

Forbedringsveiledning

25.08.22 i4Helse

Aleksander Hals-Lydersen

Emneansvarlig, veiledningspedagogikk

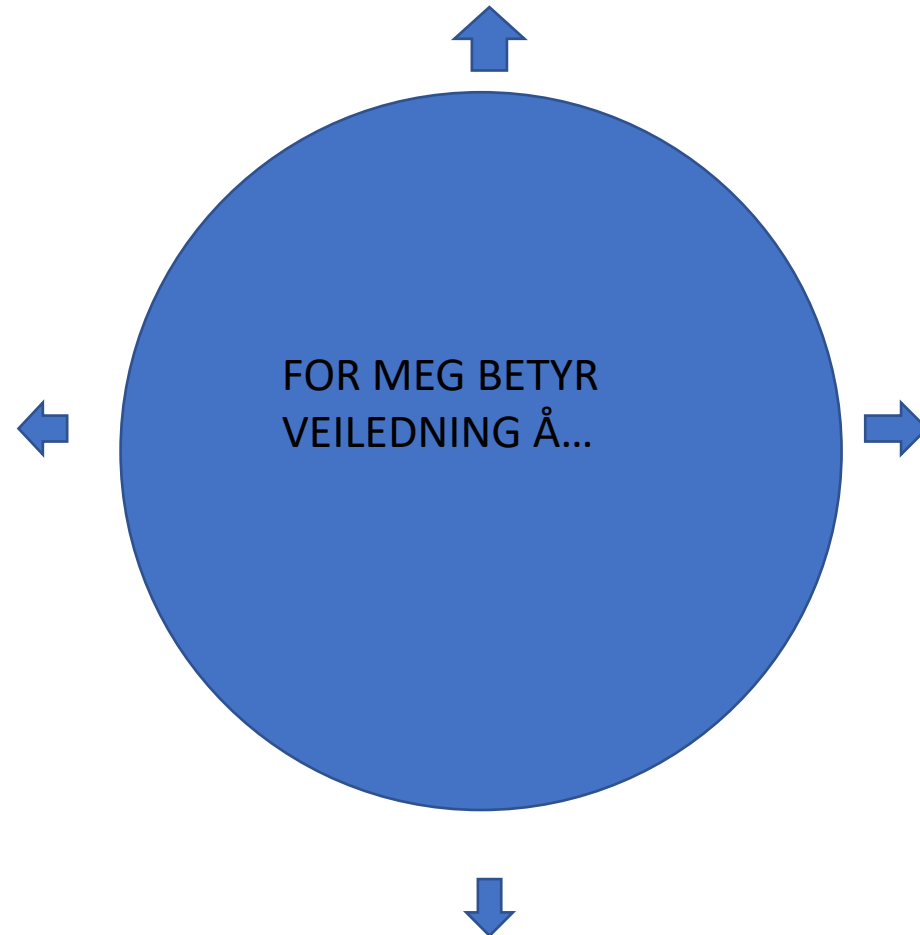
Universitetet i Agder

Disposisjon

- Hva er veiledning?
- Veilederrollen
- Hvordan gjennomføre veiledning
- Verktøy for veiledning
- Faser i veiledningen
- Aktiv lytting med øvelser
- Kort intro til Gestaltveiledning
- Referanser

Hva er veiledning?

- Pedagogisk sol



Veiledning - synonymer

- Noen synonymer (Lauvås og Handal, 2014):
- Counseling (en amerikansk variant av rådgivning) eks. educational counsel.)
- Rådgivning
- Coaching (engasjere klienten i en prosess) coaching er individualistisk
- Supervisjon (dreier seg om yrkesfaglige forhold, pliktig deltakelse)
- Konsultasjon (veileder utenfra, likt nivå, råd kan fritt følges eller avvises)
- Mentoring (eks. mentor ordning for nytilsatte)
- Indirekte veiledning (veil. på veil.)
- Direkte veiledning
- Kollegial bistand (nært opp til konsultasjon, men bistand fra en kollega)

Veiledningsområder

- Yrkesfaglig veiledning (innenfor utdanning eller utøvelse av yrket)
- Oppgavefaglig veiledning (master, bachelor, rapportskrivning)
- Studie/yrkesveiledning (info. og råd om utdanning, fag og yrke)
- Personlig veiledning/rådgivning (kolleger og stud. Personlige problem)
- Undervisning i form av veiledning: i undervisningsprogram der det inngår ulike former for veiledning (basisgrupper, prosjektarbeid osv.)

Definisjon

- «Veiledning er en formell, relasjonell og pedagogisk istandsettingsprosess som har til hensikt at fokuspersonens mestringskompetanse styrkes gjennom en dialog basert på kunnskap og humanistiske verdier» Tveiten, 2019

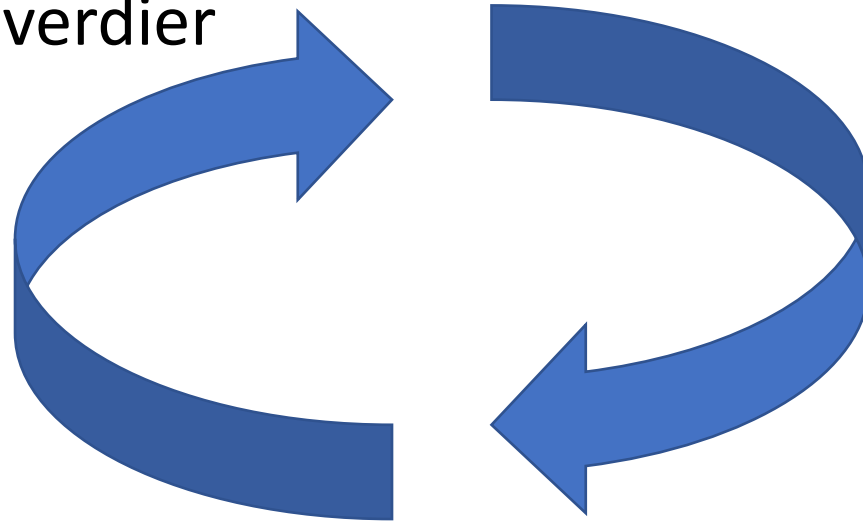
Hva innebærer denne definisjonen?

Kunnskap

Humanistiske verdier

Dialog

Mestringskompetanse



Istandsettingsprosess

Formell

Relasjonell

Pedagogisk

Styrke



Grunnleggende kvaliteter for en veileder

- Kilde: (Johannessen m/fl. **Rådgivning**, 2020, basert på Rogers)
- Kongruens
- Empati
- Positiv aktelse

Kongruens

- Betyr samsvar
- Veilederen må være seg selv på og ikke prøve å være en annen
- Man er seg selv med sine begrensinger og det er OK
- Det skal være veisøkers problemer som står i fokus
- Dette er ikke en situasjon der veileder skal eksponere eller behandle sin egne problemer

Empati

- Veilederen skal «følge veisøkeren på veien»
- Gå der veisøker vil gå, utforske det veisøker ønsker å utforske
- Veileder en varm, åpen, vennlig, interessert og omsorgsfull
- Prøv å tenke det veisøker tenker, føle det veisøker føler
- Skap et miljø der veisøker føler seg ivaretatt og trygg

Positiv aktelse

- Akseptere veisøker på en ikke-dømmende måte som den personen veisøker er, med sine svakheter og styrker
- Trenger ikke være enig med veisøker, men verdsette veisøker som den personen veisøker er
- Prøve å se verden gjennom «veisøkers briller» Hvilke motiver for atferd har veisøker, og samtidig ikke påtvinge dem våre egne verdier
- Dette krever ferdigheter innenfor relasjon og kommunikasjon
- Relasjonsferdigheter kan f. eks være en dialogisk holdning og kommunikasjonsferdigheter kan være evne til å lytte

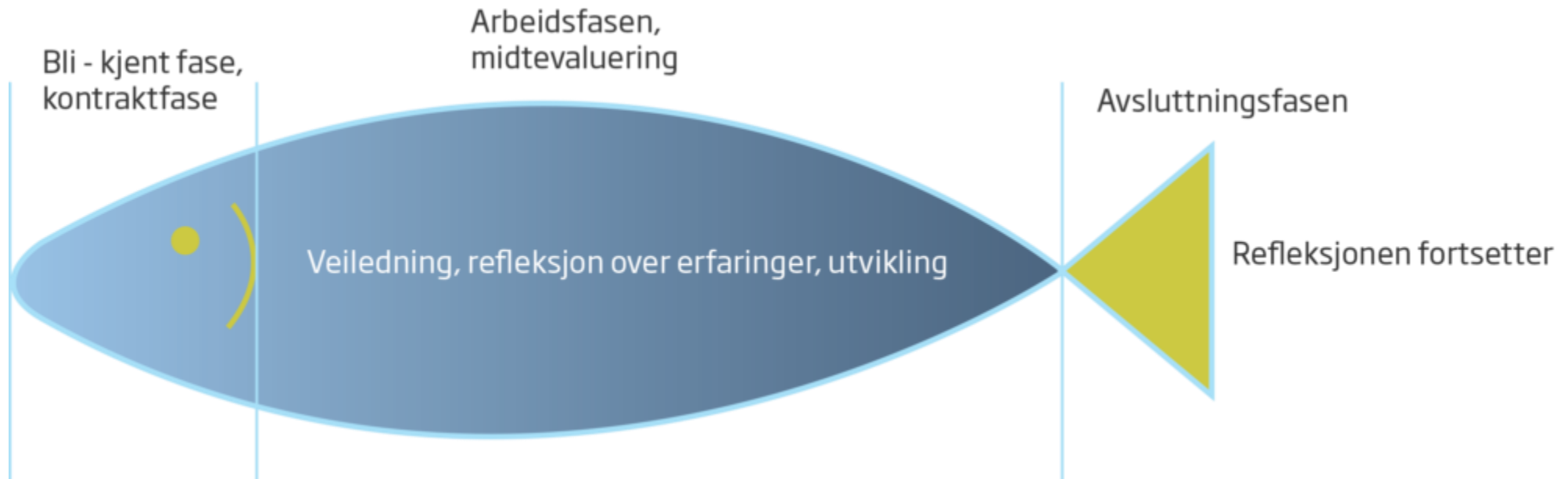
Dialogisk holdning

- Lytte fokusert
- Stille spørsmål med genuin interesse
- Utsette egne vurderinger
- Utforske andres antakelser

Veilederrollen

- Lede veiledningstimen
- Bidra i valget av «dagens tekst»
- Fokuserer på «dagens historie»
- Igangsette og avslutte prosesser i veiledningen
- Utnytte de andre deltakernes refleksjoner
- Holde tiden

Faser i veiledning



Hvordan gjennomføre veiledning

- I planleggingen/forberedelsene til veiledningen er det viktig å avklare:
- Hvem skal veilede?
- Hvilke kvalifikasjoner skal en veileder ha?
- En eller to veiledere sammen?
- Hva er hensikten med veiledningen?
- Hvor lenge skal veiledningsprosessen vare?
- Hvem skal delta i veiledningen?
- Praktiske forhold?
- Hvordan informere om veiledningstilbudet?

Hvordan gjennomføre en veiledning forts.

- Etablere kontakt og sikre at veileder og veisøkere blir kjent
- Avklare personlige og faglige mål
- Roller og forventninger
- Rammer og normer for gruppa og veiledningen
- Hva skal veiledningen dreie seg om, hva kan vi ta opp?
- Avklare hvordan veilederen forstår veiledning og sin egen veilederfunksjon i gruppa

Eks. på struktur for gruppeveiledning

- | | |
|---|----------------|
| 1. Åpningsrunde. Godt nytt - siden sist eller her og nå. | 10 min. |
| 2. Avtaler om fokustid. Behov? Tid? | 5 min. |
| 3. Det kan også være et behov for å få "veiledning" eller "gode råd",
noe du vil lufte eller drøfte med gruppa. Prøv å være klar på bestillingen.
Dette har også noe med å se egne ønsker og behov. | 5 min. |
| 4. Fokustid | 45 min. |
| 5. Avslutningsrunde. Vurdering av dagens prosesser. Hvordan hver
enkelt har det her og nå. | 10 min. |
| 6. Avtale neste veiledning og avklare innkalling, booke rom, lage kaffe osv.
min. | 5 |

Totalt ca. 1 t og 20 min., men fint å sette av ca. 90 min. til gruppeveiledning.
Ved individuell veiledning kan 45-60 min. være et godt utgangspunkt

Eks. på verktøy for veiledning

- Fantasireise (kan egne seg i starten av veiledningstimen)
- Øve på å skille mellom sansing, tolkning og reaksjoner
- Reflekterende team (gruppeveiledning)
- Bruk av videoopptak
- Åpne spørsmål
- Aktiv lytting

Åpne spørsmål

- Hva og hvordan spørsmål
- Gir mulighet for flere svar
- Får den andre til å fortelle mer
- Å få et åpent spørsmål, krever lengre svar
- Det gir veisøker mer frihet til å velge – gir mange svaralternativer
- Kan få andre svar enn en hadde tenkt seg
- Kan gi svar som er viktig for veisøker

Hva, hvordan, hvorfor

- Hvordan: Åpner opp og kan gå mer inn i hendelsens struktur
- Hva: Fører til konkretisering
- Hvis og Når: Kan stimulere til refleksjon og bevisstgjøring
- Hvorfor: Lange forklaringer – bortforklaringer. Intellektualisering. Fører til forklaringer og ikke beskrivelser. Det forkludrer ofte beskrivelsene. **Prøv å unngå å bruke hvorfor** – Vanskelig å svare på, kan føre til at veisøker føler skyld

Aktiv lytting; Øvelse 1

1. Gå sammen to og to
2. En forteller om en «interessant» bok/film/serie en har lest/sett.
3. Den andre skal være totalt uinteressert, tenke på noe annet, se en annen vei osv.

NB! Snakk dempet!

4. Den som fortalte gir tilbakemelding på hvordan det var å fortelle.
5. Den som skulle lytte forteller hvordan den rollen var.

Aktiv lytting

- Stiller utdypende spørsmål
 - Viser nonverbal interesser for det den andre forteller
 - Nikker bekreftende
 - Små kommentarer, blikk-kontakt
 - Oppmuntre
 - Speile kroppsspråk
 - Ansiktsuttrykk
-
- Tveiten, Veiledning - mer enn ord, 2019

Aktiv lytting; Øvelse 2

Snu på flisa.

1. Nå skal den andre fortelle om en interessant bok/film/serie

2. Lytteren skal lytte aktivt:

- Mm...., ja..., interessant..., fortell mer...

NB! Snakk dempet

3. Den som fortalte gir tilbakemelding på hvordan det var å fortelle.

4. Den som lyttet gir tilbakemelding

Gestaltveiledning

- Hensikten med veiledningen er å gå fra omgivelses støtte til selvstøtte

(Friedrich Salomon Perls)



Gestaltveiledning bygger på

- Humanistisk psykologi/rådgivning (Carl Rogers) Kongruens (samsvar), empati, positiv aktelse (ikke-dømme)
- Eksistensiell filosofi (Søren Kierkegaard) Autensitet/ekthet, eksistens, valg og forpliktelser
- Veiledningsmetodene

- Gestalt betyr: Figurformasjon eller felt. Det står for helhet. I gestaltteori vektlegges særlig ufullførte gestalter og vår behov for å fullføre disse. F eks sleper vi med oss uavsluttede følelsesmessig forhold til, vi i veiledning gjenopplever disse, og dermed klarer å avslutte dem eller fullføre gestalten.

- Gestalt er også deler og har fokus på personlig vekst

- Gestaltveiledning har som mål å skape innsikt og forandring

Hentet fra Johannessen m.fl. Rådgivning, 2020.

F. Perls 5 grunnspørsmål?

- Hva gjør du?
- Hva føler du?
- Hva ønsker du?
- Hva unngår du?
- Hva forventer du?

Hva ser dere
her?



Gestalt betydning

- Figurformasjon/felt/deler
- Et meningsfylt hele
- Vi oppfatter omgivelse og oss selv i deler og helheter, eller som figurer og grunn
- Gestaltteorien fokuserer på *konfluens*, som betyr å flyte sammen. Alt henger sammen med alt. Dette er en konsekvens av en helhetlig tenkemåte.
- Tveiten- Veil. mer enn ord, 2019

Gestalt forts. Figur-bakgrunn

Ut fra en gestalt eller hele fremtrer en figur fra grunnen. Det kan være et behov som trer frem og blir figur. For at behovet (figuren) skal tre tilbake og ikke kreve all vår oppmerksomhet, må det tilfredsstilles. Når det er tilfredsstilt trer figuren tilbake og gestalten er lukket.

Danning og lukking (å bli ferdig med) av figurer eller gestalter er en naturlig prosess.

Ferdiggjorte erfaringer har fått sin løsning her og nå og svinner inn i bakgrunnen – noe annet kan komme i forgrunnen.

Ufullendte gestalter vil kunne styre våre handlinger ubevisst

Veiledning skal hjelpe til å lukke/avslutte gestalter

Vi snakker om å bearbeide opplevelser for å kunne gå videre og gi andre ting oppmerksomhet

Grunnleggende prinsipper ved gestaltveiledning

- Helhet
- Oppmerksomhet
- Her og nå orientering

Helhet

- Gestaltteorien vektlegger helhet i forhold til opplevelser, reaksjoner og handling
- Tanker, følelser og kroppsreaksjoner vektlegges.
- Dette kan trenes gjennom oppmerksomhetsøvelser som eks. (strukturert fantasi)
- Gestaltteorien fokuserer på *konfluens*, som betyr å flyte sammen
- Alt henger sammen med alt

Oppmerksomhet

- Det å ha et «våkent sinn»
- Det som er i forgrunnen vil kreve vår oppmerksomhet
- Vi kan bare ha oppmerksomheten fullt og helt på et sted av gangen
- Eks. hvis noe stresser oss på jobb kan det være i tankene våre hele tiden, vi blir mindre effektive og det stjeler tid og oppmerksomhet
- Oppmerksomheten skal være her og nå i veiledningssituasjonen

Her og nå orientering

- Spørsmål og øvelser som hjelper til å holde oppmerksomheten her og nå
- F. Perls mente «nevrotikere» hadde problemer med å være her og nå
- Ved å holde veisøker «i nuet» vil ting skje
- Det er ikke så viktig å huske detaljene fra det som har skjedd, men hvilke konsekvenser det har for mitt liv her og nå

Refleksjonsoppgave

- Sett dere sammen 2 og 2 (3)
- Snakk dempet!

«Du er veileder for en student som stadig sier at hun ikke trenger de læresituasjonene du foreslår. Hun sier at hun enten har gjort det før, eller at hun ikke synes at de er interessante. Du vil ha en samtale med studenten. Hvordan vil du gjennomføre samtalen?»?

Sitt sammen i 5-10 minutter og reflekter hvordan dere vil gjennomføre samtalen

- Takk for oppmerksomheten!

Referanser

- Tveiten, Sidsel, 2019, *Veiledning – mer enn ord*, Fagbokforlaget
- Handal og Lauvås, 2014, *Veiledning og praktisk yrkesteori*, Cappelen Damm Akademisk
- Johannessen mfl., 2020, *Rådgivning – tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*, Gyldendal

Anbefalt tegneseriebok:

- Sinay, Sergio, 1997, *Gestalt for beginners*, Writers and Readers Publishing Inc.

Eks. på andre verktøy/øvelser for veiledning

- Fantasireise (kan egne seg i start av veiledning) for å finne dagens fokus, Tveiten s. 191.

Øvelse i se, høre og tolke

- 1. Tenk på en person du kjenner godt.
- 2. Beskriv denne personen på ca ½ side.
Forsøk å beskrive det registrerbare.
- 3. Gå sammen to og to. Les dempet for hverandre.
Hva er rene beskrivelser, det sansbare, det du ser og hører og hva er tolkning?
- 4. Dele erfaringene i plenum etterpå.