derfor støtter informantene som mener det er et livslangt prosjekt.

I denne oppgaven beskrives det to måter som kan bidra til emosjonell regulering. Det er affektbevissthet og toleransevindu. Tjernæs (2018) understreker betydningen av affektbevissthet i sjelesorg. Begrepet handler om at mennesker i ulik grad oppnår bevisstgjøring og toleranse for sine følelser (Solbakken et al., 2011, s. 257). Eksempelvis kan en sjelesørger som beskrives som en følelsesperson, i større grad komme i og være i kontakt med sine følelser, i motsetning til en som i mindre grad viser følelser. Solbakken et al. (2011) uttrykker at gjennom å bli bevisst følelsene, kan det bidra til bedre emosjonell regulering, fordi man blir både kognitivt og atferdsmessig påkoblet hos seg selv. Dette uttrykkes som affektintegrasjon (Solbakken et al., 2011, s. 257).

Toleransevinduet handler om at toleranseevnen varierer fra person til person, og det er forskjellig hvor stort dette «vinduet» er hos mennesker (Siegel, 2012, s. 281). Jeg tror det kan ha stor betydning at sjelesørgere reflekterer over hvordan de reagerer når de er følelsesmessig aktivert, og befinner seg utenfor sitt «toleransevinduet» (Siegel, 2012). Det er viktig at sjelesørgere kan regulere sine følelser, slik at det ikke går utover konfidenten. «Profesjonell følelsesregulering innebærer å kjenne seg selv og sine typiske reaksjoner,

kjenne igjen «lyden» av sin egen alarm, og ha noen strategier for å få tilbake tilstrekkelig kontroll over seg selv» (Haavik & Toven, 2020, s. 88). Dette tror jeg er spesielt viktig for sjelesørgere, som både skal ta imot og forholde seg til konfidentens følelser. Sjelesørgere som er innenfor sitt eget toleransevindu, reflekterer over og tar mer reflekterte avgjørelser (Haavik & Toven, 2020, s. 88). Derfor tror jeg det er viktig at både sjelesørgere og studenter kjenner til hvordan man kan arbeide med sitt toleransevindu og affektbevissthet. Det kan hjelpe den enkelte til å bli klar over viktige ting hos seg selv, og følgende kan skje: «En relasjonskompetent fagperson vil være nær den andre uten å føle seg truet eller overveldet og uten å miste kontroll over egne reaksjoner» (Aubert & Bakke, 2018, s. 88-89). Samtidig er det viktig å påpeke at slike øvelser er hjelpemidler, og ikke er den eneste løsningen. Tjernæs (2018, s. 49) tydeliggjør at trygghet i egne følelser, kan bidra til affektintegrasjon, og forskningen viser at det kan gi bedre psykisk- og fysisk helse hos mennesker. På bakgrunn av dette, er det tydelig at erkjennelse av sårbarheter og bevisstgjøring av følelser, kan bidra til trygghet i utøvelsen av sjelesorg.

Relasjonskompetanse handler om å forstå den andre og samspillet mellom partene (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 11). Begreper som er av relevans knyttet til dette, er intersubjektivitet og mentalisering.

Informantene beskriver at både sjelesørger og konfidentens liv aktiveres i samtalen. En informant uttrykker følgende:

Selvom vi har møttes før, så er akkurat det som skjer i dag helt ferskvare, og vi vet ikke hva det kan igangsette av følelser verken i deg eller i meg. Og derfor vet ikke jeg hva som kommer rundt neste sving, men det å ha en sånn bevissthet rundt at og en kunnskap om hvordan jeg kan kjenne etter hva jeg føler, det tror jeg er veldig viktig.

Beskrivelsen uttrykker at det er noe som skjer i rommet, som er vanskelig å både få tak i og sette ord på. Dette «noe» kan forklares gjennom begrepet intersubjektivitet, som handler om at partene i et møte, deler psykologiske tilstander og opplevelser med hverandre (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 47). Samtalen består av to ulike personer og deres historie, som tydeliggjør at det handler om to likeverdige mennesker (Røkenes & Hanssen, 2012). Stokka og Edland (2022) nevner også betydningen av intersubjektivitet i sjelesorgsutdannelsen. Engedal (2004, s. 91) påpeker viktigheten av hermeneutisk kompetanse, som handler om å fortolke gjennom å skille mellom sitt eget og den andres liv. Samt både Engedal (2004) og Bang (2003) nevner overføring og motoverføringer knyttet til

intersubjektivitet. Overføring handler om at konfident kan overføre tidligere relasjonserfaringer på sjelesørgeren (Gordan, 1996, referert i Bang, 2003, s. 78).

Motoverføring handler om at sjelesørger kan reagere både følelsesmessig og kognitivt på konfidentens historie (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003, s. 79). Er det mulig å forstå den andre og samspillet mellom to personer? Jeg tror sjelesørgere kan forstå en god del hos den andre. Sjelesorgsamtaler som foregår over tid, vil øke innsikten hos den andre. Samtidig forblir det en begrenset innsikt (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 47-48). Å kjenne til både overføring og motoverføring, mener jeg derfor er viktig for å bli trygg. Mange av historiene vil medføre en «objektiv reaksjon» hos sjelesørger, som handler om at det er allmennmenneskelig å la seg berøre av den andre (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003). Samtidig kan noen historier gi sjelesørger en «subjektiv reaksjon», som handler om at den andres historie treffer ubearbeidede ting i sjelesørgerens liv (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003, s. 80). Disse områdene er vesentlig at sjelesørger er oppmerksom på i arbeidet. Det er sjelesørgeren som skal hjelpe konfident til å forstå seg selv, og den må klare å se både seg selv, den andre og samspillet mellom dem. Å ha et overblikk, beskrives som mentalisering (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 53). Schibbye (2009, s. 84) forstår begrepet mentalisering gjennom selvrefleksivitet og selvavgrensning. Frøyland (2017) understreker betydningen av å bruke selvrefleksivitet hos diakoner, for å være bevisst på det som skjer i en selv. Kan mentalisering/selvrefleksivitet bidra til trygghet hos sjelesørger? Jeg mener begrepet henger tett sammen med intersubjektivitet, og er helt sentralt i arbeid med mennesker. Evnen til selvrefleksivitet er nødvendig i sjelesørgerisk arbeid, slik at den andre får være sentrum i samtalen. «Selvrefleksivitet innebærer altså selvavgrensning. Å se seg selv er å se den andre, inkludert å seg selv fra den andres perspektiv. Samtidig: Å skille ut eget selv er å gi den andre mulighet til å skille ut sitt selv» (Schibbye, 2009, s. 85).

Informantene beskriver at trygghet skapes gjennom å være seg selv. De understreker betydningen av relasjonen menneske-til-menneske mer enn sjelesørger-konfident. De uttrykker at det handler om å være et medmenneske og en medvandrer. Buber (1967, referert i Røkenes & Hanssen, 2012, s. 50) underbygger hvordan en *Jeg-Du*-forståelse kan utgjøre en forskjell i relasjonelle møter. Følgende sitat tydeliggjør dette:

En Jeg- Du-dialog er mer ekte i den forstand at den er preget av gjensidighet og likeverd, og at den er åpen for det nære, nye, uventede og overraskende og det som skjer og oppleves her og nå i fellesskap (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 50-51).

Jeg tror det skapes en vesentlig forskjell i samtalen, dersom man grunnleggende forstår seg selv og konfident, som to subjekter og likeverdige mennesker (Røkenes & Hanssen, 2012). Aubert og Bakke (2018, s. 35) understreker betydningen av å være seg selv og opptre som et alminnelig menneske i profesjonsutøvelsen. Jeg tror det er sentralt å reflektere over maktforholdet sjelesørger-konfident, samtidig erkjenne at begge parter er mennesker. Alle mennesker deler nettopp sårbarheten, i lys av å være menneske (Henriksen & Vetlesen, 2006, s. 76). En sjelesørger som er ekte i møte med konfident, mener jeg utgjør et godt grunnlag for at konfidenten både tørr vise og være seg selv. Å se på seg selv som en medvandrer, understrekes av en av informantene som viktig for å oppleve seg trygg i utøvelsen:

Det å tenke relasjonelt ved å være trygg, mye mer enn å etablere enn sånn indre trygghetsklump, det tror jeg er viktig, å tenke at man er medmenneske og medvandrer i den forstand og i den funksjonen, som er litt avgjørende for å være trygg. Bli trygg, men også å være trygg.

Denne tilnærmingen til det sjelesørgeriske arbeidet, mener jeg har stor betydning.

Oppsummert handler å kjenne seg selv om å ha selvinnsett, være oppmerksom på sårbarheter og ha et størst mulig avklart forhold til følelser. I tillegg bidrar økt kunnskap om seg selv, til større forståelse av den andre gjennom begrepene intersubjektivitet og mentalisering.

5.4 Betydning av veiledning

Veiledning beskrives som nødvendig av informantene, og handler om behovet for å ha noen å diskutere og snakke med om sine reaksjoner og ulike hendelser i arbeidet. Dette medfører også større trygghet. De uttrykker at sjelesørgere ikke bør være en «lonley hero». Å få veiledning, oppleves spesielt viktig for informantene med færrest års erfaring. Tilgang til regelmessig intern-, ekstern- og kollegaveiledning, beskrives som viktig for å være i balanse og ha et avklart forhold til følelser. I tillegg beskriver flere betydningen av et åpent kollegialt fellesskap. En informant uttrykker:

Og at jeg har gått til veiledning i alle de år jeg har jobbet, med meg som fagperson i fokus. Det har også bidratt til å gjøre meg trygg. Og som også forsåvidt gir en økt

kompetanse, fordi du får innsikt i deg selv på en annen måte enn hvis du sitter for deg selv ett sted, på en måte. Og at man tar imot faglige utfordringer og vokser.

Studiens funn støttes av Råbu et al. (2016), som understreker viktigheten av kollegastøtte og veiledning uavhengig av alder og erfaring. Killén (2017) uttrykker følgende om veiledning: «Faglig veiledning av studenter er en utviklings- og læreprosess. Den bidrar til studentens læring av metodisk arbeid, til å integrere fagenes basisviten og fagligetiske prinsipper, og til å utvikle yrkesidentitet» (Killén, 2017, s. 20). I profesjonell sammenheng innebærer veiledning i større grad fokus på psykososiale prosesser og egne holdninger (Killén, 2017). De psykososiale prosessene handler blant annet om psykiske prosesser som ens kognitive- og emosjonelle håndtering (Svartdal, 2020). I tillegg uttrykker Killén (2017, s. 21), at faglig veiledning er en forutsetning for å kunne gi et faglig godt tilbud til mennesker. Bang understreker: «Veiledning innebærer både kunnskapsmessig og metodemessig utvikling, men vektlegger også forståelse og klargjøring av relasjonen mellom klient og behandler og av behandlerens motoverføringsreaksjoner...» (Bang, 2003, s. 95-96).

Det er tydelig at hensikten med veiledning, er nettopp å legge til rette for prosesser som bidrar til læring og utvikling. Disse prosessene bidrar til refleksjon over hvem man er som yrkesutøver, og kan hjelpe den enkelte til å håndtere reaksjonene som kan oppstå hos seg selv gjennom arbeidet. Jeg tror det er viktig at sjelesørgere får tilgang til veiledning, slik at de kan utvikle og oppleve trygghet i møte med konfident. Følgende understreker dette: «Veiledning i denne forbindelse handler om å bistå den veiledete i å bevisstgjøre seg egne holdninger, reaksjoner og livserfaringer som kan stå i veien for fagligetisk forsvarlig samarbeid med klienten i deres problemløsning og utvikling» (Killén, 2017, s. 31). Engedal (2004, s. 91) understreker at veiledning kan hjelpe sjelesørgere til å reflektere hva som tilhører en selv og hva som tilhører konfident. Røkenes og Hanssen (2012, s. 109) påpeker at dialog og tilbakemeldinger fra andre, kan bidra til modning hos fagfolk. Bergem (2011) understreker at sjelesørgere ivaretar både seg selv og den andre gjennom å snakke med noen andre. Grevbo (2018, s. 451-452) vektlegger at profesjonelle sjelesørgere, som opplever utfordrende samtaler, bør gå i sjelesorg. Jeg mener at faglig veiledning burde være en forutsetning for å arbeide med mennesker. Spesielt er det viktig for en sjelesørgers arbeid. Veiledning burde vært regelen, og ikke unntaket. Samtidig tror jeg det er viktig å være bevisst på hvor og til hvem man går for veiledning. Informantene uttrykker ulike praksiser knyttet til kollegaveiledning. Det nevnes både åpne kollegafellesskap og at

hendelser anonymiseres til kollegaer. Jeg tror det er vanskelig å stadfeste at en praksis er mer riktig enn en annen praksis. Samtidig mener jeg det er viktig å reflektere over hvordan man kan ivareta konfidentens taushetsplikt, spesielt når en søker råd og støtte hos andre kollegaer. Det viktigste er at sjelesørger vet at noen er tilgjengelig, dersom det er behov for veiledning. Dette kan styrke utviklingen av trygghet hos sjelesørger.

Bergem (2011) understreker at konsekvensen av å ikke ha noen å snakke med, er at det kan medføre avstand til konfident og gå utover ens nære relasjoner. Tilbaketrekning og overidentifisering viser nettopp til to måter å håndtere hjelperens følelsesmessige reaksjoner (Lindy & Wilson, 1994, referert i Bang, 2003, s. 81). Sjelesørgeren kan reagere med følelsesmessig distanse eller gjennom følelsesmessig involvering (Bang, 2003). «Begge deler ses som en måte å forsvare seg på i forhold til de opplevelsene av overveldethet, forvirring, følelser som ikke er til å bære og fornemmelser som kontakten med klienten setter i gang hos oss» (Bang, 2003, s. 81). Hjelperer kan på bakgrunn av langvarig lytting til konfidenters historie, utvikle sekundær traumatisering (Bang, 2003, s. 89). Samt at behandlere med ubearbeidede traumer, er spesielt utsatt for å reagere og bli berørt i samtalen (Bang, 2003). Med fare for sekundær traumatisering, tydeliggjøres behovet for veiledning i arbeidet. En sjelesørger som ikke får tilgang til veiledning, har mindre sannsynlighet for å stå i arbeidet over tid. Forebygging er viktig. Faglig veiledning vil komme både arbeidsgivere, konfidentene og sjelesørgerne selv til gode. Derfor bør arbeidsgiver tilby og tilrettelegge for veiledning som en del av arbeidet som sjelesørger. Å vite at man ikke trenger å være en såkalt «lonley hero», vil være viktig for sjelesørgere. At flere står sammen i sjelesorgsarbeidet, bidrar til økt trygghet for den enkelte. Dette understrekes i Bibelen: «Når to ligger sammen, blir de varme, men hvordan kan den som ligger alene, holde seg varm?» (Fork 4,11, Bibel 2011).

Oppsummert er det tydelig at veiledning er nødvendig, og kan være en forebyggende praksis som forhindrer utbrenthet blant sjelesørgere.

6.0 Avslutning

6.1 Oppsummering

Mine erfaringer fra sjelesorgsfaget, var bakgrunnen for valg av forskningsspørsmålet; hva bidrar til at sjelesørger blir trygg i utøvelse av sjelesorg? Hovedfunnene viser betydningen av å være mentalt og fysisk forberedt, inneha åndelig-, teoretisk- og faglig kompetanse, kjenne seg selv, ha selvinnstikk, samt ha tilrettelagt for faglig veiledning gjennom arbeidet som sjelesørger. Noen av funnene underbygges av teori og viser sammenheng med tidligere forskning. Behovet for tilrettelagt faglig veiledning gjennom arbeidet, var et sentralt funn i denne studien. Dette underbygges gjennom teori, men er lite forsket på. Gjennom denne kvalitative studien, beskriver informantene at faglig veiledning var det viktigste for å bli trygg i utøvelse av sjelesorg.

6.2 Konklusjon

Konklusjonen er at ethvert menneske møter den andre med sin bakgrunn, og forholder seg til livsvilkårene, avhengighet og sårbarhet (Henriksen & Vetlesen, 2006, s. 76). Dette kan ikke velges bort, og er også utgangspunktet for sjelesørgere: «*Vi hører med ørene og lytter med vår livserfaring*» (Leenderts, 2014, s. 148). Sårbarheten er derfor den viktigste inngangsporten for å komme nær og bygge relasjoner med andre mennesker. Da er det viktig at jeg er oppmerksom på min sårbarhet, slik at jeg best mulig kan hjelpe konfident med sin sårbarhet. Jeg må først se og kjenne meg selv, for både å kunne hjelpe og finne konfidenten der den er (Kierkegaard, 1970). Dette kan bidra til trygghet i utøvelse av sjelesorg. Samtidig støtter jeg en av informantenes utsagn: «Den tryggheten- den er ikke et urokkelig Dovrefjell».

6.3 Studiens bidrag og videre forskning

Denne studien har hatt fokus på hva som gir trygghet i utøvelse av sjelesorg. Tidligere har Buer (2018) etterlyst mer kunnskap om sjelesørgerrollen og hvordan sjelesørgere forholder seg til sårbarhet. Jeg mener denne studien, har bidratt med mer kunnskap og innsikt i problemstillingen. Funnene gir økt forståelse for hvem sjelesørgeren er og hvilke egenskaper som er viktige. Det understrekes betydningen av en helhetlig sjelesørgerisk kompetanse for utøvelse av sjelesorg. Videre belyser den sjelesørgers egen sårbarhet i møte med konfident.

Studiens viktigste bidrag, er betydningen av og behovet for veiledning for sjelesørgere. Faglig veiledning er viktig både for nyutdannede diakoner og sjelesørgere, for å kunne utvikle trygghet i arbeidet.

Funnene i denne studien, åpner opp for nye spørsmål. Informantenes innredning av rom i form av bilder og religiøse symboler, syntes å ha stor betydning for utøvelse av sjelesorg. Dette kunne vært utdypet i en ny studie. En annen studie kunne omhandlet betydningen av sjelesørgers bekledning i møte med konfident.

De siste ukene har det vært media oppslag om kvinners sykefravær i Den norske kirke (Tvedt, 2023). Det understreker behovet for ytterligere forskning på forebyggende tiltak som kan forhindre utbrenthet. Spesielt når majoriteten består av kvinnelige diakoner.

7.0 Litteraturliste

- Aubert, A.-M. & Bakke, I. M. (2018). *Utvikling av relasjonskompetanse: Nøkler til forståelse og rom for læring* (2. utg.). Gyldendal.
- Bang, S. (2003). *Rørt, rammet og rystet: Faglig vekst gjennom veiledning*. Gyldendal akademisk.
- Bergem, A. (2008). "Som epler av gull-": *en bok om kristen sjelesorg. Bind 1: Sjelesorgens prinsipielle grunnlag og egenart*. Kolofon.
- Bergem, A. (2011). "Som epler av gull...»-En bok om kristen sjelesorg. Bind 2: *Kunsten å utøve sjelesorg*. Kolofon.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Buer, A. H. (2018). *Den gode samtalen: en kvalitativ studie om hva som legger til rette for og skaper en hjelpende samtale i sjelesorgsrommet*.
<http://hdl.handle.net/11250/2501995>
- Engedal, L. G. (2004). Utvikling av sjelesørgerisk kompetanse: Refleksjoner og perspektiver. *Tidsskrift for sjelesorg*, 24(2), 84-95.
- Frøyland, M. T. (2017). *Jeg, du og vår relasjon. Hvordan kan selvrefleksivitet ha betydning i relasjonsbygging i profesjonell diakonal praksis?* [Masteravhandling, VID vitenskapelige høgskole]. Diakonhjemmet Oslo.
<http://hdl.handle.net/11250/2452657>
- Grevbo, T. J. S. (2006). *Sjelesorgens vei: En veiviser i det sjelesørgeriske landskap - historisk og aktuelt*. Luther.
- Grevbo, T. J. S. (2018). *Sjelesorg i teori og praksis: En lærebok og håndbok med mange perspektiver*. Luther.
- Grung, A. H., Danbolt, L. J. & Stifoss-Hanssen, H. (2016). Sjelesorg på plass: På sporet av dagens sjelesorgspraksis i Den norske kirke. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 33(1), 28-43. <https://doi.org/10.48626/tpt.v33i1.5188>
- Henriksen, J.-O. & Vetlesen, A. J. (2000). *Nærhet og distanse- grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker* (2. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.

- Henriksen, J.-O. & Vetlesen, A. J. (2006). *Nærhet og distanse: grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Haavik, M. & Toven, S. (2020). *Ivaretakelse av hjelpere: er vi ikke betalt for å tåle dette?* Universitetsforlaget.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Abstrakt forlag.
- Kierkegaard, S. (1970). *Synspunktet for min Forfatter-virksomhed*.
- Killén, K. (2017). *Profesjonell utvikling og faglig veiledning: et fellesfaglig perspektiv for helse-, sosiale og pedagogiske profesjoner: helhetsperspektiv, relasjonskompetanse, refleksjon, mentalisering, traumebevissthet* (5. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kirkerådet. (2020). *Plan for diakoni*. Den norske kirke. <https://www.kirken.no/nb-NO/om-kirken/slik-styres-kirken/plandokumenter/plan-for-diakoni/>
- Krog, T. (2014). *Hermeneutikk: om å forstå og fortolke* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Anderssen & J. Rygge, Overs.; 3. utg.). Gyldendal akademisk. (Opprinnelig utgitt 2009)
- Leenderts, T. A. (2014). *Person og profesjon: om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Menighetsfakultet vitenskapelige høyskole. (u.å.). *Sjelesorg*. Hentet 23.01.23 fra <https://www.mf.no/studier/emner/dia5240>
- Patton, J. (2005). *Pastoral care: An essential guide*. Abingdon Press.
- Røkenes, O. H. & Hanssen, P.-H. (2012). *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Råbu, M., Moltu, C., Binder, P.-E. & McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences. *Psychother Res*, 26(6), 737-749. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1065354>
- Schibbye, A.-L. L. (2009). *Relasjoner: et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2. utg.). Guilford Press.

- Sikt. (u.å.). *Kunnskapssektorenes tenesteleverandør*. Hentet 16.01.23 fra <https://sikt.no/om-sikt>
- Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser: personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (5. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E. & Monsen, J. T. (2011). Assessment of Affect Integration: Validation of the Affect Consciousness Construct. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 257-265. <https://doi.org/10.1080/00223891.2011.558874>
- Stokka, E. & Edland, E. E. (2022). Framtidens sjelesørgere- læringsteoretiske perspektiver på profesjonsutdanning i sjelesorg ved MF vitenskapelige høyskole. *Tidsskrift for sjelesorg*, 42(3-4), 269-285.
- Svartdal, F. (2020). Psykososial. I *Store norske leksikon*. Hentet 20.04.23 fra <https://snl.no/psykososial>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis: innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk.
- Tjernæs, R. S. (2018). Affektens plass i sjelesorg. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 35(1), 47-56. <https://doi.org/10.48626/tpt.v35i1.5235>
- Tvedt, J. H. (2023, 2. mai). Skyhøyt sykefravær blant kvinner i Den norske kirke. *Vårt land*. <https://www.vl.no/religion/2023/05/02/skyhoyt-sykefravaer-blant-kvinner-i-den-norske-kirke/>

8.0 Vedlegg

8.1 Vedlegg 1: NSD/SIKT godkjenning



[Meldeskjema](#) / [Utøvelse av sjelesorg](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Referansenummer 450707 | Vurderingstype Standard | Dato 31.01.2023 |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|

Prosjektittel
Utøvelse av sjelesorg

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

Prosjektansvarlig
Randi Synnøve Tjernæs

Student
Anna Elen Breivik Mathiassen

Prosjektperiode
02.01.2023 - 30.06.2023

Kategorier personopplysninger
Alminnelige
Særlige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 30.06.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar
OM VURDERINGEN
Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER
Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om religion.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER
Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspærreskjema, videosamtale el).

Personverntjenester 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).

MELD VESENTLIGE ENDRINGER
Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema>

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

Lykke til med prosjektet!

8.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

Å bli trygg som sjelesørger/ i utøvelse av sjelesorg

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan sjelesørgeren blir trygg i rollen og finner sin plass som sjelesørger. Jeg, Anna Elen, er diakonstudent på MF vitenskapelige høyskole og VID vitenskapelige høyskole. Jeg sender deg dette skrivet for å høre om du vil delta i mitt forskningsprosjekt som grunnlag for min masteroppgave. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med dette prosjektet er å utforske og forstå hvordan sjelesørgeren blir trygg i rollen og finner sin plass som sjelesørger. Jeg ønsker å se på hvor sjelesørgeren plasserer sin sjelesørgeriske bakgrunn, hvilken kompetanse den forstår som viktig for utøvelsen og hvordan sjelesørgeren «lander» i rollen og finner sin plass. Sjelesorg er et av fagene på masterutdanningen i diakoni. Å utøve sjelesorg i møte med mennesker er en del av arbeidsoppgavene til blant annet prester og diakoner. Gjennom undervisning og diskusjoner omkring temaet sjelesorg, formidlet medstudenter både engstelse og utfordringer med tanke på framtidig utøvelse av sjelesorg. Flere gav uttrykk for at egne følelser og livserfaringer kunne påvirke sjelesorgsamtalen med konfidenten. Det finnes lite kvalitativ forskning knyttet til det å være sjelesørger/utøve sjelesorg, og på bakgrunn av det, ønsker jeg å belyse erfaringene til sjelesørgere og deres utøvelse av sjelesorg. Målet er å bidra til at kommende sjelesørgere i større grad kan bli forberedt på hva som er viktige faktorer, bli trygg og finne sin plass som sjelesørger.

Dette forskningsprosjektet tar utgangspunkt i følgende spørsmål: Hva bidrar til at sjelesørger bli trygg i utøvelse av sjelesorg i møte med mennesker?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID vitenskapelige høyskole er ansvarlig for masterprosjektet.

Veileder: Randi Synnøve Tjernæs.

Masterstudent: Anna Elen Breivik Mathiassen.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du har fått spørsmål om å delta i dette prosjektet, ettersom det er ønskelig at informantene består av sjelesørgere både med lang erfaring og kortere erfaring. Dette vil bidra til både bredde og dybde i belysning av temaet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du sier ja til å delta i prosjektet, innebærer det å svare på spørsmål gjennom et intervju. Spørsmålene er åpne knyttet til temaet, og dine erfaringer er nyttige for datagrunnlaget. Intervjuet følger en mal for spørsmålene knyttet til hvordan sjelesørgeren kan bli trygg i utøvelse av sjelesorg og finne sin plass. Intervjuet inneholder spørsmål om dine erfaringer som sjelesørger, generelt om utøvelse av sjelesorg og refleksjoner om hva som er viktig for studenter å bli bevisstgjort/arbeide med som kommende sjelesørgere. Det vil ta deg ca. 60 minutter å gjennomføre intervjuet. Intervjuet vil bli tatt opp på lydopptak og det vil bli tatt notater ved behov, for å sikre et datamateriale som jeg kan arbeide med videre i prosjektet. Resultatet fra intervjuet vil belyses ved hjelp av utvalgt teori.

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 skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Jeg som forsker og masterstudent, og veileder Randi Synnøve Tjernæs vil ha tilgang til datamaterialet fra intervjuet underveis i prosjektet. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data for å unngå identifisering av informanter. Datamaterialet vil lagres på privat enhet som har kryptert harddisk og er låst med passord, samt på en kryptert minnepenn for å verne om ditt personvern. Lydopptak vil slettes i etterkant av transkribering, og det transkriberte datamaterialet vil oppbevares utilgjengelig for andre. Deltakelsen din vil ikke bli gjenkjent i masteravhandlingen, og opplysninger vil bli anonymisert i publikasjonen.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes når oppgaven er godkjent i juni 2023. Etter prosjektslutt vil lydopptak og datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres, og kodet liste og notater fra intervju vil makuleres. Anonymiserte opplysninger vil ikke slettes, da dette vil gjøre det mulig å bruke datamateriale til senere forskning for studenter og forskere.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *VID vitenskapelige høyskole* har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- *VID vitenskapelige høyskole* ved prosjektansvarlig Randi Synnøve Tjernæs. Tlf: + [+47 930 25797](tel:+4793025797). E-post: randi.tjernaes@vid.no.
Eller masterstudent, Anna Elen Breivik Mathiassen. Tlf: [+47 93081398](tel:+4793081398). E-post: annamathiassen@hotmail.no
- Vårt personvernombud på *VID vitenskapelige høyskole*: Nancy Yue Liu. Tlf: [+47 93856277](tel:+4793856277). E-post: nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Randi Synnøve Tjernæs
(Forsker/ veileder)

Anna Elen B. Mathiassen
(masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet **utøvelse av sjelesorg** og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i et intervju
- at det tas lydopptak og notater under intervjuet

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

8.3 Vedlegg 3: Intervjuguide

Innledningsvis

- Takke for oppmøte
- Gjenta informasjon fra informasjonsskriv. Oppfordre til å løsrive seg fra det man har skrevet, og fortelle om sine erfaringer fra hjertet.
- Starte opptak
- Få samtykke til opptak

| Intervjuguide | |
|---|-----------------|
| <i>Innledende spørsmål</i> | Tilleggsnotater |
| 1. Kjønn? | |
| 2. Over 40/under 40 år | |
| 3. Hvor lenge har du vært sjelesørger? | |
| 4. Har du egenerfaring med å gå i sjelesorg? | |
| <i>Kompetanse og forståelse av sjelesorg</i> | |
| 5. Hvilken sjelesørgerisk forankring tar du utgangspunkt i i ditt arbeid? (Eksempelvis teoretiske definisjoner) | |
| 6. Hvilke egenskaper mener du er viktig for å være sjelesørger? Kan du utdype disse egenskapene. Hvorfor er akkurat de viktig? | |
| 7. Hvordan påvirker Gudsrelasjonen/Gudsbilde arbeidet ditt som sjelesørger? | |
| 8. «Den som finner sin plass, tar ingen annens», er en boktittel skrevet av | |

| | |
|--|--|
| <p>Tomas Sjødin. Hvilke tanker gir denne tittelen deg i utøvelsen av sjelesorg?</p> | |
| <p><i>Følelser og utfordringer</i></p> | |
| <p>9. Hvordan forbereder du deg til en sjelesørgersamtale?</p> <p>10. Det er uttrykt at sjelesørgere bør være trygg og ha et avklart forhold til egne følelser i sjelesorg. Hvilke tanker har du rundt dette?</p> <p>11. Opplever du deg trygg som sjelesørger? Hvis ja: Hva har bidratt til at du opplever deg trygg?</p> <p>12. Har du et avklart forhold til egne følelser?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Har du arbeidet med egne følelser/affektbevissthet? Hvorfor/hvorfor ikke? - Er du bevisst dine egne følelser i møte med andre? | |
| <p>13. I vår tid snakkes det blant annet om at man er redd for å ikke være god nok og redd for å mislykkes. Hvordan tror du dette påvirker/utfordrer rollen som sjelesørger?</p> | |

| | |
|--|--|
| Kan dette hindre utviklingen til å bli trygg som sjelesørger? | |
| <i>Selvomsorg</i> | |
| <p>14. Hvordan ivaretar du deg selv etter samtaler med mennesker?</p> <p>Oppfølg: Kan du utdype eventuelle strategier eller måter du praktiserer selvomsorg?</p> | |
| <p>15. Alle mennesker deler grunnvilkårene av å være menneske; som blant annet er å være sårbar og avhengig. Hvordan forholder du deg til din egen sårbarhet i sjelesorgssamtalen?</p> | |
| <i>Avsluttende spørsmål</i> | |
| <p>16. Hvilke tanker har du om hvordan studenter kan utvikle seg til å bli trygg i seg selv som sjelesørger?</p> | |

Avslutningsvis:

- Forhøre om det er noe mer som bør sies i etterkant av spørsmålene
- Forhøre om kandidat kan kontaktes igjen ved behov
- Takke for samtalen
- Avslutte opptak