

Frå flink pike til aware vegleiar

Moglegheiter og begrensningar når ulike kontaktformer er i spel i gruppevegleiing.

Kandidatnummer: 17

VID vitenskapelige høgskule

Haraldsplass

Fordjupingsoppgåve

Vidareutdanning i vegleiiing

Kull: 2020 – 2022

Antall ord: 4888

Dato: 6.mai 2022

Innhald

Innleiing	1
Gruppedanning og vegleiingssituasjon	1
Omgrep og teori	3
Awareness.....	3
Kontaktformer	3
Baruch Levins Gruppemodell.....	4
VIDs Gruppeprosess modell	5
Drøfting	6
Avslutning.....	13
Litteraturliste.....	14
Vedlegg 1: Verbatim.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Vedlegg 2: Forklaring av koding brukt i verbatim	Feil! Bokmerke er ikke definert.

Innleiing

Gruppevegleiing var nytt for meg. Ikkje berre var det nytt for meg, men eg bestemte meg tideleg for at eg ikkje lika gruppevegleiing. Det vart for mykje å forhalda seg til. For mange relasjonar som skulle «sjonglerast». Eg kjente på ein motstand. Var det frykt? Kanskje gruppevegleiing ikkje var for meg? Kanskje eg passar best å vera individuell vegleiar? Her var det mange løgner som skulle bli avslørt i møte med nokre studentar frå AOF.

I denne oppgåva vil eg reflektere over og drøfte dei moglegheiter og begrensningar eg som vegleiar hadde i møte med gruppa i lys av ulike kontaktformer som kom i spel. Ettersom oppgåva er knytt til gruppevegleiing, vil det samstundes vera naturleg å nytte gruppeteori for å belyse «livet» til gruppa. Her vil eg nytte Levins gruppemodell (Leving, 1979, s. 80).

Problemstillinga mi tok form i prosessen med å skrive verbatim, og då eg såg opptaket av gruppevegleiinga. Først såg eg på meg sjølv med eit svært sjølvkritisk blikk. Men, etter kvart som eg knytte det eg såg opp mot det eg hadde opplevd i meg sjølv, i situasjonen, samt opp mot teori om kontaktformer, gruppeprosess og awareness, var det ikkje lenger like svart kvitt. Eg opplevde ein ny innsikt i meg sjølv som vegleiar, og i mitt utviklingspotensiale.

I fortsettinga vil eg presentere ulike hendingar frå gruppevegleiinga som eg drøfter opp mot vald teori. Eg vil møte situasjonane med ei fenomenologisk tilnærming, og vil bruke ordet «figur» når eg omtalar det som tek form som eit felles tema eller ei felles sansing i gruppa.

Før eg reflektere over og drøfter dei ulike hendingane opp mot teori, vil eg først forklare nærmare korleis gruppa vart danna, og rammene rundt vegleingsøkta som er utgangspunktet for denne oppgåva. Deretter vil eg omtale omgrep og teori som er med å belyse mi oppfatning av gruppa, og meg sjølv i møte med gruppa.

Gruppedanning og vegleings situasjon

Eg deltok i «AOF-prosjektet». Dette prosjektet er eit samarbeid mellom AOF og VID, som legg til rette for at studentar ved VID vegleier studentar frå AOF. Studentane frå AOF fekk

informasjon og undervisning på førehand om kva dei skulle vera med på. Samt undervisning som forberedte dei på logg-skriving, og forståing av det å snakke for seg sjølv i møte med gruppa.

Eg og ein medstudent fekk tildelt 7 deltakarar som me skulle møte i gruppevegleiing i 4 x 90 minutt. Deltakarane var kvinner som jobba innanfor helse og oppvekst, og hadde eit stort spenn i alder. Dei hadde til felles at dei gjekk på vidareutdanning innan psykisk helsevern.

Ansvaret for å kontakte studentane og avtale tidspunkt med dei, vart gitt til meg og min medstudent. Me delte vegleiarrolla mellom oss, slik at me var hovudvegleiar to gongar kvar. Når den eine av oss var hovudvegleiar var den andre med-vegleiar. Studentane fekk tilsendt eit «velkommen brev» av meg og min medstudent. Deretter hadde me eit oppstartsmøte via zoom der me presenterte oss og prosjektet. Me hadde praktisk informasjon og utprøving av ulike funksjoner i bruken av zoom som verktøy, samt ei forventningsavklaring.

Denne oppgåva er skriven ut i frå gruppesamling nr 3. Med andre ord, var gruppa på dette tidspunktet byrja å bli etablert og gruppedeltakarane var byrja å bli kjent med kvarandre. Det var seks av sju deltakarar som møtte til vegleiinga. Eg og min medstudent hadde på førehand avtalt at me skulle nytte kontaktsirkelen for gruppevegleiing som er utarbeida av VID (figur A). Etersom dette var 3. samlinga vår, og me var førespegla av lærarane våre at me skulle prøve å ha ein til to fokuspersonar kvar samling, hadde eg allereie ein person i tankane før samlinga starta.

Som nemnt over var zoom verktøyet me nytta for å kunne gjennomføre vegleiinga. Dette skapa ei ramme der augnekontakt, kroppsspråk og andre sansingar, me elles ville hatt om me møttest fysisk, var heilt eller delvis fråverande. Me kunne sjå kvarandre frå brystet og opp, og ved fleire tilfelle kunne eg observere at kamera vart skrudd av eller snudd vekk frå personen. Det var tilfelle der det kom andre menneske inn i skjermbilete, eller det kunne høyrast andre stemmer i bakgrunn i romma der deltakarane sat. Når det er sagt, var dette eit verktøy me no hadde nytta ved fleire høver, og me gjorde det beste ut av dei rammer me hadde.

Omgrep og teori

Awareness

Før refleksjonen og drøftinga av moglegheiter og begrensningar i vegleiinga, ønsker eg å avklare omgrepet awareness, som vert mykje brukt i den gestaltiske vegleiingstradisjonen. Det kan omtales som ei evne til å legge merke til dei signala kroppen og omverden gir, og bruke denne informasjonen til å bli tydeleg for seg sjølv og omverden (Braaten, 2009, s. 10). Hostrup (2009, s. 117 – 118) forklarar det som «en bred vifte af opmærksomhed på alle niveauer». Dei ulike nivåa som omtales her er:

- Indre sone: Kjensler og signal kroppen gir innanfor huda.
- Ytresone: Sansane våre, kroppslege bevegelsar og stemmer – det som er utanfor huda.
- Mellomsone: Det mentale arbeidet – tankar, moral, førestillingar, erfaringar som ein har i møter omgjevnadane.

(Hostrup, 2009, s. 122 – 123)

Kontaktformer

Det er ulike kontaktformer som kjem i spel for meg som vegleiar i møte med gruppa. Dei ulike kontaktformene vert omtala som korleis ein organiserer sin «væren-i-verden» på (Hostrup, 2009, s. 153). Dei ulike kontaktformene omtales av Hostrup (2009, s. 255 – 213) med utgangspunkt i F. Perls og P. Goodman sine fem kontaktformer; konfluens, introjeksjon, projeksjon, retrofleksjon og kontakt, supplert med E. og M. Polster si kontaktform, defleksjon.

Her er ei nærmare forklaring av dei kontaktformene som blir utforska nærmare i denne oppgåva:

Konfluens blir ofte beskrive med orda «å flyte saman». Dette er ei kontaktform som er med å skape ei kjensle av å høyre til. Eit døme (som også går igjen i verbatimet i denne oppgåva) er bruken av småord som for eksempel «mmm» og «ja». Skottun & Krüger (2017, s. 185) hevder at konfluens er avgjerande for å gi næring og utvikling til relasjonane med dei andre.

Dei knyt konfluens til evna til empati og ei ikkje-dømmende haldning. Polariteten til konfluens er å differensiere. Dette er ein måte å skape ein avstand for å unngå å flyte saman i den grad at ein mister seg sjølv (Skottun & Krüger, 2017, s. 187).

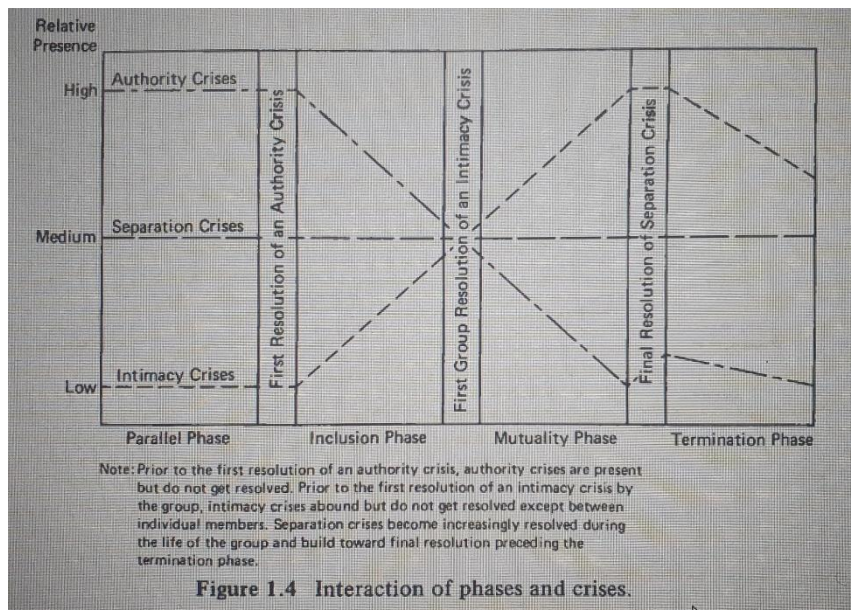
Defleksjon er når ein viker unna. Som for eksempel når ein leder oppmerksamheita vekk frå noko som er ubehageleg å stå i. Dette kan utfolde seg ved at ein ignorerer det den andre seier eller gjer, eller går frå å prate i eg-form til å prate i du/ein-form for å skape ei avstand til det som blir sagt. Dette kan i nokre tilfelle vera hensiktsmessig for å at organismen skal beskytte seg sjølv. Likevel er det slik at denne kontaktforma kan skape stor avstand til objektet eller personen organismen er i kontakt med. Motpolen til defleksjon vil då naturleg vera å halde fast ved noko. For eksempel ved å fokusere på eit fenomen eller ein figur. Dette kan i vera hensiktsmessig for å komme til «poenget», men kan også vera uhensiktsmessig om det stoppar ein prosess der det kunne vert til fordel å utforske fleire moglegheiter. (Skottun & Krüger, 2017, s. 260 – 262)

Introjeksjon er eit fenomen i dialogen der det som vert utveksla frå den eine til den andre i møtet vert godteke ukritisk, vert «smaka» på og gjort til sitt eige, eller vert forkasta utan vidare prosess. At budskapet blir teken i mot står i stor kontrast til det å gjera den til sin eigen, eller forkaste den. I barndommen var det hensiktsmessig å «svelge budskapet rått» for å oppnå progresjon i læring. Skottun & Krüger (2017, s. 205) nemner at det er av betydning at vegleiar (eg) er kjend med forholdet mellom normer og regler og korleis dette har påverka evna til å smake på, svelge rått eller forkaste budskapet i oppveksten, då dette har betydning for korleis vegleier møter vegsøker.

Baruch Levins Gruppemodell

Levin forklarar gruppeprosess med at «livet» til ei gruppe går over fleire fasar; Parallell-, inkluderings-, gjensidighets- og avslutningsfasen (Levine, 1979, s. 69) Hovudtrekket i desse fasane er at i starten er autoriteten stor og intimiteten låg. Ettersom gruppemedlemma blir kjent og tryggare på kvarandre vil vegleder kunne senke autoriteten og intimiteten vil bli høgare. På dette stadiet vil gruppemedlem vera i dialog utan å til ei kvar tid la dialogen gå gjennom vegleiar. Mot avslutningsfasen er gjerne intimiteten blitt for høg og autoriteten for

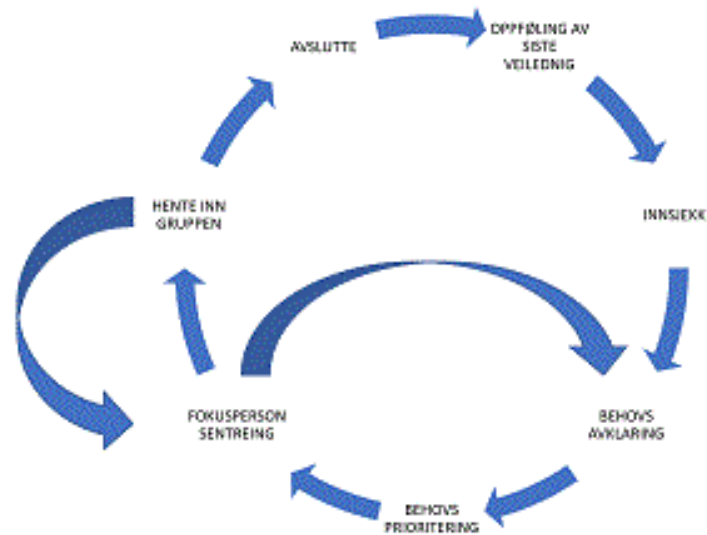
låg. Då vil det vera naudsynt at vegleiar tek tilbake noko av autoriteten for at gruppeprosessen framleis skal vera konstruktiv.



Figur A: Baruch Levin, 1979, s. 80

VIDs Gruppeprosess modell

I undervisninga ved VID vart denne modellen presentert og praktisert. Dette var min veg inn i arbeid med grupper og vart ein kjent og naturleg metode for mi organisering og praktisering av gruppevegleiing. Modellen viser at me i gruppevegleiing startar med ein inn-sjekk (for eksempel mindfulness øving) før vegleiar prøver å identifisere kva behov som rører seg i gruppa. Deretter vert det vald fokusperson(ar) eller tema som skal utforskast vidare. I neste runde er det naudsynt å avklar nokre behov og prioritere korleis organisere vidare arbeid i gruppa, før vegleiar kontaktar fokusperson eller temaet. Etter kvart er det naturleg å bringe inn gruppa igjen. Dette kan gjerast på ulike måtar. For eksempel kan det gjerast i samsvar med korleis fokusperson ønsker å bruke gruppa. Denne rundgangen kan gjerast fleire gongar før det går mot avslutning.



Figur B: VIDs gruppeveilednings modell, Canvas, 04.05.2022

Drøfting

Allereie i starten av gruppevegleiinga skjer det eit døme på at min awareness ikkje er særleg sterk.

1. VL1: «Og så vil eg sei velkommen til dykk alle saman. I dag ser de me er ein mindre, for VS7 har gitt meg ein lyd om at ho ikkje kan koma i dag. Så, då er det me som er her i dag. E ... og ... no er det jo ei stund sidan me har vert saman sist. E ... eg kjente i vertfall sjølv at e...no blei det spennande å sjå dykk igjen, og høyra kvar de var no i forhold til sist. Så eg tenkte me berre skulle opna med å ta ein her og no runde, der alle kan få sei litt korleis det er å vera dykk akkurat no...kvar er dykk i dykkar dag? Og då begynner eg oppe til...høgre i mitt vindauga, og då er det du VS1 som er der [smiler]»
2. VS1: «E ... ja ... nei ... e ... Eg har det nå eigentleg greitt. Jobbe mykje. Trøtt og sliten. Trudde eg skulle få jobba litt med skulen, men eg er så trøytt og sliten at eg orke ingen ting [smiler]. Så det er greitt å berre vera. Så eg har det no bra [smiler og nikker].»
3. VL1: «[nikker] [smattar] Ja.»

4. VS1: «Nervøsiteten for dei her møta har gidd seg kjenner eg, og det er godt.»
5. VL1: «Ja, det er veldig bra. Nei, å ja, VS6 ... hærlichkeit ... e ... eg hadde berre sett at alle var her og så var jo ikkje VS6 her ... er det mogleg? Då må me venta til VS6 kjem inn på òg»
6. [stille i 10 sek]

Når eg ser det i ettertid, er det tydeleg for meg at det var mange moglegheiter her, som eg gjerne kunne valt om eg var aware. Eg hugsar eg hadde lite fokus på mine awareness-soner. Eg var oppteken av alt det tekniske, og at eg skulle følgje ei «oppskrift» der eg skulle bruke VID sin gruppevegleiings-sirkel som støtte. Eg kan hugse at eg på innsida kjende meg stressa, kroppen var uroleg og pusten min var kort. Dette ser eg utspeler seg i møtet med VS1. Eg er ikkje var for henne. Ho fortel at ho er svært trøyyt og sliten og at nervøsiteten for møta er mindre. Og, eg svarer kort; «Ja, det er veldig bra», før eg busar ut med mi nye oppdaging av at eg har gløymt ein deltakar som nyleg logga seg på. Kva er «bra»? Eit ord som verkeleg ikkje seier noko som helst. Det er ei vurdering, som tvilsamt vil vera til noko nytte for vegsøker. Her fungerte mine ord som ein halvhjarta tilnærming i søken etter å følgje mi interesse – som i dette tilfellet var vekk frå samtalen. Om eg møtte situasjonen med awareness for meg sjølv og VS1 hadde eg hatt moglegheit til å invitere til ein oppmerksomt nærvær-øving i etterkant. Eg kunne også ha kommunisert til henne at eg ønsker å fortsette dialogen med henne, men at eg akkurat no gjorde ei oppdaging av at det var ein vegsøkar som mangla. Dette ville flytta dialogen frå «eg – det» til «eg – du», eller det «dialogiske forhold» som M. Buber kallar denne relasjonen (Hostrup, 2009, s. 45)

I punkt 14 og 15 i verbatimet er det tydeleg at eg sansar at eg ikkje møtte VS1 slik eg ville, og eg gjer eit forsøk på å ro tilbake og hente henne inn igjen. Dette forsøket blir kort og eg fortsett i same tempo, og inviterer henne lite inn. Eg får fantasiar om at VS1 trekk seg litt, men unngår å sjekke dette ut med henne. Kanskje fordi eg var feig, eller fordi eg ikkje ville ta meg tid til det. Eg var på denne tida i dialogen, godt innanfor definisjonen av kontaktorma «defleksjon». Det var ubehageleg i både mi indre- og mi mellom-sone, både med negative kjensler og tankar som byrja å svirre. Det er heilt tydeleg for meg i ettertid at eg ikkje brukte den informasjonen eg faktisk kunne sanse. Hadde eg møtt denne informasjonen med aksept og nysgjerrigheit kunne den bidratt til ny impuls inn i dialogen.

I mitt indre stress vart min autoritet i møte med gruppa høg. Det kjem tydeleg fram i verbatimlinje 65. Eg avbryt VL2 i hennar tid i «her og no»-runden for å be VS5 om å ta på kameraet. Autoriteten var rettmessig med bakgrunn i at deltakarane gjentekne gongar har fått formidla same beskjed ved dei førre møta, om at kameraet til ei kvar tid skal vera på. Gruppa var i parallellfasen (figur A) og i følgje Lewin (1979, s. 74) er det i parellfasen naudsynt for vegleiar å oppleve at deltakarane tek ansvar for å kunne redusere autoriteten og auke i kor stor grad gruppedeltakarane sin autonomi får plass. Likevel ser eg i ettertid at eg, på lik linje som eg tidlagre i møte med VS1, handla på impuls. Eg kunne ha venta til VL2 var ferdig å snakke, før eg gjorde ein intervensjon mot VS5. Eg kunne også valt ein meir varsam framgangsmåte, og igjen informert om forventningar til bruk av kamera.

I neste runde i VID's gruppeprosessmodellen inviterte eg deltakarane om å dele loggen dei på førehand vart oppmuntra til å ta med seg til vegleiiingstimen. Eg skjønna snart at det berre var ein av deltakarane som hadde gjort «leksa» si. Dei andre dikta opp og var for det meste oppteken av «der og da» og det narrativ dei hadde forma ikring det dei hadde erfart. Eg prøvde ved fleire høver å endre fokuset til «her og no», som er i tråd med gestaltisk praksis, utan hell. Eg hugsar spesielt då VS2 ville dele sin «logg» (verbatimlinje 131 – 145).

For det første er det tydeleg for meg i ettertid at min introjeksjon svekka min awareness, og førte til at eg ikkje stoppa «ordflaumen» til VS2. Eg konsentrerte meg veldig for å i det heile tatt skjønne kva VS2 fortalde, og hadde samstundes fleire tankar om at dette var uinteressant og uvesentleg. Eg jobba også med mine eigne introjekter i forhold til kva tid er det riktig å bryte inn. Eller, korleis skal eg bryte inn og samtidig gi henne ei kjensle av at eg er interessert? Når eg sat med desse tankane, var eg ikkje undrande og interessert til stades for VS2. Dette strider mot Værenskvalitetane; empati, kongruens og utelukkande positiv aksept, som i følgje McLeod (2019, s. 29 – 30) er av betydning for at vegleier skal evne å møte vegsøker med ei ikkje-dømande haldning. Likevel finn eg og mitt ego støtte i Perls og Wheeler (iflg. Skottun & Krüger, 2017, s. 205) som hevder at korleis budskapet blir mottat er påverka av innhaldet i og formidlinga av budskapet.

Eg fann til slutt støtte i parafrasering og det å setje ord på det eg ser (awareness på mi yttersone), og klarte å møte henne på hovudbudskapet i det ho fortalde. Der og då fekk eg tankar om at eg til slutt klarte å møte henne. Men, når eg ser og høyrer det i etterkant, ser eg ein vegleiar som prøver å finne ein veg ut, utan å gjere det som Bent Falk (2016, s. 26)

seier; «Når du som hjelper ikke vet hva du skal si eller gjøre, er det nettopp det du skal si eller gjøre.» Sjølv om eg i dette tilfelle sat igjen med ei kjensle av at VS2 var nøgd med måten eg møtte henne, er mi oppleving at eg hadde meir fokus på rammene, på same måte som i førre døme med VS1. Med rammene meiner eg ansvaret for å gi rom til alle i gruppa. Denne måten å tenke om gruppeprosessen på samsvarer med Levins gruppemodell (figur A). Gruppa vår var på dette punktet i parallellfasen. Det meste av dialogen gjekk gjennom meg som vegleiar, for å skape trygge rammer for vidare arbeid. Likevel er gruppa i bevegelse mot neste fase. For i verbatimlinje 147 – 162 når VS3 fortel om sitt tema, utfordrar VS6 autoriteten ved å bryte inn (verbatimlinje 159). Det vert ikkje gitt respons på det VS6 brytt inn med, men hennar frimodigheit vert registrert og prosessert hjå meg. Eg vart først overraska, men sette pris på hennar frimodigheit og energi, og ønskte meir av dette i fortsetjinga. Her kom gruppa i ein liten, men likevel nemneverdig, autoritetskrise. Levin (1979, s. 77) omtalar det som ein av dei tre krisene i gruppeprosessen. Tida var gjerne inne for å senke autoriteten og heve intimiteten.

Etter dei to første rundane der me hadde hatt «her og no»- og «logg»-runde, vendte eg meg til med-vegleiar for å finne støtte i vegen vidare.

203. VL2: «æ ... ja, eg kjenner på den trøyttheita eg også. E ... e ... og eg kjenner det er så kjennbart det de deler. Både om arbeidsmiljø, ukultur, e ... og så var det litt deilig med deg VS2, at du hadde fått e ... ein boost, og så hadde du fått noko som var godt. Men e...eg sit også og kjenner på den trøttheita, e...de står i noko veldig krevjande. Em...og så vart eg veldig nysgjerrig på VS4. E ... og så blei eg veldig glad for at du brukte logg. At du hadde skrevet logg. Det kjente eg gjord meg veldig glad. Mmm ... så det blei eg litt nysgjerrig på.»

204. VL1: «Ja. Og den nysgjerrigheita deler eg litt eigentleg med deg VL2. E ... samtidig som eg kjenner litt på at e ... me og skulle ha vore og pirka litt i irritasjonen. Men, så ... kj ... merkar eg at min interesse for deg VS4, måten du har skrive loggar, du har skive loggar fleire gongar, og det gjer at du blir veldig tydeleg for meg om kva me kan gå vidare med i vegleiiing. Så eg ønsker å begynne med deg i dag. Viss det er greitt for deg?»

205. VS4: «Ja.»

206. VL1: «Ja, og så tenker eg at viss me får tid til det, så har eg lyst og så pirke litt borti denne andre sliteheita som ligger her, for den er veldig tydeleg for meg i dag. Men, me begynner med deg VS4.

Her set eg og med-veglear ord på figurdanning i gruppa, og tek val for vegen vidare. Skottun & Krüger (2017, s. 94) omtaler figurdanning, at noko kjem i fokus og noko anna kjem i bakgrunn, som ei kreativ tilpassing. Kreativ tilpassing er for meg eit positivt lada ord, men eg kjende på ingen måte på noko kreativitet eller positivet der og då. På innsida kjende eg på eit sterkt behov for å kome meg vekk frå figuren. Eg kjende den tappa meg. Samstundes kjende eg på ein lojalitet til gruppa om å ta deira kjensler og tema på alvor. For, som Bårdsen (2006, s. 4) nemner, må veglear vera villig til å bli bevega av den andre. Her var det nyttig for meg å kunne støtte meg på ein med-veglear.

Eg ser ein klar forskjell i korleis eg møter heile gruppa, kontra korleis eg er i møte med VS4. (Sjå verbatim linje 208 – 242) Her møter eg vegsøker med ei ikkje-dømande haldning, og gir henne rom og tid. Eg praktiserer mikroferdigheiter med gjentakning, spegling og parafrasering. Eg møter ho med mykje konfluens.

Ettersom det oppstår mykje konfluens, var det fleire tilfelle der eg bevisst difransierte ved å ikkje le når ho lo samstundes som ho fortel vanskelege ting. Eller, som alle dei gongane eg byt ut «me» med «eg»; «eg ser at...» eller «eg høyrer at». Dette er i tråd med nokre av Skottun & Krüger (2017, s. 198 – 199) sine forslag til bruk av konfluens for å auke vegsøkars oppmerksamheit. I denne delen av vegleiinga var eg var for kva kontaktformer som var i spel, og me var i kontakt store delar av dialogen. At eg er aware er med på å skape eit handlingsrom som eg grip.

I Verbatimlinje 245 – 263 samsvarar ikkje kroppsspråket til VS4 med det såre som eigentleg vert verbalisert. For å skjerpe figur både for meg, for henne og for resten av gruppa, inviterte eg VS4 til å kontakte kroppen. Her brukte eg motet mitt og konfronterte henne med det eg såg og høyrde. Her er ho i kontaktforma defleksjon, og eg vel å møte hennar defleksjon med polariteten, og held fast. Dette gjer eg fleire gongar. Til dømes i verbatimlinje 271 – 302. Her møter eg hennar defleksjon, som utfoldar seg med å snakke om «en» og «du», med konforntasjon og held fast i den figuren. Eg inviterer VS4 med på eit eksperiment, der ho gjentek det eg seier. Eg parafraserer det ho seier og byter frå tredjeperson, til første person.

Når eg var i kontakt med VS4 opplevde eg å bli bevega av det VS4 deler med meg. Dette gav meg energi som eg tok med meg til å bruke gruppa som ressurs. Då me skulle vende oss til gruppa, la eg ansvaret hjå fokuspersion. Ho fekk høve til å påverke korleis me skulle bruke gruppa, og «bestillinga» vart ein heiagjeng. Eg gav ordet fritt og hadde liten grad av autoritet i det gruppedeltakarane styre dialogen, med liten inngripen frå meg. Her bevega gruppa seg frå inkluderingsfasen og over i gjensidighetsfasen (Figur A). I etterkant av dette vender eg meg til VS4:

358. VL1: «Fint VS2. Er det fleir som vil dele noko? # (6sek) Då går me, vil eg litt tilbake til deg eg VS4. for no når du har høyrte på dette. Bestillinga var ein heiagjeng. [smiler]»
359. VS4: «[smiler] Ja, dei leverte.»
360. VL1: «Dei leverte, ja. [VS4 ler] For det er nemleg berre du som kan bestemma korleis dette blei for deg.»
361. VS4: «Ja, det var kjempe fint. Mmm ...»
362. VL1: «Ja [roleg stemme]»
363. VS4: «Det var den boosten eg trengte ... [smiler] kjente eg. [ler]»
364. VL1: «Kva sitter du igjen med?»
365. VS4: «Nei, eg sitter igjen med det at eg synes det var godt å formidle det eg har følt og kjent på og ... fortelje litt av min historie og ... korleis eg har opplevd ting, sant. Og ... det å jobbe med psykisk helse kan styrke deg og ... j, altså jobbe med deg sjølv som menneske på mange områder, sant, det gjer til at du blir sterkare mentalt som person og, sant, at e...prøve og ikkje sjå så ned på deg sjølv, men bygge deg opp. [smiler og ler litt] Så eg føler jo at dette her har hjelpt meg mykje, for å sei det sånn. [VL1 prøver å sei noko, utan hell] Så eg håper jo at det eg har lært at eg kan formidle det vidare til andre igjen, sant, at eg bygger vidare på det eg har lært [ler og smiler]
366. VL1: «Ja. [roleg og alvorleg] Og så blir eg litt opptatt av akkurat bestillinga din. [smiler] For du bestilte ein heiagjeng. Og det synes eg var så, eg synes det var veldig fint [VS4 ler og smiler] Og veldig konkret. E ... du var veldig tydeleg på kva du trengte. Og så tenker eg ... [lukker augo, ser deretter opp og så på gruppa] For då begynte eg å tenke litt sånn; Har du ein heiagjeng i livet ditt?»

367. VS4: «Det er vel kanskje det eg manglar litt, for det at e ... det tenkte eg når eg var i arbeidslivet og der eg slutta, det var lite anerkjenning å få, følte eg på. [VL1: «Ja»] Lite, lite det å bli sett, sant, og ... som VS3 sa i stad; få eit klapp på skuldra, eg ser deg og du har gjort noko bra, sant. Det forsvann. [ler] For å sei det sånn. Følte eg.»
368. VL1: «Og så, og så e ... og det får meg til å tenke på at no var du veldig tydeleg, og så kunne me gi det, fordi me [VS4: «Ja»] visste kva du trengte, fordi du sa det og var tydeleg på det. Er det noko du kan ta med deg vidare der som du er no?»
369. VS4: «Ja, absolutt. Og nokon vil jo ikkje tru det verste, men ... som du seier; vera tydeleg, så får du eit tydeleg svar tilbake.
370. VL1: «Og viss du er tydeleg på dine behov, då kan dei møta deg på dei»

Når eg les dette får eg fantasiar om at nokre av vala eg tok, vart til nytte for VS4. I denne delen brukte eg veksøkar si «bestilling» og hennar oppleving av det gruppa bidrog med til å halde fast ved kva betydning «bestillinga hennar hadde for den støtte ho kunne få frå gruppa. I verbatim linje 575 ser me at VS4 er mykje i tankane sine kring budskapet i det gruppa bidrog med. I verbatim linje 576 vender eg oppmerksamheita tilbake til «bestillinga» på ein varsam og nysgjerrig måte. Her bruker eg polariteten til kontaktforma delfeksjon igjen, og held fast ved det eg opplev som ein figur.

Mot slutten av gruppevegleinga er gruppa i ei intimitetskrise (figur A). Det som skjer speler seg ut i verbatimlinje 432 – 448. Her seier eg me skal gå mot ei avslutning, men først skal VS1 få siste ordet. Det VS1 deler vekker noko i VS5, og ho tek ordet og spør om å få sei noko, men tek seg ikkje tid til å få eit svar. I tillegg snur ho, med innhaldet i det ho deler, fokuset vekk frå det VS1 bringer på bane, og får det til å handle om seg sjølv. Eigentleg minner heile hendinga mykje om ei konflikt. Eg handlar ikkje med det same, då eg tek meg tid til å legge merke til kva som speler seg ut imellom dei to gruppedeltakarane. I verbatimlinje 442 handlar eg. Eg avbryt VS5 og tek då tilbake autoriteten. Dette er i tråd med Levins gruppemodell (figur A) som viser at når autoriteten vert for låg, er det naudsynt å heve den igjen for å ivareta den gode gruppeprosessen heilt til avslutninga.

Avslutning

Når eg no går mot «landing» av denne oppgåva vil eg avslutte slik eg ville gjort saman med ein vegsøkar. Eg stiller meg sjølv spørsmåla «Kva tek du med deg?» og «Er det noko du kan legge igjen? I tilfelle, kva?»

Eg tek med meg ny innsikt i mine styrker og utviklingspotensial som vegleiar. Eg har lært at min evne til å praktisere awareness vil få mykje å sei for korleis eg forstår andre og blir forstått i møte med vegsøker, gruppa og elles mine omgjevnadar. I tillegg, gjennom konfrontasjon med mine eigne kontaktforstyrningar, har eg lært at dei ulike måtane me kontaktar kvarandre på har stor betydning for kvaliteten på kontakten me klarar å oppnå. Ved å vera aware på kontaktformer og awarenessoner hjå meg sjølv, vil eg kunne akseptere det som er, og justere min væren i forhold til dette. Dette vil heve min personlege kompetanse, som er av betydning for min utøving som vegleiar.

Eg legg frå meg det veldig sjølvkritiske blikket, og skifter det ut med nysgjerrigheit på meg sjølv og det potensiale som er i meg som vegleiar. I mi rolle som vegleiar for desse studentane møtte eg mine begrensningar, mine fordommar og korleis eg handla ut i frå om eg var trygg eller redd, om eg var interessert eller kjeda meg. For meg handlar det no om å verte trygg og kunne kvile i metoden. Det er ikkje noko eg skal få til. Eg treng ikkje vera flink pike. Eg skal simpeltemt, men paradoksalt nok, berre vera i møte med den andre - med heile meg. Når eg er rolegare vil eg påstå at også mi nysgjerrigheit og awaerness vil få større plass i min rolle som vegleiar. Øving gjer meister? Eg blir aldri ferdig utlært, men har som intensjon å sjå kor mykje eg kan vekse i mi reise som vegleiar.

Litteraturliste

Braathen, E. (2009). *Helt gresk – om vitenskapsteori og awareness*. Norsk Gestalttidsskrift, 6 (2), s. 9 – 25

Falk, B. (2016). *Å være der du er: Oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende samtalen* (2. utg.). Fagbokforlaget

Hostrup, H. (2009). *Gestaltterapi: Indføring i gestaltterapiens grundbegreper* (2. utg.). Hans Reizels forlag.

Levine, B. (1979). *Group psychotherapy*. Prentice-Hall

McLeod, K. (2019) *An introduction to counselling*. Open University Press.

Undervisning, Bergen. (2022, 29.03.). VIDs gruppeprossesmodell.

Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestalt-terapi – Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal Akademisk

Vedlegg 1: Verbatim

1. VL1: «Og så vil eg sei velkommen til dykk alle saman. I dag ser de me er ein mindre, for VS7 har gitt meg ein lyd om at ho ikkje kan koma i dag. Så, då er det me som er her i dag. E...og...no er det jo ei stund sidan me har vert saman sist. E...eg kjente i vertfall sjølv at e...no blei det spennande å sjå dykk igjen, og høyra kvar de var no i forhold til sist. Så eg tenkte me berre skulle opna med å ta ein her og no runde, der alle kan få sei litt korleis det er å vera dykk akkurat no...kvar er dykk i dykkar dag? Og då begynner eg oppe til...høgre i mitt vindauga, og då er det du VS1 som er der [smiler]»
2. VS1: «E...ja...nei...e...Eg har det nå eigentleg greitt. Jobbe mykje. Trøtt og sliten. Trudde eg skulle få jobba litt med skulen, men eg er så trøytt og sliten at eg orke ingen ting [smiler]. Så det er greitt å berre vera. Så eg har det no bra [smiler og nikker].
3. VL1: «[nikker] [smattar] Ja.»
4. VS1: «Nervøsiteten for dei her møta har gidd seg kjenner eg, og det er godt.»
5. VL1: «Ja, det er veldig bra. Nei, å ja, VS6...hærlighet...e...eg hadde berre sett at alle var her og så var jo ikkje VS6 her ... er det mogleg? Då må me venta til VS6 kjem inn på òg»
6. [stille i 10 sek]
7. VS3: «Skal me sende ei melding kanskje, kan hende ho har gløymt det?»
8. VL1: «Nei, ho er nett komen innpå her. Ho berre...»
9. VS3: «Å ja...»
10. VL1: «Det var eg som begynte her før ho var komen seg innpå [ler] [stille] Hei, VS6, høyrer du meg? [smiler]»
11. VS6: [beveger munnen men lyden er skrudd av, vinkar deretter med handa]
12. VL1: «Du vinka.»
13. VS6: «mmm...»
14. VL1: «Det e bra. Me begynner...me har berre begynt...eg har sagt velkommen, og så vil eg berre begynna med ein sånn her og no runde, der de fortel litt kvar de er i

dykkar dag. Så då...e...har VS1 fortalt litt korleis ho hadde det. Og ho er litt sliten, hørte eg, og så hørte eg at du er mindre nervøs, og at du har egentleg mykje du skulle ha gjort, men du orkar egentleg ikkje nett no...e...var det godt oppsummert VS1? Har eg forstått deg rett? [smiler]»

15. VS1: [nikker]

16. VL1: «E...ja...[smiler og ler kort] E...og neste i biletet for meg er då VS2. [stille] men ho ser eg er ute og går litt, kanskje det er betre at eg tek nokon andre?»

17. VS2: [tommel opp]

18. VL1: «ja...e...eg tek VS4 eg då. Korleis er det med deg?»

19. VS4: «Ja, hei. [ler] Jo, eg føler det går veldig bra. Altså...eg var jo litt sånn stressa forrige gong eg snakka med deg om praksis og sånt då, men...e...eg føler eg har landa litt meir no. [ler]

20. VL1: «åh»

21. VS4: «mmm»

22. VL1: «[smiler] Bra.»

23. VS4: «mmm...ja...mmm [ler] så no føler eg det går litt meir i ruta [ler]. Mmm...»

24. VL1: «Bra. Det er jo veldig godt å høyra»

25. VS4: «Ja [snakkar på innpust]»

26. VL1: «Ja, mmm. VS3, korleis er det med deg?»

27. VS3: «[ser på skrått oppover] æ...no er det bra. [smiler]

28. VL1: «No er det bra. Kva meine du med det?»

29. VS3: «Det har vert mykje frustrasjon før i dag.

30. VL1: «Okei [pustar ut]»

31. VS3: «Ja. Du skal få høyre meir om det seinare»

32. [alle ler]

33. VL1: «spennande, da...e... gleda eg med til å høyra om. Eg er i alle fall veldig spent. [trekk pusten i latteren] Ja. Då VS5, er du klar til å fortelja litt om deg?»

34. VS5: «Hei [smiler]»

35. VL1: «Hei»

36. VS5: «Hallo, VS5 ligger godt an. Eg har også fint. Em...sjølv om eg stod på krevjande situasjon fordi nesten har bemanning på arbeidsplassen har korona, og...e...m...framleis eg ikkje får den smitte...så e...så eg står på kvar dag, men...e...eg

har e så fint på grunn av me har sånt tiltak som fungerer til alle, som på ein måte at me aksepterer vere i den triste samfunnet, så e...så me har sånn...e...rullering på ein måte, så du har det så fint sjølv om du står på krevjande situasjon.»

37. VL1: «Ja.»

38. VS5: «Så...akkurat no eg er..senkt bak...og...heilt okey...også...eg e her og lage mat til ongene mine...så...og eg, no eg er saman med dykk. [smiler]»

39. VL1: «Så fint. Godt VS5. Og då er det Margrethe [ingen i gruppa heiter det] som er den neste i mitt vindauga. [stille]»

40. VS6: [beveg mykje på skjermen og forsvinn ut av biletet]

41. VL1: «No forsvann kameraet ditt litt opp i taket, VS6. E du her?»

42. VS6: «Kva er det du seier?»

43. VL1: «Heh ... høre du meg ikkje så godt?»

44. VS6: «Jo.»

45. VL1: «Jo, eg, eg, eg spurte deg korleis er det for deg i din dag? Korleis har du det akkurat no?»

46. VS6: «Eg er forferdeleg trøytt...for eg har vore på nattevakt...og eg har problem med å sove av og til...og det er...og det er på denne tida eg kan sove [ler og smiler].

47. VL1: «[smiler] Ja, då skjønner eg at e du er trøytt akkurat no.»

48. VS6: «Eg er litt lite opplagde»

49. VL1: «Ja... [alvorleg] Ja. Det skjønner eg...og fint at e du deler det med oss...så veit me kvar du er nett no. Ja. # Korleis er det med VS5 i dag?»

50. VS5: «[Ligg bakover i ein sofa og me ser berre hovudet hennar. Kremtar] Jo, det e ... det er mange jern i elden. Mykje jobbing. Utruleg sliten og lei av spesielt været...det er så på og av med dårleg vær.»

51. VL1: «Ja ... ja.»

52. VS5: «Og det eg kjenner på litt ... e ... spesielt når eg skal på jobb i heimesjukepleia ... køyre ... og inn og ut av bilen i surt og kaldt, og ... inn i varme hus, ut igjen i kulden, og inn i bilen ... ja ... det er ... har slite litt no [kremtar] ... så ... e, ja ... også er det jo ... praksisen som ikkje går helt sånn som...me hadde trudd. Me får ikkje alltid den tida me trudde me var forespeila å få. Eg føler ikkje me blir tatt alvorleg nok på jobb. Det er liksom ikkje ... eh ... det, det er nesten litt fælt å sei det, men eg føler ikkje som me er ikkje viktig nok.

53. VL1: «Ja.»

54. VS5: «Mmm ... mens andre igjen ... e ... med høgskule ... eller ... eg føler at e dei kommer betre ut, viss eg kan sei det sånn då ...utan å virke «klagete» ... så ... ja. Så ...»

55. VL1: «Så det eg høyrer [avbryter VS5] det eg høyrer er at du er...litt stressa, og er litt frustrert?»

56. VS5: «E ... ja. Frustrert over jobben. Eg har ... e ... håper det dukkar opp ein anna moglegheit med jobb, for eg kjenner det at eg ... e ... det er ikkje helt greitt at ikkje du skal føle at du kan gå på jobb og få glede i at e du prøver å utdanne deg vidare, og føler at det er bra det du gjer ... så ... du mister litt motet altså.»

57. VL1: «Ja.»

58. VS5: «Det er meg å ei anna som går på same jobb som er på den som ... mmm ...»

59. VL1: «mmm ... takk for du dele VS5.»

60. VS5: «Ja.»

61. VL1: «[Klør seg over auga] Og VL2, kvar er du i din dag?

62. VL2: «[kremtar] Høyrer de?»

63. VL1: «Ja.»

64. VL2: «Ja, så bra. Min dag den har vore»

65. VL1: «[Avbryter VL2] E ... vent litt ... unnskyld! VS5 eg ser du skur av kameraet ditt ...» [skur på igjen kameraet] «...og då må eg be deg om å ha det på, beklagar [nervøs latter] ja, berre fortsett VL2.»

66. VL2: «Ja, dagen min den har vore full, med ganske mange oppdrag ... eh ... e ... så eg kjente at e når eg kom heim så var, det var litt godt å gå seg ein tur ... e ... før eg skulle komme her. Så no kjenner eg at eg har fått lufta tankane og er klar for vegleiiing ... og eg kjente litt det som du, VL1 snakka om; at no var det lenge sidan, og korleis blir denne kvelden. Men, samtidig har eg hatt den godfølelse ... e ... dei gongane me har vore i lag ... og så tenkte jo du på ... så fantastisk og kor fort det går å danne ei gruppe. Ja. Så det er ... det har liksom varma meg veldig ... mmm ... ja her er eg. [Smiler]»

67. VL1: «[Smiler] så fint. Og her er eg. Og eg ... e ... har korona i heimen, og ... kjente at eg måtte mobilisera litt for å...for å møte dykk i dag og ... vera tilstades her. Men no

er eg her, og eg er tilstades, og eg kjenner at det er godt å sjå dykk igjen. Og akkurat det som du seie VL2, kor fort der er å bli ei gruppe. Det er fasinerande.

68. VL2: «Mmm.»

69. VL1: «Ja. Og så veit eg at de fekk ein mail av meg ... e ... med beskjed om at me måtte ... e ... skriva på dette her skjemaet ein gong til. Veit ikkje om de andre hadde gjort det ein gong før ... e ... dette som hadde med forskings ... e ... prosjektet å gjera. Den avtalen. Hadde de signert den tidlegare?»

70. # (4 sek)

71. VS3: «Eh ... det veit ikkje eg.»

72. VL1: «Nei. Men ... e ... gjorde de det no når de fekk ny mail kanskje?»

73. VS1: «Kva ... no er ikkje eg heilt med på kva du ...»

74. VL1: «Eg sendte ein mail til dykk for ca. ei veka sidan ... e ... der eg bad dykk om å gå inn å signera ein sånn avtale som skulle signerast ... e ... i forhold til at me er med på eit forskingsprosjekt ... e ... å eg sendte ut den linken i mail til dykk før første vegleiing ... e ... men så er det skjedd noko når me har svart på den. Eg veit at eg og VL2 har svart på den før, men så fekk eg melding frå læraren vår om at vår gruppa manga å skriva desse ... e ... godkjenningane. Så, derfor sendte eg ein link til dykk på ein mail ... e ... for å etterspør om de kunne gå inn og skriva på den avtalen.

75. VS5: «Eg sendte den no [smiler].»

76. VL1: «Ja [ler og smiler] godt! Då er det gjort.»

77. VS5: «Juhu! Og her er korona her i huset og ... berre så det er sagt [fortsette å le]

78. VL1: «[Smiler] Det er det ja. Då veit du kva det er snakk om»

79. VS5: «Ja, eg skal teste meg i morgon tideleg eg»

80. VL1: «Ja»

81. VS5: «Ja ... [flirer]»

82. VL1: «Men ...»

83. VL3: «[Avbryt VL1] har det noko med desse spørsmåla som me skriv etterpå?»

84. VL1: «Nei. Det har med at e de er med på eit forskingsprosjekt. Så, for at e dei skal kunna bruka vår gruppa i forskingsprosjektet ... så ... å dei svara de sender inn ... så ... så må dei ha ein godkjenning på at de er med på forskingsprosjektet. [fleire begynner å snakke på likt]

85. VS1: «Eg er usikker på om eg har gått glipp av det, men eg har sendt inn og svart akkurat no.»
86. VL1: «Ja ... e ...»
87. VS2: «[Avbryt VL1] e ...»
88. VL1: «Ja?»
89. VS2: «Eg har sendt inn, og så svarte eg på den heilt i starten og.»
90. VL1: «Ja.»
91. VS2: «mmm ...»
92. VL1: «Ja, men då e ... dei som ikkje har gjort det til no, kan gjera det etter me har hatt møte i kveld. Så er det gjort. Em ... og så tenkte eg at eg skulle berre ... e ... minna dykk om ... me såg sist gong at me såg at det blei litt sånn vanskeleg å vegleie for meg og VL2 når kamera går av og på for då flytter de plass i bildet, sånn at me blir litt forvirra i kvar skal me sjå ... e ... så me ønsker at de har kameraet på, og selvfølgeleg ...dette de ut fordi internett tullar, så er ... er de selvfølgeleg unnskyldt. [VS6 skruv på kameraet] Men, e ... me ønsker at kamera skal stå på ... og så roleg som mogleg, for det er så forvirrande når dei svevar. Så det var berre eit ønske frå meg og VL2. E ... når det er sagt, så har de jo og ein logg som de har sikkert jobba med si sist? At ... e ... de har eit tema de kommer med i dag. Og så ønsker eg å ta ein runde der de kvar og ein får fortelja kort kva den loggen går ut på. Så ... for at det ikkje skal ta for lang tid, så tar de det kort ... og så går me heller inn i nokre av tematikkane. Kanskje er det noko som går igjen, sånn som det gjorde sist gong. Så då ... tenker eg at me begynner med VS5.»
93. VS5: «Det var ikkje eg med på [ler og smiler] Nei, eg har, e, e, eg veit ikkje heilt. E ... eg kjenner kanskje at eg slit ... eg vet ikkje om det går opp igjen i ting vi har pratet om, men eg slit i forhold til den jobben i heimesjukepleia. Det e ... det er berre ... no berre snakkar eg litt kjapt om korleis eg har det, og eg synst det er vanskeleg, for me er blitt veldig sånn klan der. Det er liksom...det er oss helsefagarbeidarar imot dei andre. Det er ein sånn ... Det berre blir sånn ... Det er kome ein ny sjef ... og me føler ikkje me ... den sjefen tar tak i ting og...føler ikkje at me blir tatt på alvor i forhold til studiane mine og ... eg må nesten gå bort i fritida min for å ha tid med pasientane eg har valt, og det nesten ikkje helt greitt. Føler meg veldig ... frustrert på jobb.»
94. VL1: «Ja.»

95. VS5: «Syns det er vanskeleg der borte.»
96. VL1: «Ja.»
97. VS5: «Mykje som ... mmm ... det er det, det er det eg har, slit med.»
98. VL1: «Det er det det går i. Ja.»
99. VS5: «Ja.»
100. VL1: «Og, og viss me skal ta det til her og no, VS5, så ... viss me skal setta berre ord på kva det gjer med deg, så høyrer eg frustrasjon.»
101. VS5: «mmm»
102. VL1: «og så høyrer eg irritasjon.»
103. VS5: «mmm»
104. VL1: «Stemmer dette?»
105. VS5: «Ja-a»
106. VL1: «Ja. Er det» [VL1 og VS5 byrjar å snakke i munnen på kvarandre]
107. VS5: «Skuffelsen, ja, veldig skuffa.»
108. VL1: «Skuffelse, ja.»
109. VS5: «Veldig skuffa faktisk. Så ... ja»
110. VL1: «Ja, men takk for at du deler. Veldig godt. Eg går vidare til deg, Margrethe, heng du med? [ler litt] [VS5 ler litt] #(7sek) Margrethe er du der? [VS6 vinglar mykje med kamera og det kjem eit dunk som om nokon mister noko i golvet] # (9sek) Hei...Margrethe høyrer du meg?»
111. VS6: «Er det meg du meiner?»
112. VL1: «J-ja ... å ja, VS6, unnskyld! Eg seier feil. Det er ingen som heiter Margrethe her, og det er ingen som arresterer meg heller [Ler. Alle smiler]. VS6, det var deg er meinte.»
113. VS6: «Jaha.»
114. VL1: «Ja.»
115. VS6: «Kva du lurte på då?»
116. VL1: «Ikkje løye du ikkje svarar [Ler. Dei andre smiler]. Har du einlogg sidan sist? Noko, [VS6 pratar i munnen på VL1] eit tema?»
117. VS6: «Nei, eg har ikkje gjort det. Eg er meir ... men eg veit ikkje om det passar inn her i det heiletatt, men kvifor eg har sånn problem med å sovne, eller vakne opp att om natt og ikkje får sove, og litt sånt. Så det er trasig.»

118. VL1: «Ja ... det er trasig [VS6 pratar i munnen på VL1] for deg.»
119. VS6: «Det er b ... det er både på jobb og heime. Det er ikkje, egentleg ikkje noko forskjell, for da at e eg har ganske mykje sovande nattevakter.»
120. VL1: «Ja. Så du får ikkje sova når du er på jobb heller.»
121. VS6: «Eg får sove, men eg vaknar fort opp at, og viss det er noko så må ein jo opp att sant, så får eg ikkje sove etterpå.»
122. VL1: «Ja, så det er dårleg søvnkvalitet rett og slett?»
123. VS6: «Ja, og det, det kan vera heima og, særleg viss at det er ting som tynger, og eg skal ordne ei oppgåve eller ... masse sånne ting som, eg trur kanskje det er det som ligg bak då men.»
124. VL1: «Ja.»
125. VS6: «Og så søv eg kanskje i korte periodar i løpet av dagen, og så, viss ein ikkje har noko fast å gjere på heime, så, så kan ein det [flirer].
126. VL1: «Ja. [ler] [blir alvorleg] Ja. Veit du kva, Margre ... e ... VS6? Det er eit like viktig tema som dei andre som tek opp i forhold til jobb, og for at du skal fungere så er du og nøydtt til å ha søvn»
127. VS6: «Ja, og dette når eg er på jobb og sidan eg har nattevakter.»
128. VL1: «mmm ... det er kjempeviktig»
129. VS6: «Eg har vore på natt i natt og, og då vart det lite soving, og det ... kjenner eg no»
130. VL1: «Ja, det gjer du nok. Ja. Takk for at du deler, VS6. Eg går vidare til VS2.»
131. VS2: «Hello. Em ... Eg har ikkje akkurat skrivett opp den loggen fordi eg har fiksa den logg, logg kap laga til meg. Husker de at eg sa at eg har to kollega som eg har, som eg føler at settter meg som ... eh ... måtar dei gir beskjed og sånn [tek seg til brystet og kremtar] Altså ... det hender at den sjefen min flytter meg på andre avdeling på praksis, så det e ... funkar veldig bra på meg, fordi, fordi, eg jobb, eg fungerer så godt på den andre avdeling, fordi føler eg at de settter pris på alt eg held på.»
132. VL1: «mhm»
133. VS2: «Og så ... men e ... eg kjenner kroppen at e eg må fortelje noko av dette til ein person som eg kan stole på.»
134. VL1: «Ja.»

135. VS2: «Så ... e ... rett og slett eg gå til sjefen min og eg fortalte kva eg føler og kvifor eg ... eg ... eg blitt ukomfortabel å jobbe på den avdeling. Så eg fortelje kva grunnen er, og ... dei, eg sa at eg samla på små ting, og eg vil ikkje samla meir, fordi viss eg samla på alle desse små ting, eg veit ikkje viss eg eksplodert, og gjere dette mot den personen, begge personen. Det er ikkje heilt greitt heller. Og eg vil ikkje sjukemeldt på grunn av dette. Eg vil ha ein trivs arbeidsmiljø. Så ... Ho bad til meg, og eg skriva opp alle punkta kvifor eg føler sånn. Og så eg gidde den situasjonen, eller eg skrive opp alle de. Det ikkje på grunn av å plukka tilfeldig, men eg har ein grunn kvifor eg føler den måte. Så ho lesar de, og så ho blei veldig lei på grunn av at eg oppleve dette på jobb [kremt] og det skal ikkje vera sånn. Og så ... ho sa til meg at e ... da ... ho, ho spurt meg, eg, eg synst, eg på sida di, og det er ingen som skal oppleve dette. Vil du at me skal ta det opp med ein gong? At e ... me kan snakka i lag. Men eg kjenner at dette er sånn vanskeleg situasjon, så eg sa til sjefen min at no må ... me kan gi kjangs, og ... de må berre begynne og snakke dette på leder måte, at det går ikkje på personleg, på ein måte, at det blir generelt og anonymt, fordi uansett, sa eg det blir som, på ein måte konflikt, og eg vil ikkje lage konflikt på jobben for den personen, det blir enda meir, enda meir ... stor kaos. Så eg føler at eg veit ikkje korleis dei reagere når dei forstår det. Så eg må forsiktig også, fordi me veit ikkje korleis mottakeleg den personen. Så ... så dei sa okey, e ... den du seier eg skal høyre på deg. Så berre du gi beskjed viss du føler du at du er klar og tar det, og me kan ta den opp den samtalen med dei, så eg saman med deg, sant. Og ho sjekke meg kvar dag viss eg okey på jobben, og det er ingen problem. Og eg er takknemleg at du viser meg på andre avdeling, sa eg, så berre fortsett du at eg er på den avdeling [smiler] så då ... då ... men e ... eg har ein dag på den avdeling, og så ... eg føler at ... eg føler at det snur, det er snudd den trenden. Det er på ein måte at vi snakkar dette på den måte at det er nokon som føler seg utanfor og sånn, så eg føler at dei jobbe også å bygge opp, så eg sa at det er bra teikn då.

136. VL1: «mhm»

137. VS2: «så ... fordi eg gir beskjed til sjefen min; eg må sei det, eller ... eg må sjukemelde meg. [flirer] og så ... og så det blir ikkje bra det heller. Og så den ... og så viss eg ikkje seier det. Så ... [VL1: prøver å bryte inn utan hell] Det er bra. Eg føler det er heilt bra. Eg fungerer godt, eg jobbar godt og så praksis er på plass [smiler].

138. VL1: «Ja. Så du har eigentleg hatt ein god erfaring sidan sist me snakkast du?»
139. VS2: «Ja. [prøver å starte på ny setning, men VL1 fortsett]
140. VL1: «Det eg høyrer er at du eigentleg e...[VS2 pratar samstundes som VL1] har hatt eit mot ...»
141. VS2: «Eg samlar mot. Og seier ... dette går ikkje. Eg føler eg stå der sidan november. E ... eg blir ikkje med på ein måte, eg blir ikkje treffe den personen på den måte»
142. VL1: «Ja.»
143. VS2: «Så derfor eg, eg e ... nei, eg må sei det på ein stole personen. Eg seier det ikkje på noko, men eg seier der direkte personen som eg veit at kan gjere noko.
144. VL1: «Ja. Veldig godt å høyra, VS2. Og, eg ser når du snakkar at du ... eg ser deg smila [VS2 prøver å bryte inn, men VL1 fortsett] Det såg eg ikkje sist gong. Så [VS2 prøver å bryte inn igjen, men VL1 fortsett] eg ser at noko har skjedd med deg. Så det er kjekt å sjå. [begge smiler og VS2 nikker og seier «mmm»] Og kjekt å sjå at ... å høyra at du har brukt motet ditt og endra situasjonen din. Veldig bra.
145. VS2: «mmm [smiler]»
146. VL1: «Veldig bra. Skal me gå vidare til VS3?»
147. VS3: «Ja. E ... det er mykje personalet her og. E ... for eksempel i dag når eg har hatt ein kjempe travel jobb og sprunge heile dagen, og så kjem eg inn på kontoret og så skal eg skrive rapport, og der sitt det mykje folk og snakkar, og ler, og diskuterer alt anna enn jobb. Eg trur det var tre gongar eg liksom sa det at «eg prøver å skrive, kan de dempe dykk lite grann?» Æ...og så er det stilt ei lita stund, og så kjem dei bort og lurar på om eg har lyst på kaffi [ristar på hovudet] Æ ... Ja! Eg har lyst på kaffi, men eg må vente litt. Og, kjangsen for å gløyme å skrive noko viktig, er kjempe stor...når du har vore på jobb heile dagen og har fleire brukarar å skrive på. Æ ... og så står det at det skal vera stille rapport. Er det noko ein lurar på då, gå inn på og les [seier det svært tydeleg].
148. VL1: «mmm»
149. VS3: «men, men, det er veldig mykje utanom ... æ ... utan om jobb-snakk. Slankekurar og alt mogleg. Og, då blir eg skikkeleg sur, altså.»
150. VL1: «Ja.»
151. VS3: «Eg blir det.»

152. VL1: «Ja, og kva, og kva gjer du når du blir sånn sur? Held du det inni deg? Eller, kjem det ut?»
153. VS3: «N ... nei da, dei ser at eg er sur, for eg takkar for i dag, og så seier eg «hadet» og så går eg.»
154. VL1: «mmm ...»
155. VS3: «Ja.»
156. VS6: «Du må skrive avvik.» [det skurrar på lyd og kamera til VS6]
157. VS3: «Hæ?»
158. VL1: «VS6»
159. VS6: «Du må skrive avvik.»
160. VS3: «Ja, ja, ja. Nei, men altså. Men dette er ikkje likt. Av og til så, så, men når det er veldig travelt og du har lyst å skrive rapport, og du har lyst å skrive skikkeleg rapport. Og når folk sitter og surrar rundt øyrene dine, då ... då blir d ... det er vanskeleg.
161. VL1: «mmm ... så eg høyrer du blir irritert, VS3.»
162. VS3: «Jaa ... eg [VS3 smiler og både VS3 og VL1 ler]»
163. VL1: «Og, eg kan skjønna deg [tek seg til brystet]. Eg har sjølv rapport [ler] og eg veit korleis det der med å høyra om alt mogleg anna enn jobb, når du skal konsentrera deg, på slutten av ei vakt, [blir alvorleg i ansiktet] det er beintøft.»
164. VS3: «Ja, hadde det vore jobbrelatert så hadde det no vore ein ting, men, men å sitte å høyre på Nutrilett og alt dette her, då blir eg sur altså.»
165. VS6: «Du har nå øyreklokker. [ler]»
166. VS3: «Ja. [smiler] Eg kan kjøpe sov i ro, VS6. [Ler]»
167. VS6: «Ja, flott.»
168. VL1: «[ler] Det skulle ikkje vera nødvendig på ein arbeidsplass. Me går vidare til VS4 [VS3 ler]
169. VS4: «[ler] ja, hei. Eg snytes det var litt vanskeleg å skrive denne gongen, då, men, eg har notert litt då.»
170. VL1: «Flott.»
171. VS4: «æ ... Eg er jo i ein praksis i ein barnehage. Eg trivs veldig godt med det. E ... men eg føler det kan til tider være litt vanskeleg med å ytre mine meiningar, på grunn av at eg ikkje jobbar der fast [leser opp frå loggen sin]. Det skjer, eg jobbar

ikkje der fast då. [Seier dette utanom loggen og fortsett deretter å lese opp loggen] og eg synes det er en flott plass å være i braksis. Blitt godt kjent med både personale og barn. Men, det å ny en plass, kan by på ulike utfordringar. Usikkerheit og avgjersler på en avdeling der du ikkje er kjent. [VS6 gjespar og går ut av bildet] Litt usikker ... på [VS4 ser opp på skjermen og skiftar på å sjå på skjermen og notata sine fleire gongar] e ... [ler litt, VL1 ler også litt. VS4 blir alvorleg igjen] ... om det eg formidlar er bra nok. Men, samtidig positive ting som at «dette fiksa eg fint», stoltheit og meistringsfølelse, og det å bli kjent med andre personlegheitar. Det er å gå litt ut av komfortsonen og utfordre meg sjølv. Det hjelper meg å vokse som menneske, og det gjer meg sterkare. Det er ikkje alltid like lett å begynne frå startstreken igjen med blanke ark. Men det handlar mye om å våge, og å ta en kjangs føler eg. Så når eg er ferdig å studere, håper eg og tro at eg kan få en betre jobb som er r ... som er rett for meg [ler litt]

172. VL1: «Veldig fint, VS4. E ... og veldig fint å høyre at du er begynt å bruke loggarket litt.»
173. VS4: «Ja.»
174. VL1: «Eg høyre du og, i loggen din beskriver følelsane dine med usikkerheit og ... å ... og så høyre eg samtidig at du ikkje har like god kontakt med kroppen. Korleis den usikkerheita er i kroppen din. Men, det er jo noko som me eventuelt kunne ha utforska.»
175. VS4: «Ja. Det er jo litt sånn og når du ikkje er, når du ikkje er der fast. Du har jo ikkje det som din arbeidsplass, og då blir det jo på ein anna måte sant. Hadde eg hatt det som fast jobb [Dei neste orda vert overdøyd av lyden av at VS6 beveger på kameraet sitt] då ville det vert lettare å snakka med [ler litt] ja ...
176. VL1: «[alvorleg] mmm ... det er heilt sant.»
177. VS4: «mmm.»
178. VL1: «Ja. Eg kjenner meg igjen, for eg har jo vore ny mange gongar sjølv og. Det er [trekker på skuldrene] e ... ja. Og, så er det det der at du skal trø litt forsiktig og, sant. Det er ikkje ...
179. VS4: «Ja.»
180. VL1: «Vil jo bli likt og»
181. VS4: «mmm»

182. VL1: «Me går vidare til VS1. Spennande VS4. Mmm.»
183. VS1: «Ja. [kremtar] Er litt av same problematikken som VS3 i dag faktisk eg har skrevet med, men e ... e ... eg spissa det ned til e... [trekk pusten og ser vekk] em ... personale som e ... og da har vi kanskje person som er på ekstravakt innimellom, som ikkje har tilgang til profil, og ikkje skriv rapport, og ikkje kan lese, som er avhengig av munnleg rapporter. Og der var eg opp i ... Ja ... tiltak endrar seg jo, og det kan vera medisinar, det kan vera forskjellige ting. Og det personellet er ikkje interessert i å høyre, og vil ikkje høyre, og berre avfeiær med å seie at «Det her finner eg ut av. Det her kan eg». Men så skal du gjerne sjølv på jobb med andre brukarar, og så får du telefon i frå det personalet «Ja ... kva som har skjedd her? Og kvifor er det slik? Og kva ...» Då kjenner eg at då blir eg oppgitt, og då blir eg irritert, og då blir eg ... for då har man prøvd og sitte ein halv time på kontoret og ... og tatt opp akkurat dei er tinga. Opplever at personalet ikkje er så interessert i å høyre, og ta imot.»
184. VL1: «hm.»
185. VS1: «Ja.»
186. VL1: «då blir det dobbelt arbeid då?»
187. VS1: «Det blir dobbelt arbeid, og så er det gjerne det her sosiale rundt bordet, og sitte og flire og prate om alt mogleg. Får private telefonar og ... man er ikkje interessert i å høyre på alt det, [smiler og kremtar] i ei overlapping, så, så ... e ... tenker eg også at då må me konsentrere oss om det me skal og, og så får me heller ta ein kopp kaffi og vera litt kjekk med kvarandre etterpå.»
188. VL1: «Ja.»
189. VS1: «Ja.»
190. VL1: «Så, eg høyrer eigentleg både for deg og for VS3 at det er ein, ein ukultur på jobben.
191. VS1: «Ja, eg synes det. Eg synes at det er...når man skal til brukarane, og man har det travelt, man har jo eit program, man har jo eit opplegg man skal følge, og då skal me gjerne avklare med ein telefon også [tek handa opp som om ho snakkar i telefonen] «kvifor er det slik og jammen ...» Det prøvde eg å forklare deg i stad, men dei ville jo ikkje høyre. Det blir mykje unødvendig irritasjonar ja.
192. VL1: «Ja ... mmm ... og då stiller eg det same spørsmålet til deg som eg gjorde til VS3: Kva gjer du med din irritasjon?»

193. VS1: «[trekk pusten og sukker] Eg går vel heim eg også, og berre [smattar] no er ikkje dette i dag. I dag har eg hatt fritt. Det her er nokre dagar sidan, og det har prega med sidan då, for eg kjenner den irritasjonen sit i meg heime også, for du bruker veldig mykje energi på å tenke; korleis skal eg nå fram? Korleis skal me få gjort dette her? Korleis skal me få god overlapping? Korleis skal me...og personale då som ikkje har tilgang på profil, som ikkje kan skrive rapportar, som ikkje kan lese rapportar, det er særskilt viktig at, at me då får føretatt den munnleg.»
194. VL1: «mmm ... [nikker] heilt sant.
195. VS1: «Ja»
196. VL1: «ja, takk for at»
197. VS1: «[avbryt VL1] så du blir jo berre oppgitt og irritert, det er det eg har skrive på mine følelsar og reaksjonar.»
198. VL1: «Ja, takk [smiler]. Da eg høyrer [beveger kroppen litt bakover og bytter litt sittestilling og smiler] når eg no sitter her og høyrer på dykk når de fortel, og tema som dukkar opp for meg så blir det veldig tydeleg for meg at e ... [pustar ut] veldig mange her er sliten, e ... litt søvnproblem, VG6 seier at det kanskje er mykje tankar og mykje stress som kan e ... gjer at det vert forverra. Eg høyrer ukultur som blir irritasjon. Eg høyrer ... e ... usikkerheita og dette med å vera ny. Og så er det jo VS2 som er på ein god plass sidan sist, som eg ... e ... [smiler] det varma jo veldig hjarta mitt å høyra at du har tatt tak i ditt, VS2. Em ... og så merker eg ... eg kjenner no når eg sitter her at eg kjenner på ein sånn ... litt sånn tunghet, eg kjenner eg blir litt sånn sliten, em ... og det trur eg at de og kan kjenne dykk igjen i. Stemmer det? At de er litt, rett og slett generelt litt slitne?»
199. VS1: «Ja, det er jo mykje med korona, og mykje med, det er jo ... ja ... det er ikkje alt som er rom å berre fleipe bort og berre tulle bort heller.»
200. VL1: «Nei. [rister på hovudet] Det er heilt sant»
201. VS1: «Nokre gongar må me lytte til kvarandre [stramar munnvikene nedover]»
202. VL1: «mmm ... [nikker] VL2, når du har sete og lytta no. Kva sit du igjen med?
203. VL2: «æ ... ja, eg kjenner på den trøyttheita eg også. E ... e ... og eg kjenner det er så kjennbart det de deler. Både om arbeidsmiljø, ukultur, e ... og så var det litt deilig med deg VS2, at du hadde fått e ... ein boost, og så hadde du fått noko som var

godt. Men e...eg sit også og kjenner på den trøttheita, e...de står i noko veldig krevjande. Em...og så vart eg veldig nysgjerrig på VS4. E ... og så blei eg veldig glad for at du brukte logg. At du hadde skrevet logg. Det kjente eg gjord meg veldig glad. Mmm ... så det blei eg litt nysgjerrig på.»

204. VL1: «Ja. Og den nysgjerrigheita deler eg litt eigentleg med deg VL2. E ... samtidig som eg kjenner litt på at e ... me og skulle ha vore og pirka litt i irritasjonen. Men, så ... kj ... merkar eg at min interesse for deg VS4, måten du har skrive loggar, du har skive loggar fleire gongar, og det gjer at du blir veldig tydeleg for meg om kva me kan gå vidare med i vegleiing. Så eg ønsker å begynne med deg i dag. Viss det er greitt for deg?»
205. VS4: «Ja.»
206. VL1: «Ja, og så tenker eg at viss me får tid til det, så har eg lyst og så pirke litt borti denne andre slitenheita som ligger her, for den er veldig tydeleg for meg i dag. Men, me begynner med deg VS4.
207. VS4: «mmm ...»
208. VL1: «E ... og då tenker eg at e...då skal me, eg og du, em ... snakka litt først. Og så ønsker eg at me skal, etter kvart, dra inn gruppa og jobba litt saman med gruppa.»
209. VS4: «okey»
210. VL1: «Kanskje dei har noko meir å tilføra som ikkje er synleg for meg og deg.»
211. VS4: «mhm»
212. VL1: «E ... og så ... tenker eg at du kan få begynna med å berre gå enda litt djupare inn i denne loggen din.
213. VS4: «Ja. Nei, eg e jo i ein praksis i ein barnehage no då, e ... der, eg har ikkje fast jobb. Eg slutta jo i min jobb for to år sidan, rett før covid starta då. Det var mykje på grunn av utbrentheit og hadde vert på ein avdeling med små barn frå null til tre år, i ti år. Så eg var rett og slett veldig psykisk sliten og ... ja ... littmentalt nede då, for å sei det sånn [ler og beveger mykje på kameraet. VL1 er alvorleg] Så eg hadde lyst å starte med noko nytt. Men då begynte jo dette covid-greiene så då var det ikkje så lett å søke jobb. Og så fant eg ut at e ... nei, eg ville dra meg sjølv opp litt. Og tenkte då å søke litt hjelp med å jobbe med psykisk helse. For at e ... det går jo litt inn på deg

sant, når du ikkje har jobb og sånt, sant, og ... då fant eg ut at eg ville begynne å studere, og ... det føler eg egentleg er eit veldig bra valt [flirer]

214. VL1: «Ja.[smiler]»

215. VS4: «Så eg sitter igjen med no i dag. For eg har jo lært utruleg mykje å ... men, og om meg sjølv sant, og ... ja ... så ... mmm ...

216. VL1: «Da e jo veldig spennande at du, e ... at du bruker denne perioden til å ... å ... utvikla deg.»

217. VS4: «mmm»

218. VL1: «Men, men du var i ... i praksis i ein barnehage?»

219. VS4: «Ja»

220. VL1: «Så det er jo egentleg ganske likt det du allereie gjorde før.»

221. VS4: «Ja, berre det at no er det med store barn, så det er litt annleis og på ein måte, for dei klarer seg litt meir sjølv, sant. Og ...»

222. VL1: «Trivs du?»

223. VS4: «ja, ja. Det er ikkje den konstante grininga og dei høge lydane, sant, og herjing og alt det der [ler].

224. VL1: «Ja, støynivået, det er ... og så er det ein anna type støynivå, fordi at det triggjar nokre urinstinkt i oss, fordi at det er ikkje berre ein ... det er ikkje ein gravemaskin.»

225. VS4: «Nei, sant.»

226. VL1: «Det er faktisk menneske.»

227. VS4: «Ja, og det er litt med dei store barna, der kan du liksom formidle litt på ein anna måte, sant. Du får tilbake svar, og du kan ha ein dialog.»

228. VL1: «Ja.»

229. VS4: «Det føler eg ikkje du heilt klarer med dei minste, alltid liksom [ler] for dei har ikkje så godt språk, å sånt, og klarer ikkje å uttrykke seg på same måten. Og ... ja.

230. VL1: «mmm, men så hørte eg at du sa i loggen din at du ikkje føler heilt at du kan ytra meiningane dine.»

231. VS4: «Ja, for no er eg jo på ein plass der eg ikkje jobbar fast, sant. Og eg føler liksom litt at e ... du stiller deg sjølv i eit hjørne der du ikkje heilt [veiver hendene framføre seg] veit e ... sei, det eg seier no, korleis blir det tolka, sant. At e du ... blir litt

sånn ... held litt tilbake, sant, fordi at e du tør ikkje heilt å ... du er redd for å sei feil, sant, eller ja. Da kjenner jo eg litt på. For da at e eg e, har jo vert litt sånn sjenert og tilbaketukken, og, men eg føler og det at e ... eg har blitt veldig godt kjent med personalet, og ... begynner å føle meg trygg, og ... den, no kjenner eg på den, no blir da nesten trist å slutta snart. [smiler og ler].

232. VL1: «Ja. Ikkje sant? Kor lenge har du vert der?»
233. VS4: «E ... no er det vel en og en halv månad, ja ... mmm ...»
234. VL1: «Ja, ja det er løye med det, men det er mot slutten av ein praksis at det er kjekt. [VL1 og VS4 ler]»
235. VS4: «men, det som er litt greitt då, ho minste jenta mi, ho er sju år, så ho har jo gått i den barnehagen. Så det var derfor eg søkte der, for då ... eg kjenner litt til dei som jobbar der. Men, det blir jo på ein heilt anna måte likevel. [ler]»
236. VL1: «Ja, du skal jo vera fagperson og ikkje lenger mammaen.»
237. VS4: «Ja.»
238. VL1: «men, men ... e ... du seier at du har denne usikkert, og at den samtidig slepper litt og litt etter kvart som du blir tryggare.»
239. VS4: «Ja, for at der som eg jobba før ... e ... det som gjorde at eg blei utbrent og sånt, det var at eg fekk vel ein slags angstfølelse. For da at e ... plutselig så kjente eg på det, off ... e ... du går med telle-lister og du skal telle unger, og alt går i ei boble, sant, og er redd for å ikkje prestere med mykje høge mål du skal ... [veiftar med hendene sine] ... du har forventningar heile vegen frå både personale, foreldre, alt mogleg, sant. Det blei berre stress av ... ja ... [ler] heile pakka. Og då ... eg berre kjente ... du fekk nesten ikkje puste, sant. Ja. Det var skikkelig ekkelt [ler].»
240. VL1: «[alvorleg] ja, det kan eg tenke meg.»
241. VS4: «mmm»
242. VL1: «mmm»
243. VS4: «Så ... ja ...»
244. VL1: «Da må ... du må og ha opplevd det ganske sterkt i og med at du kjente at du, her må eg gjera grep.»
245. VS4: «Ja, ja ... og det var jo så ... eg bestemte meg at nei, no klarer ikkje meir, for eg hadde jo gått lenge og vurdert om å slutte, då. Men, det blei berre til at eg

fortsette, og fortsette og fortsette ... eg klarer litt til [vifter med hendene] litt til, ikkje sant. Og så berre, nei, så gjekk det ikkje lengre [ler og smiler] mmm.»

246. VL1: «nei, det seier jo stopp. Men korleis sa det stopp? Var det kroppen som sa stopp?
247. VS4: «Ja. Kroppen sa stopp ja. Nei ... eg fekk jo ... eg begynte jo å [vifter med hendene] puste fortare, eg klarte ikkje å gå på jobb, unnskyldningar for å sleppe å gå på jobb, sant. Det blei berre eit enormt trykk rett og slett. Ja. Så ... nei, det var ikkje noko kjekt.»
248. VL1: «Nei. Men, så ... e ... og då kjente jo du kroppen din ganske tydelig i den situasjonen ...»
249. VS4: «Ja.»
250. VL1: «Ja, og så hørte du eg sa i stad når, når du delte litt i frå loggen din, [VS4 lager gjentekne «hm» lydar] at du hadde ikkje beskrive korleis det kjentest ut ... den usikkerheitene du no opplev.
251. VS4: «mmm ... mmm ...»
252. VL1: «Korleis kjennes den ut i kroppen din?»
253. VS4: «Den usikkerheita eg kjenner på no er meir normal enn den som eg hadde før. For det at e ... den usikkerheita eg hadde før følte eg ikkje at eg hadde kontroll, viss eg skal dei det slik. Følte at eg ikkje [vifter med armene], ja det blei for mykje, sant. Men no føler eg at eg har vanlig [lager hermeteikn med fingrane] usikkerheit, viss eg kan sei det slik [lener seg framover og ler. VL1 smiler] Litt vanskeleg å forklare men ... e ... [vifter med hendene] no føler ikkje eg det stresset som eg følte før, liksom. Meir ro rundt det. Ja. Så, føler liksom eg har landa litt [viser nedover-bevegelse med hendene og ler]
254. VL1: «Landa litt.»
255. VS4: «ja.»
256. VL1: «[roleig] mmm ... ja ... da e ... eg høyrer når du snakkar at du...at du blir veldig aktiv i kroppsspråket ditt [viser hendene og samlar fingrane] og eg ser deg [både VS4 og VL1 ler og smiler] Og eg ser du har så lyst å fortelja alt.»
257. VS4: «mmm»
258. VL1: «I vertfall opplever eg at det er det du ønsker.»
259. VS4: «Ja.»

260. VL1: «E ... e ... og så ... og så tenker eg at eg trur på deg, for du har, eg trur på at du ikkje har den same som du hadde den gongen
261. VS4: «mmm»
262. VL1: «Eg trur på at no er du på ein anna plass.
263. VS4: «Ja.»
264. VL1: «Og eg trur på at du har tileigna deg kunnskap om korleis å ta tak i din eigen situasjon. For det høyrer eg du har gjort i det som du beskriver
265. VS4: «mmm»
266. VL1: «Og samtidig så har du ein usikkerheit som ligger der. Som ...»
267. VS4: «mmm»
268. VL1: «Som, em ... som du heilt sikkert kjem til å kjenne på ei stund til
269. VS4: «Ja.»
270. VL1: «Fordi det er tøft å vera ny.»
271. VS4: «For du er jo litt redd for å komme i same mønster som du var i tidlegare. No føler eg at eg kjenner kroppen min såpass at eg veit når den grensa er nådd, for å sei det slik. Eller, før eg kjem der, at eg har forskjellig tiltak i hovudet mitt. Ja, kvifor skjedde det? Kvifor, kva kan du gjere med det, sant? Kvifor trur du det er blitt sånn? At eg begynner ein prosess oppe i hovudet mitt [ler]. Ja.
272. VL1: «Men ... men e korleis ville det vert viss VS4 blei litt tydeleg og torde å sei det ho va ... Kva er du redd for at dei skal ...»
273. VS4: «[avbryt VL1] Nei, det er vel litt det at dei skal le av meg, sant. Og ... at dei skal synes det er teit, og alt sånn. Men, det er slikt som ligg tilbake i barndommen med mykje mobbing og utestenging, og alt dette her, sant. Det er slikt som følger deg uansett kor gamal du er. Det er slikt som sitter inni her [tek seg til brystet og smiler].
274. VL1: «[alvorleg] Ja ...»
275. VS4: «[alvorleg] Ja ...»
276. VL1: «Det er noko som følger ...»
277. VS4: «mmm»
278. VL1: «deg»
279. VS4: «Ja»
280. VL1: «Uansett kor gamal du blir?»
281. VS4: «mmm»

282. VL1: «Ja. Har du nokon gong teke tak i dei tinga som er i frå gamalt av?»
283. VL4: «Ja, altså eg har jo prøvd å tenke sånn at e ... eg berre prøver å riste ditt litt av meg, sant. For det er jo så lenge sidan, men, det er mykje ting som sitter inni meg uansett kor mykje du prøver å avfeie ting, liksom. Ja ... det satt djupe spor.»
284. VL1: « og så høyrer eg når du seier dette at du snakkar om at det sitter inni deg ... altså du seier med du og deg, og ikkje meg.»
285. VS4: «mmm»
286. VL1: «Korleis er det for deg å sei same setninga «det er noko som sitter inni meg. Som vil følgje meg.» Korleis er det for deg å sei den setninga?»
287. VS4: «Det er jo litt vondt då.»
288. VL1: «Kan du prøva?»
289. VS4: «Det er noko som sitter inni meg og som vil følgje meg»
290. VL1: «Korleis var det, når du seier akkurat dei orda?»
291. VS4: «Det var litt trist.»
292. VL1: «Ja»
293. VS4: «mmm ... eg har ikkje lyst å ha det slik, sant, men ... det har jo vert slik kjempe-lenge, i mange år [ler].
294. VL1: «mmm ... kan eg fortelje deg at det ikkje treng å vera slik for alltid? For det høyrer ut som du seier at det er, du seier det som ein faktasetning.»
295. VS4: «mmm»
296. VL1: «Som noko bastant, noko som kjem til å vera for alltid.»
297. VS4: «mmm»
298. VL1: «Men, for meg så ... i mitt hovud er det ikkje ein regel.»
299. VS4: «Nei»
300. VL1: «Er det ein som du har skapt, som du kunne ha utfordra litt?»
301. VS4: «Ja, absolutt, for det at ... det er jo liksom sånn når e ... før ting skjer og sånn, så tenker eg alltid det verste i hovudet mitt, sant. Eg tenker aldri at dette går bra, [vifter med hendene] liksom du forvrenger heilt på [ler] sant. For du er så redd for at det ikkje skal gå bra, og då lurar du hjernen til å tenke at det her går ikkje bra.
302. VL1: «ja»
303. VS4: «At du alltid er forberedt på det verste. Så eg vil jo prøve å snu den trenden, at eg skal heller tenke annleis, at dette her går bra, sant.

304. VL1: «Ja. Og då tenker eg at e ... nummer ein i det arbeidet, kva tenk ... e ... det er jo det at du har ei erkjenning om at det er eit mønster hos deg.
305. VS4: «mmm»
306. VL1: «Og når du erkjenner at det er eit mønster hos deg, at e ... : *Eg begynner å tenke på korleis andre vil oppleva meg viss eg er tydeleg.* Korleis er det for deg å sei det? Eg ...
307. VS4: «Eg ...»
308. VL1: «Er redd for kva andre tenker ...»
309. VS4: «Er redd for kva andre tenker ...»
310. VL1: «og korleis dei opplever meg ...»
311. VS4: «korleis dei opplever meg ...»
312. VL1: «viss eg er tydeleg.»
313. VS4: «viss eg er tydeleg.»
314. VL1: «Kva tenker du når du seier dei orda?»
315. VS4: «E ... eg føler jo at eg kjenner litt på den usikkerheita. Litt redd kanskje, og ...»
316. VL1: «Tek du ansvar for korleis dei andre kan oppleva deg? Eller, er du berre redd for deira oppleving?»
317. VS4: «Eg e vel litt sånn, at eg er føre var ting, sant, for at eg gjer liksom alt for å bli likt på ein måte.
318. VL1: «Ja, du safe deg. [ler]»
319. VS4: «Ja [smiler]»
320. VL1: «Veit du kva ... eg kjenner meg veldig igjen! [begge ler] du er ikkje aleine VS4.»
321. VS4: «åh, det var godt å høyre.»
322. VL1: «Ja, du er ikkje aleine. Men, e no ... og no sitter eg og utfordrar deg litt. Men, eg tenker me skal ta ein liten pause, mens me tar inn gruppa»
323. VS4: «Ja»
324. VL1: «Og så då tenkte eg at eg skulle spørje deg, for du ... du, eg og du har jo eit samarbeid her, og då tenkte eg at då kan jo eg og du velje korleis me vil bruka denne gruppa.»
325. VS4: «Ja»

326. VL1: «Inn i din situasjon. Kva tenker du? Kva treng du av denne gruppa?»
327. VS4: «Eg trenger vel litt sånn oppbakking og litt sånn, ja litt klapp på skuldra kanskje [ler]»
328. VL1: «[smiler] Så du kjenner at me kan bruke dei eigentleg som ein heiagjeng?»
329. VS4: «Ja. Kanskje det [ler]»
330. VL1: «Du ønsker det?»
331. VS4: «Ja, eg trur da [ler]»
332. VL1: «Ja. Ja, då høyrer, då høyrer de kva bestillinga er, sant? Og, så får me sjå om dei, om dei presterer eller om me ikkje kan bruka dei til noko. [begge ler, dei andre smiler]. Me drar dykk inn me. No er det ope ord, og de kan få lov til og så komme med noko viss de sit med tankar eller har kjent på noko hos dykk sjølv med det som VS4 har delt med oss.»
333. VS2: «[smiler og beveger munnen, men må ta av head-settet for at gruppa skal høyre ho] seier hallo eg.»
334. VL1: «Der VS2, du må ta av. [ler]»
335. VS2: «Em ... Eg er også mobba sjølv når eg er liten. Men e ... eg er einig med VS4, at det sitter i, det blir ikkje av, det er merke allereie, for det var den du opplevd. Og det er vondt. Men e ... men eg må gå vidare. Den som skjedde, det som skjedde eg kan ikkje gjere noko med det, men nå eg kan gjere noko meg sjølv, og bli glad, og bli betre og bli positiv person. For det er den, den som skjedde, eg kan ikkje gjere noko med det. [veiftar med hendene mot sida] Den personen sikkert som har såret meg den er umoden også. Og så når kanskje den, eg veit sjølv i all måte, at det opplevast også i den måte at dei, dei veit at de såret menneske. Men, dei kommer også på situasjonen vi smaka de i anna situasjon, og så det kan reflekter litt. Men eg er ikkje allereie der. Eg tilgi meg sjølv og eg tilgi den personen. Så ... fordi viss eg fortsett å bli tilbake heile tida på den posisjon der, da blei ikkje eg god menneske, eg blei så såra på meg sjølv heile tida. Eg kan ikkje gi den følelse em ... eg kan ikkje bli betre kone, eg kan ikkje bli betre mamma, eg kan ikkje bli em ... eg har ikkje plass og lære noko nytt. Viss eg bruker den heile tida, så den, [ser på skrå oppover] eg veit ikkje korleis eg skal forklare men ... em ... eg, eg har lært meg å stenge den kapittel då, og så prøve bodskap å bli glad, [skiftar på å sjå opp mot venstre og ned mot

høgre] og ... og ... eg veit at det er nokon som må mobbe, der for eg går på ungdomsarbeidet [ser på gruppa, tek seg til brystet og smiler] fordi eg veit eg kan gjere noko på ein forskjell. Så ... så ...»

336. VS4: «[avbryt VS2] men, det var jo veldig flott det du delte der VS2, for det var jo ... eg har jo alltid likt å vera rundt barn, sant. For eg har jo litt sånn som deg lyst å gi barn noko som ikkje eg fekk sjølv, då eg var barn, sant, og vaks opp.
337. VS2: «Fordi, me blir aldri [høyrer barne lyd i bakgrunnen og VS2 ser mot barnet sitt fleire gongar og smiler] me blir aldri, og eg vil ikkje bruke den tid. Og kva eg skal mista, kva eg kan oppleve vidare [barnet kjem inn på kamera og VS2 kysser han på panna]»
338. VL1: «[smiler] Hei.»
339. VS2: «Og så derfor eg lære meg å trene mentalisering , fordi det, den du setter ditt hovud i, den kommer ut på kroppen din. På ein måte at sjølvmedisinering, det er det me prøver å heile tida å... å... å ... å lære seg. Fordi viss du ikkje gjer det, då blir du som på ein måte rasete heile greia. Funker det ikkje som menneske.
340. VS4: «Nei.»
341. VS2: «Det er dessverre ikkje så ... e ... ja. Men, me har topper det. [smiler]»
342. VS4: «Ja. Tusen takk for du delte. [smiler og ler]»
343. VL1: «Flott VS2. er det nokon andre som har noko dei sit med?»
344. VL2: «Ja. E ... [tek seg til brystet og ser på skrå opp mot høgre] når du e ... VS4 delte, så kjente eg at når du gjekk frå du til eg , så berørte du meg veldig sterkt. Då kjente eg at det blei sannheit i det du delte, e ... det var ei styrke, e ... og så var det dette her e ... eg kjente at eg blei litt sånn e ... tåre i augo. E ... at, at det du deler er så sterkt [VS4: «mmm»] mmm, og at det berørte sånn, e ... og i det du begynte å bruke ordet eg og ikkje du, em ... så vart historia di så tydeleg for meg [VS4: «mmm, ja.»] E ... ja. Og det krev mot til å vera ærlege med seg sjølv. E ... det syns eg var godt det du delte ... det motet ditt.»
345. VS4: «Tusen takk. Tusen takk for det.»
346. VL1: «Veldig godt du deler, VL2 [roleig stemme]»
347. VS1: «Em ... eg har lyst å sei noko.»
348. VL1: «Ja?»

349. VS1: «Em ... Eg kjenner meg jo igjen i deg og har jo gått i gjennom ein kjempe lang prosess med å bygge sjølvtilitt, det her med å tru på seg sjølv. Det å trene og det å øve, som du gjer her i kveld, er fantastisk bra, trur eg. Mmm ... Det å tørre å begynne, eg har erfaring at det viss man tørr å sette ord på ting, så blir det med ein gong litt meir ufarleg.
350. VS4: «Ja. Det stemmer»
351. VS1: «Ja. Ja, så ... [ser opp mot høgre før ho ser mot gruppa igjen] eg blei og veldig berørt av det du sa, altså det ... ja. Og tusen takk for at du deler.
352. VS4: «Ver så god. Tusen takk»
353. # (12sek)
354. VS3: «Eg sitter og tenker litt på at me kanskje kan ha vert i ein liknande situasjon alle, så ein eller anna gong. Eg veit eg har vert der. E ... [ser mykje oppover og rundt i rommet] Og eg fekk, e ... men nokre av personalet, der nokre år sida då men, nokre av personalet dei berre peisa på, og så var det ein person som kom og sa at; veit du kva dette var veldig flott. For eg følte meg heilt elendige, trur eg hadde brukt tre timar på noko som andre brukte ein halv time på [VL1: «mmm»] og då føler du deg liksom; offa-meg dette her var dårleg. Og då kjem det bort eit menneske som seier det at; veit du kva, no har denne personen hatt det veldig fint.»
355. VS4: «Og, det er så godt at du blir sett, liksom, sant. Og får eit klapp på skuldra.»
356. VS3: «[avbryt VS4] Æ ... ja, i staden, i staden for å ... så det er i alle fall litt takknemleg når det kjem nye e ... so ser eg dei og prøver å setje pris på det dei gjer. [VS4: «mmm»] For det ikkje alle som, det er ikkje nokon som er perfekt. [VS4: «nei»] Em ... men eg trur, eg trur me har vert der. Sånn liknande situasjonar. [VS4: «mmm»] Eg kjenner meg i alle fall veldig igjen. [smiler]
357. VS4: «Ja, så bra. Ja for det er jo som du seier. Dette kan skje på arbeidsplass. Det kan skje i barndom. Alt, sant. [VS2: «ja»] ja ... mmm ... [VS2: «ja»] mmm ...
358. VL1: «Fint VS2. Er det fleir som vil dele noko? # (6sek) Då går me, vil eg litt tilbake til deg eg VS4. for no når du har høyrte på dette. Bestillinga var ein heilagjeng. [smiler]»
359. VS4: «[smiler] Ja, dei leverte.»

360. VL1: «Dei leverte, ja. [VS4 ler] For det er nemleg berre du som kan bestemma korleis dette blei for deg.»
361. VS4: «Ja, det var kjempe fint. Mmm ...»
362. VL1: «Ja [roleg stemme]»
363. VS4: «Det var den boosten eg trengte ... [smiler] kjente eg. [ler]»
364. VL1: «Kva sitter du igjen med?»
365. VS4: «Nei, eg sitter igjen med det at eg synes det var godt å formidle det eg har følt og kjent på og ... fortelje litt av min historie og ... korleis eg har opplevd ting, sant. Og ... det å jobbe med psykisk helse kan styrke deg og ... j, altså jobbe med deg sjølv som menneske på mange områder, sant, det gjer til at du blir sterkare mentalt som person og, sant, at e...prøve og ikkje sjå så ned på deg sjølv, men bygge deg opp. [smiler og ler litt] Så eg føler jo at dette her har hjelpt meg mykje, for å sei det sånn. [VL1 prøver å sei noko, utan hell] Så eg håper jo at det eg har lært at eg kan formidle det vidare til andre igjen, sant, at eg bygger vidare på det eg har lært [ler og smiler]
366. VL1: «Ja. [roleg og alvorleg] Og så blir eg litt opptatt av akkurat bestillinga din. [smiler] For du bestilte ein heilagjeng. Og det synes eg var så, eg synes det var veldig fint [VS4 ler og smiler] Og veldig konkret. E ... du var veldig tydeleg på kva du trengte. Og så tener eg [lukker augo, ser deretter opp og så på gruppa] For då begynte eg å tenke litt sånn; Har du ein heilagjeng i livet ditt?»
367. VS4: «Det er vel kanskje det eg manglar lit, for det at e ... det tenkte eg når eg var i arbeidslivet og der eg slutta, det var lite anerkjenning å få, følte eg på. [VL1: «Ja»] Lite, lite det å bli sett, sant, og ... som VS3 sa i stad; få eit klapp på skuldra, eg ser deg og du har gjort noko bra, sant. Det forsvann. [ler] For å sei det sånn. Følte eg.»
368. VL1: «Og så, og så e ... og det får meg til å tenke på at no var du veldig tydeleg, og så kunne me gi det, fordi me [VS4: «Ja»] visste kva du trengte, fordi du sa det og var tydeleg på det. Er det noko du kan ta med deg vidare der som du er no?»
369. VS4: «Ja, absolutt. Og nokon vil jo ikkje tru det verste, men ... som du seier; vera tydeleg, så får du eit tydeleg svar tilbake.
370. VL1: «Og viss du er tydeleg på dine behov, då kan dei møta deg på dei»

371. VS4: «mmm ... og ikkje det at eg tenker sånn og synsar og trur at dei tenker sånn, sant, at eg heller møter dei med å snakke i staden for å anta, song [VL1: «mhm»] ja.
372. VL1: «mmm ... og så tenker eg at e...me må og kjenne litt på korleis det er å vera deg her akkurat no. Og då lurar eg på, for no har du fortalt ting både frå barndommen din, du har fortalt om e ... jobben din der du har no, jobben du hadde før. Du har fortalt, sånn som eg opplever det, og eg høyrer det, så har det vert eigentleg kanskje e ... tøffe ting for deg.»
373. VS4: «Ja det har det. Eg ...»
374. VL1: «[avbryt VS4] Korleis er det å vera deg, no når du har delt det med oss?»
375. VS4: «Eg føler eg har letta meg og eg føler liksom eg har fått forståing frå dykk og at e ... andre har vert, eller er, har vert i same båt som eg, sant, og ... synes det har vert veldig fint å fått tilbakemeldingar og fått ... ja ... m.»
376. VL1: «Og så ser eg det og på deg [begge smiler]. Eg ser at du er rolegare no.
377. VS4: «Ja. Eg var veldig stressa i stad [ler]»
378. VL1: «[ler] Ja. Kjenner du forskjellen?»
379. VS4: «Ja, for i stad så rista beina mine. [ler]»
380. VL1: «Ja.» [alle smiler]
381. VS4: «Nei, eg er rolegare no. Ja, det var, det var godt.»
382. VL1: «Mmm ... Då har me så absolutt toucha litt innom det temaet som handla om kropp. [VS4: «Ja»] og bli litt kjent med korleis kroppen din reagerte når du var litt stressa [VS4: «mmm»] ... og korleis kroppen din er no når du er rolegare [VS4: «Ja»] Kvar trivs du best?
383. VS4: «Eg trivs veldig godt med tilbakemeldingane frå dei andre og ... det å snakke med deg, ja ... eg synest alt var fint eg eigentleg. Men det som var mest stress det var vel i starten då eg skulle begynne å presentere det eg kjente på og sånt, då følte eg litt sånn prestasjonsangst [ler, VL1 smier og seier «mmm ... ja.»] Men det er jo det eg tenker, det er jo å snakke i litt større forsamling og sånt, at det er, dette her er jo ein veldig fin setting for meg å øve meg på, sant, og ... sjå andre i ansiktet og snakke, væra tydeleg [VL1 «ja»] ja, øving [ler].
384. VL1: «Du blir veldig tydeleg for meg no når du er rolegare. Du blei veldig tydeleg for meg når du var tydeleg på kav du ønskte. Og så blei du og veldig tydeleg,

slik som VL2 sa, når du snakka i eg og meg og ikkje du og dei. Når du snakka for det sjølv, så blei du tydeleg for meg. E ... og eg ... veit ikkje korleis det opplevdes for deg å få snakka for deg sjølv. Du blei litt, du blei litt, du stoppa litt opp når du gjorde det [VS4: «Ja»] Men, korleis opplevde du det? Var det ubehageleg?»

385. VS4: «Det var litt ubehageleg, men samtidig litt godt og på ein måte. [ler]»
386. VL1: «Litt godt. [VS4: «mmm»] På kva måte var det godt?
387. VS4: «Nei, det at eg prøvde å formidle korleis eg kjente det inni meg, sant og...få det ut.
388. VL1: «Mmm [#5 sek] Det har vert veldig spennande for meg å vera i møte med deg, VS4.»
389. VS4: «Tusen takk [smiler]»
390. VL1: «[smiler] Og eg...eg blir veldig glad når eg ser på deg no. E...når du, e...er blitt tydeleg, og me har fått lov til å vera her og heie på deg. Og eg og heier på deg.»
391. VS4: «Tusen takk»
392. VL1: «E ... og eg synes du er så interessant at eg håpar at du tør å vera tydeleg med dei du møter. Òg viss det er nokre meiningar som er annleis enn deira.
393. VS4: «[nikker, VL1 nikker tilbake] Det skal eg ta med meg vidare.»
394. VL1: «Ja. For eg synes det var veldig interessant å vera i møte med deg. [smiler og nikker]
395. VS4: «Tusen takk [smiler] Takk for god samtale.»
396. VL1: «Jo, i like måte. Og no gjekk me mot ei avslutning utan at eg sa at me skulle gå i mot ei avslutning [begge ler, dei andre smiler]»
397. VS4: «Skjedde heilt automatisk.»
398. VL1: «Ja. Og då tenker eg at då passer det veldig fint no å ta inn de andre i gruppa. E ... og så lurar eg på om de framleis sitt og kjenner på den same tyngda som var her i stad? Lever den framleis i gruppa? [#8sek]
399. VS1: «Ikkje på same måten.»
400. VL1: «Nei. [alvorleg] [#9sek] For e ... temaet til de andre lever framleis i liva dykka, med at e, de er slitne, og det er irritasjon. Eg sitter igjen med det ordet, når eg tenker tilbake på opningsrunden vår, at de delte loggane dykkar [snufsar] At det var mykje frustrasjon og irritasjon. Og så sit eg igjen med litt tankar rundt dette; korleis bruke denne irritasjonen? Kvar kanaliserer me den? Em ... og så tenkte eg at me kan

jo egentleg, i og med at det var så mange som kjente på denne slitenheita, kanskje me kunne berre lufta litt tankar rundt det her i gruppa? Synes de det høyrst ut som ein god idé?» (#7sek]

401. VS3: «Ja, eg veit at på ein god dag så kan eg vera, så kan eg vera den som sitt og pratar, og irriterer andre.»
402. VL1: «Ja.» [ler]
403. VS3: «Det er eg heilt sikker på.»
404. VL1: «Ja.»
405. VS3: «E ... men då merker ikkje eg det. [VL1: «Nei.»] Så eg gjekk ut av kontoret og tenkte; skjerp deg! Altså, hallo, ein anna dag er så er det du. Det er kanskje berre sånn?»
406. VL1: «Er det sånn då at e ... [ser oppover mot høgre] i fare for at du er den som blir irritasjons momentet neste gong så [VS3: «Ja»] går det ikkje an egentleg å sei i frå om det, for det kan jo hende egentleg at du må fisle på deg sjølv då?»
407. VS3: «Jo ... det går fint an å gi beskjed. Og folk blir å høyre på det og ei lita stund [ler] [VL1: «Ja» smiler] Em ... men det er kvar sin gong trur eg. Så ... og det er berre det at e du er så sliten. For det at det har vert ein travel dag. Ein anna gong har du hatt ein e ... er ikkje det så travelt, og då, då kjenner du det ikkje på same måten, sjølv om folk setter og pratar på same måten. [VL1: «mmm»] Så det er litt dagsforma til deg sjølv og, kanskje. [VL1: «Ja»] Som avgjer litt korleis dette blir. Men det er så godt å få luften seg her då» [ler]
408. VL1: [Ler] «Ja, det er det. Ja, for det er noko med å ha ein kanal der ... der ein kan få lufta det som ein går og ber på. For viss ein, e ... viss eg går og ber på noko som eg blir skikkeleg irritert over, eller ... og eg aldri seier i frå, at det berre får bygge seg opp, og bygge seg opp, og bygge seg opp, og det blir ein ukultur, som berre skjer igjen, og av og til er eg ein del av ukulturen, og av og til er eg ikkje det, em ... så tenker eg kor kanalisere me det? Går du heim og så er du irritert til dei heime? Og så blir det litt surt ... [VS3: «æ ... nja ...»] ... eller kan du kanalisere det på jobben der det høyrer heime? Og, kanskje få ein endring?» [trekker på skuldrene]
409. VS3: «Jo. Selfølgeleg kan ein ta det opp då, e ... men det å ha tid til det, slik at alle får det med seg, så det blir noko som alle veit om at e ... sånn gjer me det. I staden for at eg seier, altså, i dag sa eg; kan de vera litt stille? Det var tre stykk og

så...viss det hadde vert eit tema om at det kanskje kunne vera litt stille når eg skriv. Så hadde kanskje eg og huska på det når eg sitter og pratar. Em ... Ja. Så dette veit eg ... dette er kvar sin gong og eg veit eg er lika fæl å mase som alle andre. Og den som sit og skriv då og har hatt ein travel dag har det heilt, får det heilt forferdeleg. [VL1: «mmm»] Så, e ...»

410. VL1: «Og så er det jo litt sånn generelt og, for å trekke inn de andre og, slik som VS5 og VS6 spesielt, e ... i forhold til korleis, korleis vel de å, å , når de kjenner på noko som er stressande, noko som er slitsamt, det er mange ting å gjera, e ... ukultur på jobben, ting som er, det tynger deg, det får ein dempar på humøret, korleis tek de det med dykk vidare? Og, korleis får det prega livet dykkar og kvardagen dykkar? Er de bevisste på det? Er det nokon som vil gi døme på det?»

411. VS5: «Kan VS5 snakke? Eg finner ikkje den som eg tek slik hand opp.» [ler]

412. VL1: «Nei. Nei, men det går heilt fint. Du kan få snakka.» [ler]

413. VS5: «Viss du er ferdig. Nei, for eg kjenner meg veldig igjen i det som VS3 seier, viss eg skal nemne på det då, så vi og har jo den der stille rapporten. Som eg synes er ein stor uting, fordi at det berre, ting berre forsvinner. E... ein anna ting er jo at eg sitter og høyrer på og tenker: Kvifor skal me ha det slik på jobb at me skal ha stille rapport, og me skal skrive rapport der inne som me skal få lov å setje oss ned, e ... eller ha lunsjen vår? Det burde vert to separate plassar på ein måte, der du skal setje deg ned og ta ein kopp kaffi og få lov å snakke litt med kollegaen før du går frå jobb, kontra der du skal sitte og skrive. Vi sitter jo, si har jo PCer rundt der vi, altså der bordet er, så det er jo forferdeleg mykje støy hos oss og. [VL1: «mmm»] Eg satt jo og snakket med ein lege her på ei seinvakt, og eg høyrte jo ikkje kva legen sa til meg fordi at dei andre kaklet i rundt meg. Så, eg måtte gå ut. Og då blei det liksom: Å ... gu ... ja ... [ler] Då blei det litt der. Men eg gjorde ikkje noko sur mine ut av det, eg berre gjekk ut, og dei forstod jo kvifor eg gjekk ut. Måtte gå ut på gangen i, og snakke med ... opplysningar til lege, der var ikkje greitt heller.»

414. VL1: «Men, men korleis e ... for eg høyrer det du seier og, og eg forstår at dette er ein ukultur, og at det er til tider veldig vanskeleg å forholda seg til. E ... og det hjelper kanskje ikkje å sei i frå ein og to og tre gonger. E ... og ein må endre heile kulturen. Men, det eg var litt ute etter, VS5, var korleis, når du opplever desse tinga,

korleis tek du det med inn i din dag? Og korleis får det forma din dag? Får det lov til å fargelegge din dag eller klarer du å legge det av deg?»

415. VS5: «Eg prøver, ja ... klarer jo å legge det av meg, men, men e ... det blir ein sånn frustrasjon du tar med deg vidare når du går og liksom. For gu, kvifor har me det slik? Og så sitter du og ... kjenner på dette her tr ... sant og blander det seg i lag med det andre som eg tok opp, som eg synes er eit problem, alt blir berre vanskeleg. Så det er ... det blir ein sånn ballast på skuldrene at du føler, liksom, skal det vera sånn å vera på jobb? At det skal vera så mykje slik trykk og unødvendig negative ting. Hele ... eg veit ikkje, det er berre ikkje greitt hos oss heller. [VL1; «Har de ...»] Du tek det med deg heim, ja.»
416. VL1: «Ja. Mmm ...»
417. VS5: «Sjølv om du ikkje vil det»
418. VL1: «Har de moglegheit til å ta det opp på eit avdelingsmøte?»
419. VS5: «Ja ... det har jo blir prøvd det, men, men det er jo litt sånn e ... hos oss har det litt med kven, kven den sjefen vår no, som er ny, så ... og den som er teneste leiar der, er den som berre snakkar, og det er ingen andre som blir høyrte. Viss me prøver å ta noko opp på personalmøtet. Me blir ikkje høyrte. Rett og slett. Vi blir berre dyssa ned. Snakka vekk eller ... [kremtar] så ... det var e ... de har med alt inn ... heile pakken på vår jobb å gjere, at det er blitt så veldig travelt, me føler ikkje at me jobbar for pasientane våre i det heile tatt lenger. Det er berre å komme seg inn med den dosetten og komme seg ut igjen når tablettane er levert, og ... trenger du noko hjelp og ... så håper du at det er...det er minst mogleg å gjere mange gongar fordi du har ikkje tid. Det er heilt forferdeleg blitt. [VL1: «mmm.»] Eg seier ikkje at kvar dag er slik, men heile pakka blir e...utruleg negativ. All den nedskjeringa og all den her e ... det berre ballar på seg. [VL1: «ja»] og så no så topper det seg med at eg ska ha praksis på arbeidsplassen min. Eg føler ikkje i det heiletatt at me blir tatt på alvor. [VL1: «Nei.»] Og det er heilt tåpeleg å sei det, men hadde det vert ein av dei med høgskule, så blir de høyrte på ein anna måte. Sjukepleiarane eller ... me er ikkje viktig ... altså, min sjef har jo til og med sagt; Kva skal du her, og kva skal du bruke psykisk helse til her? Kva skal du med det? Så då seier det seg sjølv at du blir jo ... du mister jo ... den gleda sant, og den gode karakteren eg fekk på min e ... sist eksamen, og eg blir sånn, eg berre føler det prellar av. [VL1: «mm»] så ja ...

420. VL1: «Eg forstår at d ...»
421. VS5: «[avbryt VL1] du blir ikkje løfta opp for å sei det sånn.»
422. VL1: «Nei. Eg forstår at du opplever det tungt då. Eg ser at det er fleir som har rekt opp handa. Først var det VS2, du tok den ned, ønsker du å sei noko? [#9sek] [VS2 tek av seg head-settet]
423. VS2: «Hei, eg vil berre sei at sidan eg jobbar på forskjellige plass, for eg jobbar også med, med bensinstasjon og barnehage [kremtar] så eg, selfølgeleg eg treffer forskjellige folk da, altså kollega. E ... [kremt] eg, eg, eg må holde meg sjølv, som du sa; er du bevisst? Ja, eg er alltid bevisst. Em ... du møter meg der og då. Eg skal ikkje, for denne situasjonen når du, når du føler sant, på ein sårt, du kjenner meg eg er sårt, eller sånt på ein måte at, den du gjorde ikkje bra. Som på ein måte ... [kremt] Fordi eg opplevd situasjonen eg spurt om hjelp fordi eg har ulykke, og det sette på plass den mopp etter meg og eg har ingen kapasitet til å ta vekk, på grunna av at eg sitte fast. Når eg bevega eg, det enda bli verre. Og så kollegaen min berre; nei eg har ikkje tid. Åh, herregud, sa eg. Eg sitte på ulykke og du har ikkje tid å hjelpe kollegaene dine? Så på ein måte at det eg har gjort, eg går opp ... eg prøver så godt eg kan og så jobbe for meg sjølv, men det er forferdeleg vondt. Og så ... Etterpå, då ringer eg til sjefen min; då må du komme og stå på jobb, sa eg, då må du komme å, eg berre ringe til sjefen min at; no må du komme! Eg går heim. Du stå på jobben min og eg går heim. Altså selfølgeleg, det er sjefen min sa; kva som skjer og sånn? Så sa eg ... eg forklare, eller eg forklare kva som skjer, og den, det skal ikkje vera sånn på jobb, sa eg. Den tolerer eg ikkje, sa eg. Viss du er i fare, derfor du har kollega på å hjelpa kvarandre. Men den som eg opplev, sa eg, den er ikkje greitt, sa eg, så, så det forklarar og så ... så ... han prøver å høyre på meg og prøver å roe meg, og drikke vann og så sånt, sa eg; ja, eg skal drikke vann eg skal vekk for eg trenger min tid. Og så eg grein på grunn av eg gå gøyme meg og, eg ... den ... frustrasjon, frustrasjon og den sår følelse, eg kjenne det. Så eg berre grein, og så ... no er eg okei, og så ... eg snakka med han igjen. Sa at; det går greitt no, og sånt. Ja, så kommer du, sa eg. Kommer du, fordi eg skal gå heim? Og så sa, sa, sa sjefen min m ... e ... eg skal ringe til den dame, til den kollegaen min da, kvifor det er sånt, og så ... som me finne ut at misforståelse. Og så på ein måte at misforståelse, eg skjønner ikkje. [ler] No ser du at kollegaen din har det så vondt, og misforståelse? Og så sa eg ... til slutt me snakka om kvarandre då, den kollega, og så

sa den sjefen min sende meg h ... viss du skal fortsatt gå heim, skal eg komma, sende meg ein halvtime, sa han. Eg sa; eg skal prøva, eg har ikkje tid å senda melding til deg. Eg må jobba fordi det er mange kundar her også. Og så, og så, og så ... ver så snill å sende melding om halv time. Eg skal prøva sa eg. [ler] Tenkte sjefen. Og så bar eg, okei då lufta eg den tankane, sei til kollega det som den har gjort at det er ikkje greit og så eg forklare kvifor, kvifor eg føle sånn prestasjon, fordi. Sa kollegaen min; Kva gjer du når du er aleine på jobb? Sa han. Og då svare eg; der for eg ikkje aleine på jobb, svarer eg. Derfor me er to, sa eg. [VL1: «mmm»] så, så du må ikkje fortelje til meg at eg skal gjere det aleine. Så, me har [seier noko utydeleg] så det er best me to er på plass. Så, så det ... eg kjenner det at eg er veldig brutal og tydeleg, trur eg. E ... brutalt ærlig. Men e ...

424. VL1: «Du er ikkje redd for å sei i frå, og det er godt VS2, det er styrke hos deg. Mmm»
425. VS2: «Men, e ... til slutt det løyste seg den, og korleis e ... ja ... så ... så sa til sjefen min at eg er okei no, eg trenger berre nokre stund og helle ut. Det er godt at du herre ut, sa han. Ja, ja, det er godt at du toler meg, sa eg. Så det...det blir endre på betre etterpå. Men den p...den tid då [knurrar og lager «klo» med hendene. Smiler]
426. VL1: [ler] det er tøft å stå i medan det står på. [VS2 prøver å sei nok, men slepp ikkje til] Eg vil gi ordet vidare til VS6, for eg ser du har handa oppe, VS6.»
427. VS6: «Ja. E ... eg er einig med ho VS5 når det gjelder, for me og har jo eit rom der me har maskinane på same rom der me sitter. Og, det er veldig dumt. Det burde vore delt i to. Men eg pleier å ta opp med sjefane forskjellige sånne ting, då. Men e ... men, akkurat dette med, med bråk og uro når ein skal skrive, det bør skrivast avvik på sånt. Då ser sjefane det og, for det at e ... me jobbar jo mykje kveld, og det er mykje folk på, og det er ikkje alltid sjefane er der i det heile tatt, og då ... [trekk pusten] då flyter det kanskje meir enn det hadde gjort viss det var nokon over oss.»
428. VL1: «Det er heil, godt poeng VS6, i forhold til dette med avvik. For det er ein måte å vise korleis det er faktisk. Og jo fleire avvik, jo meir har du å slå i bordet med når du har lyst å snakka din sak. Så å det er heilt sant. Eit godt verkemiddel. [#3sek] Hadde du meir VS6, eller skal me gå vidare?»
429. VS6: «Nei, nei, eg berre driver og leiter etter handa mi [Begge ler. VL1: «Ja»] men eg finn den ikkje.»

430. VL1: «Det går heilt fint. Eg skal ta ho ned for deg eg viss du ikkje finner ho.»
431. VS6: «Ja.»
432. VL1: «Ja. Då e ... tar me og gir ordet vidare til VS1, og etterpå så går me mot ein liten avslutning.»
433. VS1: «Ja ... Eg skal ta opp ein liten ubehageleg ting, som eg hadde berre sete med i dag, som eg har sete med nokre gongar. Og det er det her med at eg er høgskuleutdanna, og det er den her; kven som betyr noko, og kven som ikkje. Eg er ein av dei som er blitt dytta ut; for kva er det eg trur eg er for noko. Og, den har gjort at eg har vert kjempe lei meg mange gongar, når eg har vert på veg ut frå jobb. Eg har grått mange gongar ut over det. Ja. Så ... eg trur ... kanskje nokre gongar kan man misforstå kvarandre også med å tenke ... at man ikkje betyr noko ting. Det er ikkje alltid lett å vera høgskuleutdanna heller. [VL1: «Nei»] Eg kjenner ofte på ein stigma der, eg også. Og, den følte eg på å nemne litt i stad. For eg kjenner blir litt lei meg, når det blir tatt opp sånn.»
434. VL1: «Så du blir»
435. VS1: «[avbryt VL1] Eg har opplevd det på kroppen. Det å vera høgskuleutdanna, og få høyre; kva trur du at du er?»
436. VL1: «Ja, så du blir eigentleg litt e ... litt lei deg og provosert av det VS5 fortel?»
437. VS1: «Nei, eg blir ikkje provosert. [VL1: «ikkje provosert, nei.»] Eg blir berre lei meg. [VL1: «Ja»] Ja, for eg trur me kan misforstå kvarandre litt nokre gongar.
438. VL1: «Ja.» [alvorleg]
439. VS5: «E ... Kan eg berre komme med ein liten, e ... det som eg seier, i min frustrasjon, det gjelder jo på min jobb [VS1 snakkar i munnen på VS5: «det skjønner eg»] Og det er verkeleg ein sånn, sånn her e ... forskjell. Og vi ser jo det når me kjem inn til lunsj og; de som er sjukepleiarar dei sit der, dei sitter ikkje med oss. Dei lager eit veldig skilje. Og det har, d, d, eg veit ikkje om det kan vera like mykje ubevisst, men som bevisst, men det er hos oss ein veldig ukultur med veldig skilje..»
440. VS1: [avbryt VS5] «Og det er ikkje greitt når det blir sånn klare skilje, og sånn skal det ikkje vera, men. [VS5: «Nei»] Men, eg følte berre å sei litt..»
441. VS5: [Avbryt VS1] «Ja, eg forstår at det absolutt sikkert kan vera sånn og. Men, eg, det er ingenting gale med dei som har høgskuleu ... , men hos oss, he, for Guds

skyld, det er berre det at e, her er det ein sjef, som kommer all in, som burde ta tak i tinga, ho kan gå og snakke om at det her er dårleg kultur, dårleg stemning på jobb, men gjer ingen ting [VS1: «mmm», VL1: «Eg e ...»] Og så kommer eg som vil vidareutdanne meg som, i frå helsefagarbeidar og ta psykisk helse, og i tillegg får høyre; Kva skal du med det? Kva skal du med det her? Og ikkje blir [sukkar] det er ikkje, du føler eit skilje og du er ikkje verd noko, både for den eine og den andre på min jobb. Eg seier ikkje at det er sånn andre stadar. Det veit eg ingenting om, men e ... no var eg på ein anna jobb eg er vikar på i går for rus og psykiatri ...»

442. VL1: «VS5, eg må stoppa deg litt der [VS5 snakkar i munnen på VL1: «ja, berre gjer det»] for tida går i frå oss. E ... og eg vil anerkjenne deg VS1, som torde å komme med din oppleving som, som var litt på andre sida av det VS5, og samtidig det same. De sit med ulike erfaringar, ulike utdanningar, ulike vegar inn i arbeidslivet, og likevel kan begge to sitte og oppleve at de blir»

443. VS1: [Avbryt VL1] «Det var berre det eg ville sei [smiler] Det var ikkje kritikk eller nok. [VL1: «Nei»] Det var berre»

444. VL1: [avbryt VS1] Det var det eg skjønnte. Ja, eg skjønnte at du VS1 og ville anerkjenne at e ... uans ... at du og kan oppleve det e ... i ditt arbeidsliv. Og, og samtidig vil eg anerkjenne at eg trur på deg VS5 at e ... på nokre arbeidsplassar så er det eit veldig stort hiarki og skilje . Og det er ein kjempe ukultur.»

445. VS1: «Og, det er det også. Det er ikkje greitt at det skal vera skilje. [VL1: «Nei»] For me må jobbe for likskap alle saman.»

446. VL1: «Ja»

447. VS5: [avbryt VL1] «Ja, men det er mitt motto, eg synes og at me er alle like mykje verd om me har gått på skule eller ikkje, eller har høgskule eller ikkje skule. Me alle gjer ein jobb.»

448. VL1: «mmm ... det er heilt sant, VS5. Heilt sant. Og no ser eg at no har me ti minutt igjen. Eller ni eigentleg då. Så då har me jo dette skjema som de må fylle ut, som eg pleier å sende til dykk i slutten av kvar vegleiingstime. Det legg eg no i chatten. Og, så tek me oss nokre minutt, og så hentar eg dykk inn igjen. E ... og viss de ikkje er ferdig, så ... gjere de det ferdig etter vegleiingstimen. Skal me ta ein avslutningsrunde etterpå.» #(9 sek)

449. VS1: «E ... eg må spørje; det var gruppe fire me var i [smiler]»

450. VL1: «Ja, det var gruppe fire. Heilt sant. Fint at du spurte VS1
451. [# 3min og 43 sek]
452. VL1: «Då ... viss de har meir igjen, så gjer de det etter e ... etter vegleiinga. Det som er litt interessant å sjå, det er at veldig ofte opplev me at det som er spennande, som byrjar å ta form, og som kunne vert spennande å snakke vidare om, det kjem ofte mot slutten av ei veilending. [smiler] Og det synes eg at me byrja å bevege oss mot no, mot slutten. Så, viss det framleis er levande neste vegleiing, så kan me ha moglegheit å snakka meir om det då. E ... Eg må sei at det var, for meg, veldig kjekt å sjå dykk igjen, alle saman. Det har vert veldig givande og spennande og vera saman med dykk i dag. E ... mange interessante tema for meg, som eg kjenner meg mykje igjen i. Og så ... tenker eg at e ... no skal me gå kva til vårt og møte kvardagen vår igjen. Nokon skal kanskje få lov til å endeleg senke skuldrene og ta kvelden og, eg veit ikkje kva de skal. E ... men eg tenker at de skal få moglegheita til å ... å gi ein rask respons på eit ord eller ei setning som de tek med dykk vidare inn i kvelden, og inn i dei neste dagane, i frå denne vegleiinga. E ... så det utfordrar eg på. Og, då begynner me med VL2. Slik at de andre får tenkje» [smiler]
453. VL2: «Mmm. I dag vil eg ta med meg eit ord, e ... kjennbart.»
454. VL1: «Fint. VS4?»
455. VS4: «E ... eg vil ta med meg det å vera tydeleg.» [smiler]
456. VL1: «Ja. Mmm.» [smiler] «VS3?»
457. VS3: «Eg tek med meg e ... respekt for VS4, som fortel, og vegleiinga kan eg bruke i min situasjon. Veldig kjennbart det ho kjem med.»
458. VL1: «Mhm. Ja. Fint. VS2?»
459. [VS2 byrjar å bevege munnen og smile, men det er ikkje lyd.]
460. VL1: «Eg trur du må ta av head-settet» [smiler og ler]
461. VS2: [tek av seg head-settet og gapar som om ho ler] «Eg sa at e ... alt er berre velstand på min side og eigentleg eg sa det på pauserommet i dag. Eg gleder meg på i kveld. Eg skal ha på vegleiingskurs i dag, så ... eg sa at e ... eigentleg de kan få gå i det, viss det er moglegheit, for det er kjempe kjekt. Så snakkar berre på pauserommet, Å Ja! Sa de. Ja! [tar seg til brystet og smiler. Alle i gruppa smiler.] sa eg. Og så, fordi det er slags akkurat som terapeut. Liksom alle trenger det, sa eg. anbefaler, sa eg.»
462. VL1: «Det er godt å høyre. Mmm. VS1?»

463. VS1: «E ... eg vil ta med meg ordet empati.» [smiler]
464. VL1: «Ja. Så fint. Mm. Og VS5?»
465. VS5: «E ... ja, eg vil ta med meg at me er alle like verd. Alle like god. Alle gjer ein jobb som er god og bra.»
466. VL1: «Ja. Og VS6?»
467. VS6: «Ja, er det fleire ord igjen? [Alle smiler. VL1 og VS6 ler.] Nei, eg synes det er godt å høyre at e ... kva som skjer, for det at eg treffer veldig lite folk på jobb, og , og me har jo korona-reglar heile tida, sånn at me treffest ikkje. Så eg kjenner det er godt at folk har lyst å prate. Men det er, det har vert veldig greitt.»
468. VL1: «Og så lurar eg på korleis det er å vera deg no VS6 når du var så trøyt når me begynte. Er du berre trøyttare no?»
469. VS6: «A ... omtrent det same.»
470. VL1: «Ja [Alle smiler. VL1 og VS6 ler] Du skal snart få sleppa. Okei. Og eg tek med meg ... [pustar ut] eg tek med meg, eg kjenner eg blir veldig, eg sitter her og smiler og blir veldig godt humør av dykk, e ... og samtidig så er eg i min situasjon, og ... eg kjenner eg er nøgd, for dette var min siste vegleiing som sjefsveileder eller kva me skal kalle det [ler] Og eg må takka dykk for e ... for at eg har fått lov til å få eit innblikk i dykkar liv og takka dykk for at e eg har fått lov til å prøva meg ut som veileiar for dykke. Eg seier ikkje at eg ikkje skal møte dykk igjen, for det skal eg saman med VL2. Men, eg kjenner samstundes at e dette var siste gongen eg var hovuddeilder, og eg kjenner eg treng å takke dykk. Eg er veldig takknemleg. For de har gjort det, min jobb veldig lett og interessant. Den e ... [nikker] Takk for det. Då er me ferdig ... for i dag. Og de skal få gå kvar for dykk. Så då kan me sei takk for i dag ... Å! VS1 reiser opp handa. Ville du sei noko?»
471. VS1: «Nei, eg berre klappa for»
472. VL1: «Åh, du klappa, så fint! [klappar i hendene og ler. VL2 klappar med hendene. VS1 smiler] Då seier me hadet bra. Ha ein fin kveld.»
473. [alle seier hadet og fleire vinkar]

Vedlegg 2: Forklaring av koding brukt i verbatim

I verbatimet har eg er eg «VL1» og min med-vegledar er «VL2»

Deltakarane har fått koden VS1, VS2, VS3, VS4, VS5 og VS6

Det er skrive hendingar eller avbrytingar i klammer; []

Pause i teksten er skrive med; # etterfylgt av kor lenge den varar.

Språket til deltakarane er skrive om til nynorsk for å halde anonymt kvar dei er i frå. Likevel har eg vald å vera tru mot det dei seier og har gjengjeve ord for ord, med halve ord og pausar der det oppstår. Det er ein av vepsøkarane som ikkje er etnisk norsk. Her kunne det med hensikt vert skrive om til å innehalde innhald i det som blir sagt, og ikkje ord for ord, både for å halde anonymt at ho har anna etnisitet, men også for å skape meining. Likevel har eg gjengjeve ord for ord for å danne eit bilete av kor utfordrande dette vart for meg som vegleiar.