

OSLOMET

# MASTEROPPGAVE

MASTERSTUDIUM I SOSIALFAG,

FAMILIEBEHANDLING, DELTID

NOVEMBER 2022

FAMILIENS ERFARING AV TERAPEUTISKE BREV

*Betydning og fortykning fra terapeutiske brev*

Kandidatnavn: Pål Carter Talleraas

Emnekode: SFB5900

Antall ord: 20753

**Fakultet for helsevitenskap**

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET

## **Forord**

Det å skrive masteroppgaven har vært en utviklingsreise for meg som terapeut.  
Takk til dere som var med på reisen.

Anne line, Diana, Dag, Bobbi.

Takk til mine medstudenter for lærerike hytteturer og møter.

Samarbeidet med ungdommene og familiene som har vært informanter har vært sentralt for at oppgaven ble noe av. Takk til dere.

## **Sammendrag**

Tema for denne studien er familiens erfaring med terapeutiske brev. Formålet med studien er å få kunnskap om hvordan barn og familier erfarer det å bruke terapeutiske brev i familierterapi og om det kan stimulere til å få frem samtaler og historier som har blitt glemt. Barnet eller ungdommens involvering i terapien og det å fortykke identitetshistoriene blir sentrale temaer i oppgaven.

Studien tar utgangspunkt i en kvalitativ undersøkelse, hvor semi-strukturerte intervjuer ble benyttet som datainnsamlingsmetode. Datamaterialet som blir brukt stammer fra samtaler med tre familier, hvor en av ungdommene i familien har fått tettere oppfølging i sammenheng med skoleproblematikk. I innsamlingen har jeg brukt en fenomenologisk og hermeneutisk tankegang for å forsøke å komme tettest på hva hver enkelt har erfart i situasjonen. Systemisk teori, narrativ terapi, terapeutiske brev, og debatten om hva som virker i terapi er noe av det som blir brukt som ressurser i oppgaven. I analysedelen presenterer jeg erfaringen familien og ungdommen hadde med å motta brev i familiesamtalen.

Funnene i studien tyder på at terapeutiske brev kan være et godt verktøy i familiesamtaler, både for å involvere barn og ungdom, og for å fortykke identitetshistorien til barnet eller ungdommen.

## INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>1. Innledning: Tema og problemstilling</b> .....	<b>5</b>
1.1 Studiens oppbygning .....	10
1.2 Avgrensning .....	10
<b>2. Teori: narrativ terapi, det terapeutiske brevs funksjon, og hva virker i terapi?</b>	<b>11</b>
2.1 Hva virker i terapi. ....	11
2.2 Systemisk teori.....	12
2.3 Narrativ terapi .....	13
2.3.1 Tynne og tykke beskrivelser .....	16
2.3.2 Ny-fortellende samtaler .....	17
2.3.3 Stillasbygging .....	18
2.3.4 Refleksjoner for de lyttende og definerende seremonier.....	19
2.3.5 Bruken av terapeutiske brev i praksis .....	22
<b>3. Metode</b> .....	<b>27</b>
3.1.1. Fenomenologi/Hermeneutikk.....	27
3.2. <i>Kvalitativ forskning</i> .....	29
3.2.1. Valg av informanter (hva jeg har gjort).....	30
3.2.2. Semistrukturerte intervjuer .....	31
3.2.3. Utarbeiding av intervjuguide .....	32
3.2.4. Etikk.....	33
3.2.5. Min rolle som forsker .....	35
3.2.6. Transkripsjon.....	35
3.2.7. Troverdighet.....	36
3.2.8. Hvordan hente ut materiale .....	36
<b>4. Analyse: fortykning, unntak, og betydning</b> .....	<b>38</b>
4.1 Familie 1 (Tom, Kjersti, Amalie).....	39
4.1.1 Brevet og erfaringene .....	39
4.1.2 Fortykning.....	40
4.2 Familie 2 (Ola, Heidi, Karsten) .....	48
4.2.1 Brevet og erfaringene .....	49
4.2.2 Fortykning.....	51
4.3 Familie 3 (Petter, Oda).....	53
4.3.1 Brevet og erfaringene .....	53
4.3.2 Fortykning.....	55

4.4	Historiene som ikke ble fortalt .....	56
<b>5.</b>	<b>Oppsummering og videre undersøkelser .....</b>	<b>57</b>
<b>6.</b>	<b>Brev .....</b>	<b>59</b>
	Familie 1 (Tom, Kjersti, og Amalie) .....	59
	Familie 2 (Karsten, Heidi, og Ola) .....	62
	Familie 3 (Oda og Petter) .....	66
<b>7.</b>	<b>Litteraturliste .....</b>	<b>69</b>
<b>8.</b>	<b>Vedlegg.....</b>	<b>72</b>

## 1. INNLEDNING: TEMA OG PROBLEMSTILLING

Etter å ha jobbet i skoleverket med elever som har hatt problemer med å møte opp på skolen og som har hatt ulik sammensatt problematikk begynte jeg å trekke inn elementer fra mastergraden jeg tok i familiebehandling. Det narrative synet på historiefortelling, identitet, alternative historier og fortykning av historien begynte å bli ord som vekket min interesse i arbeid med ungdom.

I saker som har vært krevende har jeg blitt leid inn for å overta noe av skolehverdagen og jobbe med å redusere skolefraværet. Jeg opplevde at det var vanskelig å engasjere ungdommene inn i samtaler med foreldre og jeg følte at jeg snakket med foreldre og ungdommer som var på hvert sitt lag. Flere av ungdommene jeg fulgte opp opplevde jeg som ufokuserte og uinteresserte. For å forsøke noe nytt startet jeg med å skrive brev til ungdommene, med hensikt av å vekke en nysgjerrighet hos dem. Dette kalles gjerne for terapeutiske brev. Ved å ta utgangspunkt i loggmaterialet jeg skrev etter hvert møte med ungdommene, satt jeg sammen et terapeutisk brev som jeg leste høyt foran ungdommen og foreldre i en familiesamtale. Brevet skal være utformet på en slik måte at det avdekker ressurser og alternative fortellinger, samt knytter sammen begivenheter og egenskaper. Tanken bak brevene er å fortykke historien til mottakeren og bygge en sterkere identitet, som videre bidrar til en større robusthet i skolesammenheng.

Det terapeutiske brevet er fra meg til ungdommen og er et forsøk på å få frem barns stemme i terapien. Det kan være lekent og humoristisk, samtidig som det løfter frem viktige temaer inn i terapien. Den narrative terapien er rammen og brevet har vært verktøyet i arbeidet mitt inn mot ungdommen. Jeg oppfatter det terapeutiske brevet som et viktig element i terapien for å løfte barn og ungdoms plass i terapirommet når man praktiserer familieterapi. Det er flere måter å studere dette på. Effekten kunne blitt målt ved hjelp av å ta flere familier som

gjennomgikk familieterapi uten brev. Deretter tatt tilsvarende antall familier som gjennomgikk det samme opplegget med terapeutisk brev som verktøy og vurdert forskjellene. En annen måte å studere det på er den måten jeg har brukt ved å forsøke å hente frem opplevelsen til de som mottar terapi med terapeutiske brev som verktøy. Det jeg har forsøkt å få frem i studien er hvordan familien selv erfarer terapeutiske brev og hvordan brevet stimulerer historien ungdommen forteller om seg selv.

Jeg ser dypere inn i bruken av terapeutiske brev i tre familier som har hatt barn med individuell opplæringsplan og som har hatt problemer med hvordan skoleverket har organisert deres hverdag. Jeg vil forsøke å legge frem empiri på om det er tegn i prosessen som kan tyde på at dette er betydningsfullt for familien. Jeg ser på hvordan familien opplever brevet og fortykkelse av historien til ungdommen og familien. Familiesamtalen med barn, foreldre og søsken er der datainnsamling har funnet sted. Familiesamtalen har blitt utført av meg, hjemme hos familien med brevet som verktøy for å forsøke å løfte barnet eller ungdommens stemme. I samtalene har brevet først blitt lest opp for familien, da med ungdommen sittende med ryggen til. Deretter har jeg stilt spørsmål til alle unntatt ungdommen som får i oppgave å lytte. Videre har ungdommen mulighet til å kommentere og bidra i samtalen.

Skolevegning og barnets stemme inn i familieterapi har vært sentrale temaer i den offentlige debatten over lang tid. Helgeland (2014) nevner i sin doktorgradsavhandling at inkluderingen av barn i terapi er noe som har vært et tema innenfor familieterapien i flere år. Videre setter hun spørsmålstegn ved den høye graden av søkelys på barns stemme i terapien, og i hvor liten grad barn faktisk er med inn i terapirommet. I hennes empiri kommer det frem at barn synes det er viktig å føle seg respektert og mer konkret sett, hørt og forstått i terapirommet. Det kommer også frem av empirien at barna synes det er viktig å bli behandlet som likeverdige parter av terapeuten. Helgeland (2014) sier at dette viser mer til at terapeuten skal opptre rettferdig, og samtidig være klar over forskjellen mellom voksen og barn.

I barnekonvensjonen (2003) står det at barnet har rett til å fritt gi uttrykk for sine synspunkter i alle forhold som berører barnet, og tillegge barnets synspunkter behørig vekt med tanke på alder og modenhet. Familieterapi praktiseres på mange ulike arenaer i Norge. Om du er lærer, sosionom, eller barnevernspedagog vil det være ulikt hvordan praksisen for hvordan barns stemme blir løftet og tatt med inn i terapirommet.

Det empiriske materialet som er samlet inn i studien er et resultat av oppfølging av ungdom og en familiesamtale, der ungdommen har hatt en individuell oppfølgingsplan og hatt problemer med å gå på skolen. Tiltaket ble iverksatt som et grep mot skolevegring og generell trivsel, og er satt i gang i samarbeid med skoleverket.

Som nevnt tidligere ble terapeutiske brev her brukt som et verktøy for å løfte barns stemme inn i terapirommet da dette var noe jeg savnet i mitt arbeid. Terapeutiske brev har blitt forsket noe på og det vil bli presentert senere, samtidig har jeg ikke funnet noe forskning som retter seg mot akkurat familiens og barnets opplevelse av å motta terapeutiske brev. Ved å forsøke å få frem familiens direkte opplevelse av å motta et terapeutisk brev kan man fremme de tingene som føltes nyttig og som skapte endring hos familiene. Med denne undersøkelsen vil jeg forsøke å få frem en større forståelse av en families erfaring med å motta et terapeutisk brev. Lundby (2009) har gjengitt praksisbeskrivelser som har vært noe av utgangspunktet til utformingen av de terapeutiske brevene jeg har skrevet. I et av praksiseksempelene presenterer han først en versjon av en som heter Even og deretter et brev han har skrevet til personen etter samtalen. Lundby (2009) legger her vekt på fortykningen av historien til den som tar imot brevet. Med ordet fortykning mener jeg en utvidet forståelse av identitetshistorien til den som mottar brevet. Brevet er her ifølge Lundby (2009) med på å endre og utvide bildet vi har av mottakeren av brevet. Utvidet syn på, bilde av og fortykning av historien til ungdommen som har mottatt brevet er det jeg har forsøkt å se etter i oppgaven og som vil være et av hovedfokusene i både den teoretiske fremstillingen og analysedelen.



Lundby (2009) legger vekt på at det er viktig å gripe tak i historiene og de eventuelle unntakene som personen kunne tenkt seg å leve tettere opp mot. Unntakene vil i denne sammenhengen bety de gangene den allerede etablerte identitetshistorien ikke har diktert atferden og man gjør noe som ikke helt passer med den typiske måten å reagere på. Videre sier Lundby (2009) at de nyfortellende historiene kan minske problemenes makt over det hverdagslige, og bidra til å skape nye syn, muligheter og veier til et nytt liv. Ved å sette søkelys på andre historier som ikke har blitt lagt vekt på tidligere, eller se etter ny mening i de historiene som allerede er fortalt kan man fortykke historien. Tynne historier gir mindre rom for bevegelse, ulikhet og kompleksitet enn tykke. Dette kan virke hemmende på et individ (Lundby, 2008) (White, 1995; Holmgren, 2010). Mer om dette i kapittel 2 som omhandler det teoretiske rammeverket.

Innenfor den psykoterapeutiske arenaen har det lenge vært en debatt om hvilke metoder som oppnår best resultater på ulike problemer. Her er det stemmer både for og imot om metoden eller relasjonen er det som har størst vekt med tanke på resultater. Blant annet nevner Kjøbli & Ogden (2013) at utvalgte behandlingsteknikker og metoder er avgjørende for om utfallet av terapien blir bra eller dårlig. Duncan, Miller og Hubble (1999) har på den andre siden kommet frem til en modell som viser til at relasjonen og det terapeutiske forholdet mellom terapeut og klient har en større betydning enn den spesifikke teknikken man bruker. Spennet mellom brevet som metode, relasjonen, og hvilken av de resultatene kommer fra blir forklart og diskutert nærmere videre inn i oppgaven, Spørsmålet inn i oppgaven blir dermed også å undersøke om brevet som metode kan ha påvirkning på relasjonsfaktoren som Duncan, Miller og Hubble (1999) la såpass stor vekt på. Er det relasjonen som påvirker terapien mest? Og hvor kommer betydningen av brevet inn? Fremmer brevet relasjonsfaktoren? Eller er brevet distraherende og hemmende for samtalen? Hvordan opplever informantene dette?

Spørsmålene stilt ovenfor befester i stor grad grunnlaget for nysgjerrigheten min på terapeutiske brev og hvordan erfaringen er for de som mottar brevet i terapisammenheng.

Problemstillingen ble dermed som følger: Hvordan erfarer familien terapeutiske brev i narrativ familieterapi?

Når jeg bruker «erfarer» i problemstillingen så mener jeg ikke den langsiktige terapeutiske effekten. Jeg sikter til deltakernes perspektiv og hva det betyr for dem. Hvordan opplever de brevet, hvordan gir de mening til det. Jeg produserer et brev som jeg stimulerer med. hvilken mening gir det for dem? Hvordan mottar de kommunikasjonen og skaper mening rundt samtalen og brevet? Hvis brevet fører til nye aspekter, nye historier, og ungdommen er deltakende, ser jeg det som et fruktbart verktøy for videre bruk. Framgangsmåten i denne studien og den terapeutiske virksomheten som ligger til grunn svarer godt til Donald Schön sin teori om profesjonelt arbeid. Det som menes med profesjonelt arbeid her er å eksperimentere med utkast og vurdere responsen du får og deretter tilpasse seg responsen. Schön sin profesjonsteori tok utgangspunkt i at praktikere har en form for intuitiv kunnskap, som ikke er like lett å sette ord på og da gjerne i situasjoner som er konfliktfylte, stressende og eller kompliserte. Praktisk kunnskap som dialog i unike situasjoner, kalt «Reflection in action», var det jeg holdt på med i datainnsamlingen og videre i oppgaven blir det dermed «reflection on action. Dette vil si å reflektere over allerede utførte handlinger (Seim, 2020).

Dette munner ut i to mer spesifikke forskningsspørsmål:

Hvordan erfarer familien å motta et terapeutisk brev?

Her ser jeg på hele familiens meningsproduksjon rundt brevet og hvordan det stimulerer kommunikasjonen til familien. Det vil si om familien kommuniserer på en annen måte enn de ellers ville gjort med stimulering fra brevet.

Har brevet resultert i en fortykning av identitetshistorien til barnet eller ungdommen som har mottatt brevet?

Det vil si at jeg belyser hvordan de terapeutiske brevene i familiesamtalene har bidratt til en fortykning av den subjektive fortellingen barnet har om seg selv.

Fortykning kan forstås som flere hendelser, historier, egenskaper å basere sin egen historie og identitet på. Mer om dette i avsnittet om fortykning i del 2.

## 1.1 Studiens oppbygning

I den første delen av oppgaven har jeg presentert relevansen og temaet for oppgaven, samt problemstillingen jeg har tatt utgangspunkt i. I del 2 vil jeg gå gjennom det teoretiske rammeverket som er relevant med tanke på oppgaven og utførelsen av studien. Her vil noe av historien og forankringen til narrativ terapi bli gått gjennom. Fokuset vil videre være på ulike metoder innenfor narrativ terapi, samt hva narrativ terapi forsøker å oppnå i form av fortykning av historier. Til slutt i teoridelen vil jeg presentere noe av det som er skrevet fra før om terapeutiske brev. Dette er basert mest på praksisskildringer fra Lundby (2009) og White (2007). Del 3 av oppgaven dreier seg om metodeaspektet ved studien i oppgaven. Det vitenskapsteoretiske utgangspunktet for studien vil først bli presentert etterfulgt av kvalitativ forskning, valg av informanter, semistrukturerte intervjuer og min rolle som forsker. I neste del av oppgaven vil jeg legge frem funnene i oppgaven og fremgangsmåten jeg har brukt for å få frem resultater. Avslutningsvis kommer en diskusjonsdel som forsøker å nøste sammen de røde trådene fra teoribiten, metoden, analysen og funnene til ulike syn på bruk av terapeutiske brev og en konklusjon.

## 1.2 Avgrensning

Rammene for oppgaven og studien medfører at å presentere narrativ terapi og mye av teorien mer utfyllende ikke er mulig. Grunnlaget til narrativ terapi vil bli presentert for å legge til rette for diskusjonen av problemstillingen og vil i hovedsak dreie seg om David Epston og Michael White sin presentasjon av narrativ terapi.

## 2. TEORI: NARRATIV TERAPI, DET TERAPEUTISKE BREVETS FUNKSJON, OG HVA VIRKER I TERAPI?

I denne delen av oppgaven presenteres denne studiens teoretiske rammeverk. Først vil debatten om hva som virker i terapi bli belyst, deretter vil systemisk teori bli presentert som rammeverk for den narrative praksisen og det narrative brevets funksjon. Videre vil jeg gå gjennom tynne og tykke beskrivelser, fortykning, samt det som kalles ny-fortellende historier og stillasbygging. Det er disse teoriene som har bidratt til at mye av min tidligere praksis som barnevernspedagog har falt mer på plass. Målet med å presentere denne teorien er å vise noe av det forskningsarbeidet som har blitt gjort og den litteraturen som har blitt skrevet om det å skrive narrative brev og praktisere familierapi med brev som verktøy.

### 2.1 Hva virker i terapi.

I innledningen viste jeg til spennet mellom metode og relasjon.

Virkningsdiskursen, som stammer fra denne debatten viser til hva som virker og ikke virker i terapi. I samme debatt er diskusjonen om evidensbaserte metoder som følger et manualbasert behandlingsforløp og oppskrifter på den ene siden og ulike terapiformer som er opptatt av prosessen på den andre. Per Jensen (2007) trekker her linjer til at virkningsdiskursen kan forankres inn i det naturvitenskapelige paradigme og for å løse et problem må man først og fremst finne årsaken til problemet. Dette kalles for kausalforklaringer, eller årsak – virkingsforklaringer.

Michael Lambert (1992) tok for seg oppgaven å forske på hvilke mulige fellesfaktorer terapi kan ha og hvilken av dem som hadde størst innvirkning og betydning for terapien som ble utført. Funnene hans var at ca 15% av effekten til terapi kunne legges til metoden som ble brukt, og ca 30% av effekten kom fra relasjonen mellom terapeut og klient, også kalt den terapeutiske relasjon. Det er denne forskningen Duncan, Miller og Hubble (1999) baserer modellen nevnt i innledningen på. Forskningen til Lambert (1992) blir på en side brukt som en

motpol til evidens og standardiseringsfokus, samtidig er det videre blitt forsket på hvordan bruke relasjon som metode og å utnytte relasjonen mest effektivt.

## 2.2 Systemisk teori

Familieterapien har utviklet seg gjennom mange ulike perioder gjennom historien. Fra Freuds tid frem til den systemteoretiske familieterapien sin frammarsj har det dominerende utgangspunktet til terapeuter vært et lineært syn på verden. Psykisk sykdom ble forstått med utgangspunkt i deterministisk kausalitet. Dette synet var generelt sett det dominerende innenfor flere vitenskaper på den tiden. Det jeg observerer er slik virkeligheten er, og det gjelder for alle (Jensen, 2009b).

Skiftet over til et systemisk paradigme på 50-tallet oppsto fra naturvitenskapen og handler om at når man ser det som beskrives som et sluttprodukt, kan det være ulike veier som har ført dit. Det er ikke lenger en enkelt årsak. I stedet for å forklare fenomener med en deterministisk kausalforklaring begynte terapeutene å se på relasjonene mellom de ulike delene i systemet (familien).

*"At that time it was recognized that many different phenomena (both biological and non-biological) share the attributes of a system – that is, a unified whole that consists of interrelated parts, such that the whole can be identified as being different from the sum of its parts and any change in one part affects the rest of the system. General systems theory concerns itself with elucidating the functional and structural rules"* (Gurman, 1991 s.41)

Denne tenkningen bar preg av det mekaniske paradigmet hvor familien eller systemet ble sett på som et slags mekanisk system. Hvor en del kan byttes ut eller tilpasses for at systemet skal fungere igjen, også kalt 1.ordens kybernetikk (Jensen & Ulleberg, 2011).

Videre kom den systemiske tenkningen hvor Gregory Bateson (1904-1980) lanserte et alternativ til den mekanistiske tenkingen. Jensen & Ulleberg (2011) skriver at Bateson mente at for å komme oss bort fra årsak – virkningstenkingen må vi klargjøre forståelsen mellom min virkelighet og virkelighet. Bateson

kommer her inn på det som han kaller kart og terreng. Forholdet mellom kartet og terrenget blir ofte brukt til å legge frem en grunnleggende tanke i den systemiske forståelsen. Kartet blir forklart av Jensen & Ulleberg (2011) som ideen vår om virkeligheten og terrenget som virkeligheten. Samlingen av ideer (kartet) utgjør vår virkelighetsforståelse. Med andre ord så har vi ikke tilgang til en objektiv erkjennelse av virkeligheten.

I 1.ordens kybernetikk er forståelsesrammen at man kan beskrive et system uavhengig av observatøren. Dette synet passer sammen med modernismen og troen på en objektiv virkelighet. Mens man i 1.ordens kybernetikken ser på hvordan et system fungerer, må man i et 2.ordenskybernetisk system ta hensyn til at hvordan systemet fungerer avhenger av observatøren (Johnsen & Torsteinsson, 2012). Det er ikke mulig å beskrive virkeligheten objektivt. Alle beskrivelser og observasjoner er gjort av mennesker som selv er en del av det de beskriver. Observatør-avhengighet bruker Jensen & Ulleberg (2011) om dette og sier videre at det forårsaker at man får utallige ulike og forskjellige observasjoner utfra hvem som observerer. Istedenfor å søke etter den korrekte beskrivelsen av noe, vil det være best å forsøke finne den mest brukbare beskrivelsen eller å kombinere flere ulike beskrivelser. Narrativ terapi er basert på det sosialkonstruksjonistiske, som vil si at virkeligheten er sosialt konstruert og basert på måten vi samvirker med hverandre. Mennesker kan ha ulik virkelighetsforståelse selv om de opplever det samme. Utfra dette vokste flere familierapeutiske retninger ut, blant dem narrativ terapi.

### 2.3 Narrativ terapi

Narrativ terapi har sitt utspring hos de australske terapeutene Michael White og David Epston sin praksis på et barnehospital i Australia. Problemforståelsen de startet praksisen med var basert på en strategisk og strukturell forståelse av at problemet lå i relasjonene og at barna ofte var symptombærere av et dysfunksjonelt familiesamspill. Lundby (2009) forklarer at problemforståelsen i moderne psykologi har vært at når noen har vist uønsket eller avvikende atferd, så er atferden uttrykk eller symptomer for en underliggende sykdom, lidelse eller

tilstand hos personen. Her skriver Lundby (2009) om at problemforståelsen her er at personen er problemet. Det vil si at problemet er mennesket og at atferden kommer fra noe på innsiden av mennesket. Videre utviklet den seg til at relasjonen er problemet gjennom Gregory Bateson sin systemteori og videre med det strategiske og strukturelle innenfor familierterapi.

Ut fra praksisen og Michael White kom det en tredje problemforståelse som ble forklart med at «problemet er problemet». Lundby (2009) forklarer at Michael White sin problemforståelse oppsto ut fra praktiske ideer og praktiske eksempler som tilsynelatende fungerte. I artikkelen «eksternalisering av problemet og ny-skriving av liv og forhold» (1989) oppsummerer Michael White hva som fungerte i sin praksis i seks punkter.

- Det reduserer uproduktive konflikter mellom mennesker, inkludert uenighet om hvem som er ansvarlig for problemet.
- Det reduserer følelsen av mislykkethet som har utviklet seg for mange folk i deres forsøk på å løse problemet.
- Det legger grunnlaget for at mennesker greier å samarbeide og forenes i kampen mot problemet, samt å unnsnippe innflytelsen problemet har inn i livene deres.
- Det åpner opp nye muligheter for de involverte til å ta initiativ for å ta tilbake kontrollen problemet har hatt over livet.
- Det frigjør personene til å kunne ta en lettere, mer effektiv og mindre stresset tilnærming til «veldig alvorlige» problemer.
- Det gir åpning for dialog, istedenfor monolog om problemet.

Torsteinsson (2019) forklarer at eksternaliserende samtaler utviklet seg til en narrativ praksis som hadde hovedfokus på at problem og person var adskilt. Når problem og person skiller lag åpnes det opp for alternative, foretrukne og ikke-problemdominerte identitetsbeskrivelser. Den sosialkonstruksjonistiske forståelsen videreføres ved at vitner gjenforteller historien med vekt på hva de har blitt berørt av. Videre skriver Torsteinsson (2019) at det terapeutiske

prosjektet blir i større grad å sikre at den sosiale konteksten skaper en mottakelse som gir liv og varighet til den individuelle historien.

Vestens rådende psykologiske tankegang rundt identitet er basert på et individualistisk utgangspunkt. Siden 1700-tallet har vitenskapen vært det dominerende med tanke på å studere kroppen og sinnet. Psykologien, familieterapien og sosialt arbeid generelt har forsøkt å ta del i dette vitenskapelige prosjektet (Torsteinsson, 2019). Kroppen må da kunne ses og tolkes fullstendig transparent og tilgjengelig for de ulike spesialistene fra de ulike disiplinene, og kan dermed forsvinne for innehaveren av kroppen og relasjonene som er tilknyttet. De som innehar en diskursiv makt kan ofte anse menneskene som har ulik problematikk, som at de har feil kunnskap i forhold til samfunnets rådende normative kunnskap. Denne dårlige kunnskapen kan hevdes innenfor dette området å bidra til den lidelsen menneskene innehar. Identitet innenfor narrativ familieterapi er at enhver identitet har grunnlag i de relasjonene den har til andre identiteter (Torsteinsson, 2019). Identitet er knyttet til historiene vi forteller om oss selv. Michael White og David Epston (1990) funderte over hva som var grunnen til at personer kom til terapi med en forståelse om at problemet var dem selv. Foucault sine tanker om moderne makt ble her relevante.

Vi bidrar selv til å opprettholde den problematiske identiteten ved å gjenta historiene. Eksempelvis bruker Johnsen og Torsteinsson (2012) en jente med spiseforstyrrelser for å forsøke å forklare nærmere. «Margrete ville i utgangspunktet ikke umiddelbart akseptere identiteten som den spiseforstyrrede, men hun er under sterkt press fra foreldre og helsesøster på at hun skal akseptere beskrivelsen i håp om at det kommer til å bidra til forandring. Videre forklarer Johnsen og Torsteinsson (2012) at identitet kan forstås som et sosialiseringprodukt, der diskursene er de kulturelle ressursene som er tilgjengelig for oss i vår identitetsskapelse. Diskurs i en narrativ kontekst blir forklart av Foucault som en «praksis som systematisk former objektene som den snakker om». Diskursene internaliseres gjennom de fortellingene vi identifiseres oss med og blir til slutt vår egen forståelse av oss selv.



### 2.3.1 Tynne og tykke beskrivelser

Tynne og tykke beskrivelser er ord som blir brukt innenfor narrativ terapi for å beskrive historien og eller identiteten til ulike mennesker. Eksempelvis kan en tynn beskrivelse være at jeg strøk på masteroppgaven, dermed er jeg et dårlig menneske. I det å ha en tynn beskrivelse ligger det ofte et kausalt årsaksbilde som beskriver eksempelvis identiteten eller historien til en person med at A skjedde derfor er jeg B, eller jeg gjorde A derfor skjedde B. Historiene man forteller om seg selv, former den man er (Lundby, 2009). Den tynne historien eller beskrivelsen blir ofte det dominerende narrative som former tanken og beskrivelsen en person har av seg selv. Lundby (2009) nevner i forbindelse med dette Jerome Bruner (1986) som sier at det som har en tendens til å falle ut av våre historier handler om det trivielle. Videre skriver han at livserfaringene og opplevelsene våre alltid er mer omfattende og rikere enn fortellingen om hvem vi er. Hendelsene og erfaringene som hverdagen består av som dusje, sove, spise, gå på skolen, jobbe osv er det som har en tendens til å bli utelatt av våre historier. Ifølge Bruner (1986) er det det spesielle eller unike som blir viktig. Eksempelvis handler det ikke om hvordan hverdagen på skolen utspiller seg, men om hvilken karakter man fikk på en prøve og videre hvilken utdanning man fikk helt til slutt. Det handler ikke om de dagene vi fikk til ting som å dra på jobb, trene, og ha gode menneskemøter. De dagene man ikke håndterte hverdagen er de som krever forklaring. Videre skriver Lundby (2009) at hvis forklaringen på dagene man ikke får det til er at du har influensa, eller er syk så går livet videre. Hvis forklaringen er at vi var for late til å orke, for redde til å teste ut eller for deprimerte til å komme oss ut av senga, blir identitetskonklusjonen eller den tynne historien fort et faktum hvis den er av en viss varighet og blir forstått som noe mennesket er.

Johnsen & Torsteinsson (2012) sier at tynne historier har lite rom for kompleksitet, samtidig som at det ofte ikke er mulig for personen som eier historien å utdype meninger og vurderinger. Tykke beskrivelser vil si å ha flere identitetsbyggende historier å lene seg på og at man som person er kompleks. Hva betyr da fortykning? Det betyr at identiteten din har flere ben å stå på, slik at

identitetshistorien din blir mer robust og at man tåler bedre å stå i motgang. Det er flere måter å jobbe med dette i terapirommet, som forklares nærmere i de neste avsnittene.

### 2.3.2 Ny-fortellende samtaler

Ny-fortellende samtaler engasjerer folk til å fortelle fra sine liv. Da ikke om problemet og hvorfor ting er eller har blitt vanskelig. I de problemorienterte historiene er det ofte at personkarakteristikker blir brukt som forklaringer på hvorfor problemet har utviklet seg sånn som det er. Fokuset i ny-fortellende samtaler rettes mer mot de forsvunne, eller neglisjerte, men samtidig viktige erfaringene som ikke passer inn i den problemorienterte historien (White, 2007) (Lundby, 2009). Måten det gjøres på er at terapeuten hjelper klienten til å utvikle andre historielinjer gjennom å stille spørsmål som oppmuntrer til å bruke et større repertoar av livserfaringene og sine egne meningsskapende ressurser. Lundby (2009) bruker Jerome Bruner til å forklare nærmere hvordan handlingsplanet i en fortelling kan bestå. Det er hvordan hendelsene knyttes sammen som gjør det mulig å få tak i poenget i fortellingen. Menneskelige handlinger og hendelser i livene våre må alltid fortolkes for å kunne gi mening, videre må de også kobles sammen med andre handlinger for å kunne bli en del av en historielinje (Lundby, 2009).

Michael White (2011) skriver i boken «*Kart over narrativ praksis*» om ny formulerende samtaler. Temaene folk bringer inn i terapi handler ofte om manglende mestring, sorg, eller meningsløshet mm. Samt at de kobler sammen hendelser som går over lengre tid og knytter det opp mot et tema. Disse sammenkoblede hendelsene blir da den dominerende historien man forteller om seg selv. Hovedpersonene og eller de viktigste menneskene i den dominerende fortellingen har ofte en allerede forklart rolle som inneholder motiver, intensjoner og personlighetstrekk. Ny-formulerende samtaler skal stimulere til bevegelse i og utenfor den dominerende historien. White (2011) sier at terapeuten utforsker «usedvanlige vendinger eller «unntak». Det vil si historier som avviker fra den dominerende historien. Relasjoner klienten tidligere har hatt

blir utforsket og aspekter som man tidligere har oversett blir trukket frem ved hjelp av å stille spørsmål som oppmuntrer til å snakke mer om livserfaringene og relasjonene folk har hatt. Eksempelvis kan man stille spørsmål som «Når vi snakker om den egenskapen, kan det si noe om hva som er viktig for sønnen din?». «Hvis jeg spør mamma og pappa, hva ville de sagt at er viktig for deg, med tanke på brevet vi akkurat hørte?»

I samtalene som blir gjengitt av White (2011) kan man tydelige se at unike utfall, «skjulte motivasjoner», og egenskaper blir utforsket innenfor historiene som blir fortalt. I forbindelse med dette snakker Lundby (2009) om søkelyset på unike resultat eller unntak fra det som kan bli kalt den dominerende fortellingen. Mange av de dagligdagse erfaringene man opplever blir ikke tillagt den meningen de bør bli tillagt siden de ikke passer med den allerede kjente og etablerte livshistorien. Lundy (2009) skriver videre at slike hendelser eller erfaringer kan bli starten på en fortykning eller en ny alternativ historielinje på den allerede etablerte og dominerende livsfortellingen.

### 2.3.3 Stillasbygging

Vygotskys tanker om den proksimale utviklingssone er sentral i det Michael White (2011) kaller for stillasbygging, som også kalles en trapp av spørsmål av Lundby (2009). Her trekker Lundby (2009) inn Vygoysky sin modell av den proksimale utviklingssone for å forklare hvordan de stillaserende spørsmålene er bygget opp. I modellen blir det vist frem hvordan informasjon som er for langt fra eller for nære forståelsen til en person ikke vil bidra til endring eller læring. Ved å treffe det som kalles vekstsonen med spørsmålene vil spørsmålene ikke være for langt unna eller for nære. Vekstsonen er avstanden mellom det man kan vite og oppnå på egenhånd og det som er mulig å oppnå ved hjelp fra andre. Her må distansen eller oppgaven deles opp i overkommelige biter som ikke krever for lange sprang fra det som personen/personene allerede vet.

Hvis noen ikke klarer helt å svare på et spørsmål eller svarer jeg vet ikke, betyr det at avstanden for stor og spørsmålet for langt ut i Vygotskys sin proksimale utviklingssone eller for langt opp i stillaset som er under bygging. Ved å være klar

over dette kan man bryte ned spørsmålene og bevege seg i en kategori som er nærmere den proksimale utviklingssonen. Hvis samtalen ikke drar videre i forhold til ny kunnskap eller interesse, kan det være at avstanden er for smal og blir dermed bare en bekreftelse på hva som allerede finnes og hva en allerede vet. (Holmgren, 2010).

#### 2.3.4 Refleksjoner for de lyttende og definerende seremonier.

I forbindelse med datainnsamling har jeg tatt utgangspunkt i en definerende seremoni når jeg har presentert brevet og brukt brevet som verktøy. I dette avsnittet forklarer jeg grunnlaget til en definerende seremoni og hvilke punkter jeg var inspirert av når jeg presenterte brevet i en familiesamtale.

Geir Lundby (2009) tar opp et viktig poeng i boken terapi som samarbeid som omhandler det reflekterende teamet og den anerkjennende seremonien. Tom Andersen (1987) tok det «skjulte» teamarbeidet til milanoteamet og flyttet det inn i terapirommet sammen med familien. Arbeidet og drøftingene terapeutene utførte ble gjort synlige for familien og arbeidet ble dermed mer transparent. Dette førte til at spekulasjonene ble mindre og at terapeutene tenkte og snakket på en mer respektfull måte i møte med familiene. Her kan man trekke inn Vygotskys proksimale utviklingszone som teorigrunnlag og Batesons syn på doble beskrivelser. Flere ulike syn på et problem eller en situasjon er nødvendig for at terapeutens bidrag skal utgjøre en forskjell (Johnsen & Torsteinsson, 2012). Det vil si at fokuset til det reflekterende teamet lå i å prøve å reflektere over informasjon som var akkurat passe ulik fra det familien representerer. Videre skulle refleksjonene være positive og posisjonen til det reflekterende temaet skulle være ikke normativt. Det vil si at det reflekterende teamet ikke skulle forklare hvordan klienten skulle svare eller hvorfor de skulle tenke annerledes. Johnsen & Torsteinsson (2012) henviser til Tom Andersen og skriver at det reflekterende teamet ikke skulle snakke til klienten, men til hverandre. Hensikten med dette grepet var å skape en tilhører rolle og at klienten kunne ta imot eller forkaste refleksjonene på en enklere måte. Dette er relevant da store deler av familiesamtalene er inspirert av denne fremgangsmåten og tankegangen. Blant

annet at ungdommen sitter med ryggen til og bare lytter når brevet blir lest og kommentert..

Michael White ble inspirert av ideene til Tom Andersen (1987) og videreutviklet det inn i sin praksis. Han så at det reflekterende temaet kunne helle mot at refleksjon ble en type applaus, i form av skryt, positive tilbakemeldinger, gratulasjoner osv, selv om dette ikke var intensjonen. Lundby (2009) trekker inn Foucault sine tanker om moderne makt og forklarer at applaus eller skryt gis ut fra en maktposisjon hvor den som gir skryt vet hva som er en godtatt og positiv atferd. De som gir positive tilbakemeldinger eller applaus blir dermed de som vurderer eller bedømmer om handlingene du har gjort er rett eller galt. Det kan føre til at de som utfører refleksjonene om andre folk sine liv og erfaringer blir hovedfortolkerne av historien, som videre kan lede til at opplevelsen av å ha kontroll over eget liv reduseres. Med tanke på at kombinasjonen av moderne familieterapeuters fokus på positivitet, løsninger, fokus på det som fungerer i en familie og reflekterende praksis kunne lede til et slikt maktforhold, utviklet Michael White definerende seremonier eller anerkjennende seremonier. Seremoniene var lagt opp på en måte som gjorde at man fikk muligheten til å fortelle eller fremføre historier foran et publikum. Michael White (2007) kaller dette publikummet utenforstående iakttagere eller vitner. Identitet har jeg nevnt tidligere, men det har et viktig poeng inn i slike prosesser. White (2007) sier at «selvet» eller vårt selvbilde, og historier om oss selv er produsert av «viktige» mennesker i våre liv sine stemmer. Hvis en ny fortelling skal fortykke eller bli det foretrukne narrativet må det bevitnes og bekreftes av disse «viktige» menneskene. I utvelgelsen av utenforstående til-hørere eller publikum som aktivt er med i samtalen skjer vanligvis rekrutteringen i folk sine nære relasjoner som familie, venner og eventuelt naboer, kollegaer. Det må nevnes at Michael White (2007) videreutviklet rekrutteringen til og også innebefatte andre mennesker som han hadde tillit til gjennom eksempelvis tidligere konsultasjoner. Re-posisjonering var noe som ble aktivt brukt i arbeidet med de definerende seremoniene når man brukte til-hørere fra folk sin egen familie og det er ekstra viktig når familien er i konflikt med personen som skal være i sentrum av den

definerende seremonien. Den definerende seremonien krever at til-hørerne frigjør seg fra den automatiske responsen de vanligvis ville ha gitt i familiekommunikasjonen. Det er ikke nødvendig i alle situasjoner å re-posisjonere familien inn i et annet responsmønster i slike situasjoner, men som sagt legger White (2007) ekstra vekt på familier med spenninger mellom hverandre og tydelige negative automatiske responser.

I sammenheng med forberedelsene til en definerende seremoni lister White (2007) opp 4 punkter som er viktige når man skal holde definerende seremonier og å gå gjennom med til-hørerne før start. Her kommer jeg til å ta utgangspunkt i Lundby (2009) sin tolkning av retningslinjene for til-hørere. Samtidig som jeg legger inn fra White (2007) det som er relevant supplement.

1. Hvilket uttrykk gjorde inntrykk. Da du lyttet til hva personen i sentrum for den definerende seremonien fortalte, hva var det som virket sterkest inn på deg? Hva var det som ga deg en følelse av hva denne personen tenker er viktig i livet? Fokuset her bør være på hva mennesket spesifikt gir uttrykk for å få konkretisert det, slik at det ikke blir en interesse for eksempelvis hele menneskeheten.

2. Beskrive bildet det som ble fortalt skapte hos deg. Beskriv det bildet som viste seg når han/henne/hen fortalte om det og det. Bildene kan ta form av metaforer om personens liv, personens identitet, forhold til andre mm. Kan du spekulere over hva metaforene sier om personen i sentrum sine verdier, håp, hensikter og drømmer? Hva kan dette si om personens identitet og liv? White (2007) spesifiserer her til til-hørerne at han ikke kommer til å be noen trekke noen endelige konklusjoner her.

3. Resonans til eget liv. Hvilken erfaring eller historier fra eget liv er det du tror gjorde at du ble opptatt av akkurat det? Ved at til-høreren er interessert i personen i sentrum sine historier og knytter det opp til sine egne erfaringer forvandles interessen til en mer konkret og nåværende interesse.

4. Anerkjennelse bevegelse eller forflytning. Si noe om hvordan du har blitt beveget i ditt liv av å være tilstede som tilhører. Fortell om hvordan ditt eget liv har blitt berørt som har ført eller bidratt til at du er en annen nå. Her kan det være en hjelp for tilhørerne å si noe om hvor disse minnene har ført dem i livet. White (2007) nevner spesifikt steder minnene har ført deg i når det kommer til tanker, oppfatning om eget liv og refleksjoner om sin egen eksistens.

Legger man opp den definerende seremonien etter de fire skrittene, samt forbereder tilhørerne på tankegangen og hva de skal gjennom på forhånd vil man oppnå at refleksjonene som kommer frem fra tilhørerne er indre normative og mindre applauderende, og kritiske. White (2007) beskriver de definerende seremoniene som noe som fremmer en livsholdning som forkaster de tynne eller magre historiene om identitet og erstatter konklusjonene med fyldige og forsterkede historier

#### 2.3.5 Bruken av terapeutiske brev i praksis

Jeg har gjennom jobb og praksis skrevet et brev til ungdommer og voksne hvor det narrative alltid har inspirert meg. Brevskrivningen min har utviklet seg sakte, men sikkert til noe annet enn det en gang var og jeg følte meg etikkmessig bundet til å forstå enda mer om intervensjonene og verktøyene jeg brukte i terapi med familier og ungdom. Når jeg refererer til terapeutiske brev så gjelder dette fra terapeut til klient.

I litteratursøket mitt på Oria finnes det lite stoff når jeg søker på narrative brev og jeg oppnår lignende resultater når jeg søker på engelsk med «narrative letters». Ord som «brevskrivning til barn i familierterapi» ble også brukt i søket. Søkeresultatene viste ikke noe som direkte omhandlet barn og familiens erfaring av å motta terapeutiske brev. Det kommer frem at det finnes masteroppgaver som omhandler noe av det samme i form av barns stemme i terapirommet. Jeg fant også Bjørøy, Madigan og Nylund (2015) sin artikkel om terapeutiske brev

hvor de skrev at det for øyeblikket ikke finnes mye bevis som beviser effekten til narrative brev. De skriver derimot videre at Michael White og David Epston bedrev noe uformell forskning hvor de stilte spørsmål til klientene sine i etterkant av at de mottok terapeutiske brev. Spørsmål 1 handlet om hvor mange terapitimer klientene vurderte brevene til å være verdt. Her svarte gjennomsnittet at de var verdt 4,5 terapitimer. Spørsmål 2 omhandlet hvor mye av de positive resultatene fra samtalene de hadde hatt var 100% takket være brevet. På spørsmål nummer 2 svarte klientene mellom 40– 90%. Disse funnene ble også replikert ved en senere anledning i en små skala studie hvor respondentene mente at det var verdt 3,2 samtaler og at 52,8% av de positive utfallene av terapien kom av brevene de hadde mottatt.

Innenfor andre terapeutiske disipliner fant jeg noe relevant teori som omhandler brevskrivning mer rettet mot psykoterapi, samt at det finnes mange praksisbeskrivelser som beskriver hvordan man kan bruke det og erfaringene rundt det. Burton og Ellis (1965) fant ut grunnet problematikk med stemmebåndene at det å skrive hadde en annen effekt på det terapeutiske arbeidet. Milanoteamet (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin og Prata, 1978) løftet også det terapeutiske brevet gjennom publikasjonen «Terapeutiske intervensjoner» hvor de brukte terapeutiske brev inn i kommunikasjonen med familier i terapi. Moules, (2002) skriver at brev skrevet av terapeuter og sendt til familier imellom de terapeutiske møtene har blitt brukt som en utvidelse av det kliniske arbeidet med familier. Brevene jeg har skrevet og bruker i denne studien er noe ulike da de brukes aktivt inn i terapirommet og mye av terapitimen dreier seg rundt samtaler om og rundt brevets budskap. Videre skriver Moules (2002) at forskningen på terapeutiske brev er evidensbasert og har flere praksisbeskrivelser, men mangler det empiriske bakteppet for å bevise reel effekt. Moules (2002) henviser til en undersøkelse av Wood og Uhl (1988) som sier at brevene har terapeutisk effekt basert på tilbakemeldinger fra familier og terapeuter.

Begrepet terapeutiske brev blir i hovedsak relatert til narrativ terapi og videre til Michael White og David Epston (1990). I boken «narrative means to therapeutic



ends» beskrev White og Epston (1990) hvordan de opplevde å bruke narrative dokumenter og det skriftlige for å gi menneskene som deltok i terapien en ekstra dimensjon til det muntlige. Videre skriver White & Epston, (1990) at Epston nesten rutinemessig skriver brev til klientene etter hver time og bruker det som et slags arkiv som er delt mellom terapeut og klient. Karl Tomm skriver i Epston og White (1990) at denne formen for arkivering bidrar til å skape åpenhet og likhet mellom terapeut og klient. Tilbakemeldingene de har fått av klienter ved bruk av terapeutiske brev har forsterket troen på at det skriftlige aspektet har en effekt på terapien.

Det er mange ulike skriftlige former for terapi og brev som kan bli brukt i terapeutisk kontekst. I denne studien har jeg tatt inspirasjon og utgangspunkt i både Michael White, David Epston og Geir Lundby sine former for å skrive brev. White og Epston (1990) nevner en del forskjellige typer skriftlige brev som er relevant for forståelsen av det terapeutiske brevet jeg har basert meg på og skrevet i sammenheng med studien.

Invitasjonsbrev er en form for brev som er skrevet til folk som er nøler med å ta del i terapien. Og blir gjerne skrevet sammen med andre hvor man blir enige om hva man skal skrive sammen med terapeuten.

*Redundancy letters* handler om å forsøke å få mennesker ut av roller de ikke er meningen at de skal ha. Basert på praksisgjengivelsene White og Epston har gjengitt er det noen ganger et slags takkebrev og at personen nå kan slappe av og nyte friheten på et vis.

*Letters of prediction*: I avslutningsfasen av et terapeutisk forhold ble det bedt om lov til å skrive et brev som ikke skulle åpnes før om 6 måneder etter terapien var ferdig. Vanligvis blir brevene markert med en dato for åpning. Epston forklarer at

intensjonen med dette er å skape en selvoppfyllende profeti da han har en mistanke om at folk åpner brevet før datoen. Samtidig setter man opp en oppfølgingstime etter de 6 månedene har gått. I brevene og samtalene jeg hadde i sammenheng med denne studien brukte jeg noen av tankene til Epston inn i brevene da jeg ungdommene som mottok brevet om å ta vare på det og lese det når det eksempelvis hadde startet på videregående. I brevet var også noen av mine tanker om hvilke egenskaper jeg tenkte de viste ovenfor meg og som de kom til å få bruk for i fremtiden,

*Brief letters:* Denne brevformen har jeg hentet inspirasjon fra inn i de terapeutiske brevene jeg har skrevet i sammenheng med studien jeg har utført. Michael White skriver at de han skriver brev til ofte har et problematisk forhold til sin egen identitet og at det å bli sett og det å i det hele tatt gi dem et brev kan være en stor bidragsyter i det å anerkjenne at de gjør inntrykk på verden.

*Counter-referral letters* blir beskrevet av White og Epston (1990) som et brev som ble skrevet til den som hadde henvist personen. Her summerte han gjerne opp hva som hadde skjedd og utviklingen til personen. I brevene jeg skrev tok jeg inspirasjon fra dette og hadde en tanke om å vise brevet videre til andre som hadde jobbet med eller henvist ungdommen til meg. Dette ble bare aktuelt i ett av tilfellene hvor jeg spurte om tillatelse av familie og ungdom til å vise brevet til den som hadde henvist ungdommen.

Funksjonen til skriftlig dokumentasjon er å redde det som har blitt sagt fra hukommelsen sin måte å ta vare på minner. Lundy (2009) skriver at skriftlig dokumentasjon av det som har blitt sagt eller gjort kan gi det en større betydning og varighet, enn en muntlig gjenfortelling kan gi alene. Brevene er dokumenter som de som mottar dem kan hente opp igjen, dele med andre eller beholde for seg selv. Det skriftlige med brev gjør at effekten kan bli mer langvarig og også bli hentet opp igjen.

Madigan & Nylund (2019) forklarer brevkampanjer og belyser gjennom dette noe av tankegangen rundt det å skrive brev, brevkampanjer handler om å forsøke å få fler innenfor nettverket til å skrive brev

Madigan & Nylund (2019) nevner i sammenheng med et praksiseksempel at brev kan bli brukt til å hente opp eksempelvis egenskaper man ikke fikk utforsket i en terapitime og noen spørsmål som man dermed får lenger tid på å tenke gjennom da disse spørsmålene ikke krever umiddelbare svar. Videre skriver Madigan & Nylund (2019) at terapeutiske brev kan hjelpe folk med å bringe bortgjemte sider ved seg selv frem. I sammenheng med terapeutiske brevskrivingskampanjer skriver Madigan & Nylund (2019) at brevskrivningskampanjer skal fungere som et motangrep mot problemidentiteten som fort kan bli ernært av institusjonsstrukturen og andre systemer som støtter opp om problemidentiteten. Institusjonsstrukturen blir forklart som individfokusert, patologiserende og har ofte interesse av å befestе problemet i psykiatriske diagnoser.

Funksjonen til brevet i sammenheng med denne masteroppgaven vil være å forsøke å engasjere ungdommene mer inn i den terapeutiske samtalen. Samt å redde det som har blitt gjort og sagt fra hukommelsens måte å ta vare på minner.

### 3. METODE

I denne delen av oppgaven presenteres metoden brukt i studien og de metodiske valgene som har blitt foretatt. Først vil jeg gå gjennom det vitenskapsteoretiske synet og den kvalitative forskningsmetoden som har blitt brukt. Videre vil jeg legge frem de valgene jeg har gjort i rekrutteringsarbeidet og utvalgsarbeidet, samt fremgangsmåten i intervjuene.

Denne studien sitt vitenskapsteoretiske syn er basert på en fenomenologisk og hermeneutisk forståelse.

#### 3.1.1. Fenomenologi/Hermeneutikk

Fenomenologien har et kunnskapsteoretisk siktemål som handler om hvordan man får kunnskap om verden vi lever i. Fenomenologien forsøker å utforske menneskets direkte og umiddelbare opplevelse. Søkelyset vil her ligge på den levde erfaringsverdenen. Edmund Husserl regnes som grunnleggeren av fenomenologi og hans student Heidegger utviklet fenomenologien videre. For Husserl oppnår man forståelse når man greier å tilsidesette sin egen forforståelse for å kunne se fenomenet mest mulig direkte. Thagaard (2013) sier at fenomenologien tar utgangspunkt i enkeltpersonens subjektive opplevelse og forsøker å få en dypere forståelse av enkeltpersoners erfaringer. Magdalene Thomassen (2020a) forklarer at for Husserl vil erfaringen av et fenomen slik det eksisterer i seg selv være det viktigste. Fenomenet slik det direkte og mest opprinnelig kommer til syne og umiddelbart for bevisstheten. Husserls metodiske krav blir også her nevnt som sentralt og innebærer å sette parentes rundt føroppfatning vi har av tingene som møter oss.. Målet med fenomenologisk forskning er å forstå de konkrete og meningsfulle umiddelbare erfaringene som er til stede i en opplevelse på et bestemt tidspunkt i en spesifikk kontekst. Samtidig vil det være nærmest umulig å observere erfaringene intervjupersonene har direkte, med grunnlag i at erfaringene allerede har blitt opplevd (Thomassen, 2020a).. Kvale og Brinkmann(2008) skriver at det dreier seg om å beskrive det gitte så presist og fullstendig som

mulig og at objektivitet er spesielt viktig innenfor fenomenologien for å komme innenfor tettet på de undersøkte fenomenene. Carel (2016) sier at fenomenologisk beskrivelse søker å vise hvordan bevisstheten endrer seg i erfaringen av verden. Videre sier hun at fenomenologisk beskrivelse søker å vise hvordan bevisstheten endrer seg i erfaring av verden. Hun bruker seg selv og sin egen sykdom som eksempel: «*De starter i vanlig tempo, og deretter senker de farten for å vente på meg, så senker de enda mer, de kjeder seg så de prøver å prate, jeg har for lite pus til å snakke. Før et selskap er jeg alltid på utkikk etter viktige steder. Hvor kan jeg parkere, hvor er toalettet*».

Hermeneutikk handler om å forstå hva det innebærer å forstå og fortolke mening. Thomassen (2020b) viser til Schleiermacher som sier at forståelse er en kunst og hermeneutikk betegner kunsten å forstå. Videre blir det sagt at all forståelse krever en kontinuerlig fortolkning, og at forståelse handler om alle ulike former for menneskelig kommunikasjon. I en historisk sammenheng kom hermeneutikken frem da de naturvitenskapelige årsakssammenhengene var det man brukte for å forklare fenomener. Det vil si at man i store deler av forskningen baserte seg på å «forklare fenomener ved å identifisere årsakssammenhenger mellom observerbare størrelser». Denne tankegangen ble også brukt i humanvitenskapelig forskning. Med andre ord var det en lineær kausalitet som var hoveddiskursen innenfor humanvitenskapelig forskning (Thomassen (2020b). Thomassen (2020b) nevner her historikeren Dilthey som videre nevner at det å forstå og det og forklare er hovedforskjellen mellom den lineære kausaliteten og den hermeneutiske tankegangen. Det handler mer om meningssammenhenger enn årsak-virkningssammenhenger. Videre blir Hans-Georg Gadamer sin forklaring av forståelse sentral. Gadamer mener at alle har en forståelseshorisont som er en samlebetegnelse for forforståelse. Forforståelsen kan videre også bli arvet gjennom de menneskene som har eksistert før oss og at forståelsen dermed blir utfra et historisk perspektiv. Fordommene blir det som gjør oss i stand til å greie å fortolke og forstå (Thomassen, 2020b).

Det jeg bruker er dermed en fenomenologisk-hermeneutisk metode, som innebærer at jeg forsøker å komme nærmest mulig den umiddelbare erfaringen

respondentene har av brevet og familiesamtalen. Med grunnlag i at jeg bruker en fenomenologisk-hermeneutisk metode er jeg bevisst at tolkningen og datainnsamlingen er en språklig øvelse som både har en tolkning hos respondenten og at jeg i tillegg tolker det igjen med mitt erfaringsgrunnlag. Man kan nærme seg den umiddelbare erfaringen, men man vil ikke oppnå å komme helt frem til den. Paul Ricœur blir brukt til å forklare dette i Thomassen (2020a) med at den fenomenologiske forutsetningen for hermeneutikken ligger i at språket alltid henviser til en førspråklig, opprinnelig erfaringsstruktur. Den hermeneutiske forutsetningen for fenomenologien er at all erfaring krever en forklarende fortolkning. Opplevelsen dreier seg dermed ikke om rene sansedata, men om fortolkede erfaringer og sanseintrykk. Ricœur mener ikke at hermeneutikken skal erstatte fenomenologien, men at de avhenger av hverandre (Thomassen, 2020a).

Videre vil også formatet av datainnsamlingen være påvirket av den doble hermeneutikken til Giddens. I møtet mellom den som forsker og informantene er det ofte slik at informanten setter ord på erfaringer og tanker som tidligere har forblitt usagte. Med dette sagt kan forskningsintervjuet også fungere som en læreprosess for informantene og ikke nødvendigvis bare for forskeren selv (Gilje, 2020).

### 3.2. Kvalitativ forskning

Måten jeg innhenter kunnskap på er forskningsmetoden og forskningsmetoden er tilpasset ut fra hva man som forsker er interessert i å utforske. Kvale og Brinkmann (2009) beskriver at intervjuet er en aktiv kunnskapsproduksjonsprosess. Det produseres kunnskap i samspillet mellom intervjueren og informanten. Kvalitative intervjuer står i motsetning til det kausale med en årsak-virknings tankegang. Kvalitativ forskning anerkjenner at forskeren påvirker og former forskningsprosessen både som person og som teoretiker. Willig (2008) trekker inn refleksivitet når hun snakker om kvalitativ forskning. Hun sier at refleksivitet er viktig for å få forskeren til å tenke over hvordan han eller hun påvirker forskningsprosessen og funnene som blir gjort.

Videre forklarer hun at refleksivitet i kvalitativ forskning ikke bare handler om å være klar over sine egne fordommer, forforståelse, og forståelseshorisont, men at refleksivitet inviterer forskeren til å reflektere over hvordan forskerens egne reaksjoner til forskningskonteksten og funnene gjør det mulig å få større innsikt og forståelse for temaet. Disse refleksjonene vil fremkomme videre i avsnittene under i metodekapittelet.

### 3.2.1. Valg av informanter (hva jeg har gjort)

Rekrutteringen til denne studien har foregått gjennom min jobb som fagkonsulent i kommunal sektor. I min jobb har jeg blitt leid inn av skoler som har hatt ulike saker de har trengt bistand med og som jeg etter samtykke med foreldre og berørte parter har startet å arbeide med. Kriteriene for å være med i studien har vært at alle informantene vil ha eller ha hatt en individuell opplæringsplan fra Pedagogisk psykologisk tjeneste. Det har vært frivillig å delta i forskningsprosjektet og alle deltakerne har fått tydelig beskjed om at samtykke kan tilbaketrekkes når som helst uten grunn uten negative konsekvenser. Informantene har vært informert om at tilbaketrekning av samtykke eller å takke nei til å være med i studien ikke vil påvirke tilbudet de har fått av skolen som innebærer oppfølging av meg.

Forskningen har bestått av tre informanter som mottar terapeutiske brev fra meg, samt tilhørende familie til de tre som har mottatt brev. Det terapeutiske brevet har vært basert på minst ti møter, hvor møtene i etterkant har blitt loggført og videre blitt jobbet sammen til brev. Brevene har et narrativt preg og har som mål å fortykke historien og identiteten til informanten. Brevet har blitt lest opp i et møte med mor, far og relevant nettverk, etterfulgt av et intervju i samme økt. Brevet er personlig skrevet til hver ungdom og tilpasset hver enkelt deltaker. Datamaterialet er dermed både brevene og familiesamtalen i slutten av hver oppfølging.

Valget om å legge intervjuet i samme økt som terapien ble utført ble tatt etter samtale med veileder og medstudenter. Dette er begrunnet med det fenomenologiske utgangspunktet for studien, hvor det å få frem den umiddelbare opplevelsen av brevet var viktig. Terapien og intervjusamtalen ble avtalt med de foresatte gjennom mailkorrespondanse og det kom dermed frem at det enkleste var at jeg kom hjem til hver enkelt familie. Alle familiesamtalene og intervjuene foregikk dermed hjemme hos hver enkelt familie.

Gjennomføringen av oppfølgingen av ungdommene, familiesamtalene og intervjuene tok lenger tid enn først antatt. Noen av ungdommene var syke slik at noen avtaler ikke gikk som forespeilet og jeg var også syk noen ganger slik at møtene ikke ble gjennomført. Dette ble selvfølgelig forsterket av fare for covid-19 smitte slik at terskelen for å ikke møte opp var lavere.

Datamaterialet som har blitt samlet inn i løpet av de forskjellige intervjuene, har blitt transkribert fortløpende etter hvert enkelt intervju. Det er dette som til slutt har dannet datamaterialet som videre har blitt analysert.

### 3.2.2. Semistrukturerte intervjuer

En måte å innhente informasjon fra informantenes egen opplevelse er et semistrukturert forskningsintervju. Denne formen for intervju er ute etter å hente inn beskrivelser av informantenes opplevde livsverden og meningskapningen bak fenomenene som kommer frem (Kvale & Brinkman, 2009). Det skal være tilnærmet lik en vanlig samtale, samtidig som at samtalen har et profesjonelt grunnlag og formål. Videre skriver Kvale og Brinkmann (2008) at det semistrukturerte intervjuet verken er låst til et spørreskjema eller en helt åpen samtale. Det bør foreligge en intervjuguide som har ulike vinklinger og temaer som den som intervjuer peiler samtalen inn på. Forskeren lager vanligvis en intervjuguide på forhånd som legger føringer for samtalen. Samtalene ender her nødvendigvis ikke opp likt da det er åpenhet for variasjon i tema og rekkefølge (Johannessen et.al., 2011). Sentrale perspektiver inn i semistrukturerte intervjuer er et ønske om en mest mulig åpen og gjensidig



dialog mellom partene. Samtidig er det her et assymetrisk maktforhold mellom forsker og informant. Som forsker justerer jeg rammene, stiller spørsmålene, samt velger hvilke temaer eller svar jeg vil grave dypere inn i (Kvale & Brinkmann, 2009). Min rolle som både terapeut og intervjuer vil jeg komme nærmere inn på senere i teksten.

### 3.2.3. Utarbeiding av intervjuguide

Intervjuguiden som ble utarbeidet i forkant av intervjuene hvilte på en semistrukturert tankegang. Det vil si at intervjuguiden besto av flere spørsmål som er mer eller mindre i en fiksert rekkefølge. Det er viktig å poengtere her at intervjuet ikke er basert på at intervjuguiden må følges til punkt og prikke.

Intervjuguiden ble sendt ut på mail på forhånd. Dette for å begrense asymmetrien som kan oppstå i kvalitative intervjuer, spesielt rettet mot at jeg også i situasjonen har en rolle som terapeut (Kvale & Brinkmann, 2009).

Intervjuguiden var i utgangspunktet bygget opp med faktaspørsmål først, deretter overgangsspørsmål og videre nøkkelspørsmål. Oppfølgingsspørsmål var ikke inkludert. I intervjusituasjonen var det vanskelig å følge intervjuguiden og følge med på hva som foregikk samtidig innad i familien. Det resulterte i at intervjuguiden fungerte mer som en introduksjon og veiledende bakgrunnsfunksjon. I transkripsjonsprosessen derimot så jeg at spørsmålene i intervjuguiden jevnt over ble stilt selv om en var vanskelig å aktivt bruke i samtalen. Intervjuguiden var i forbindelse med at informantene var sammensatt av ulike familiesammensetninger også dynamisk og flytende, med tanke på at relasjonene og samspillet var såpass ulikt. Kvale og Brinkman (2009) skiller mellom det terapeutiske intervjuet og forskningsintervjuet. Det terapeutiske intervjuet har søkelys på endring og å hjelpe mennesker til å håndtere sine problemer og lidelser bedre. Samtidig sier de at begge intervjumåtene kan føre til større innsikt og forandring hos informantene. Tilfellet i denne studien er at

det terapeutiske intervjuet blir brukt aktivt inn i den terapeutiske samtalen, både for å evaluere og for å forsøke å styrke den terapeutiske effekten.

#### 3.2.4. Etikk

Barn som informanter er et tema som er sentralt inn i etikkdelen av oppgaven. De første 10 møtene som var grunnlaget for utformingen av det terapeutiske brevet var miljøterapeutiske møter som var avtalt i samarbeid med skole som et alternativ til skoledagen. I de ulike møtene med de forskjellige ungdommene har jeg utført ulike aktiviteter med en tanke om å få til mest mulig mestingsopplevelser, øve på sosiale relasjoner, skape unike øyeblikk, og fortykke historien til ungdommen. Møtene varte fra 1-3 timer, noe avhengig av timeplanen til hver enkelt ungdom. Ungdommen og jeg hadde dermed en tettere relasjon enn det jeg hadde med mor og eventuelt far. Grunnen til at ungdommene mottok dette tilbudet om en alternativ skoledag var som nevnt i innledningen at de hadde en individuell opplæringsplan. Utfordringene til hver enkelt ungdom var varierende og med grunnlag i dette var også møtene med hver enkelt ungdom tilpasset på ulike måter. Informasjonen ungdommene fikk underveis var at det skrives logg av møtene og at vi til slutt skal snakke sammen hele familien. Videre fikk de informasjon om at de skulle motta et brev som var basert på de forskjellige møtene vi hadde hatt sammen, som jeg skulle lese opp for familien. I starten av hver samtale opplevde jeg at dette var informasjon de enten ikke hadde forstått, jeg formulert godt nok, eller at det var for komplisert forklart. Alle ungdommene ga uttrykk for at de ikke helt skjønnte hva som skulle skje før vi startet familiesamtalen. Dette resulterte i at jeg gjennomgikk gangen i familiesamtalen tydeligere i plenum sammen med alle som skulle delta. Her fikk jeg også forklart at jeg kunne virke noe annerledes i denne type setting enn jeg hadde gjort i de tidligere møtene med ungdommene på grunn av at jeg hadde en annen type rolle i familiesamtalen. Dette var også en utfordring inn i familiesamtalen, da jeg hadde en rolle som oppfølger/miljøterapeut for ungdommen, familieterapeut for familien og forsker i familiesamtalen. Samtidig ga de ulike rollene meg stor innsikt i ungdommens liv, hva jeg ville oppnå i

familiesamtalen og en trygghet som familieterapeut inn i intervjudelen av familiesamtalen.

I studien har jeg hatt familiesamtaler med familier hvor det har vært viktig at datainnsamlingen har vært så anonym som mulig. Jeg har brukt OsloMet sin diktafon app til opptak da denne tilbød en sikrere måte enn en vanlig diktafon for oppbevaring av datamateriale. Datamaterialet ble lagret på OsloMet sitt nettskjema hvor jeg kunne hente ut opptakene. Opptakene ble deretter transkribert og anonymisert. Det innebar å bytte ut navnene, stedsnavn og uttrykk som kunne bidra til å identifisere ungdommen eller familien. Etter anonymiseringen av steder og navn ble brevene og samtalene reduserte, mindre personlige og humoren som ble brukt kom dårligere frem.

Alle involverte informanter i studien har blitt informert om at jeg har taushetsplikt ovenfor informantene og all informasjon de gir meg. De ulike ungdommene kjente heller ikke til hverandre og hvem som skulle være en del av studien.

Willig (2008) har en liste på 5 punkter som jeg har fulgt i datainnsamlingen jeg har utført. Punktene er:

1. Informert samtykke, som innebærer at alle deltakerne er helt og holdent informert om forskningens prosedyrer og har gitt samtykke til å ta del i studien før noe data samles inn.
2. Ikke hold tilbake informasjon med mindre det ikke er noen annen måte å besvare forskningsspørsmålet på og fordelene overgår risikoen med tanke på deltakerne.
3. Rett til å tilbaketrekke samtykke uten å bli straffet
4. Oppsummering av studien for informantene og informasjon om hva som er målet med studien.
5. Taushetsplikt

### 3.2.5. Min rolle som forsker

I studien som har blitt gjennomført har jeg selv utført forskning på min egen praksis. Det vil si at det er min egen ytelse og min egen evne til å skape endring og fortykke historiene til informantene jeg selv har rekruttert. Et pek tilbake til avsnittet om fenomenologi vil tilsi at jeg må kunne sette mine oppfatninger i «parentes». Med andre ord vil det si at jeg har en holdning som streber mot å være mest mulig fordomsfri og ikke la min egen forforståelse og holdninger påvirke intervjuet. Dette er spesielt vanskelig når jeg både er terapeut og deretter intervjuer i samme økt på de samme menneskene.

Her kan man trekke inn Gadamer's forståelseshorisont som sier at vi gjør våre antakelser og tolkninger av verden, basert på den kunnskapen og erfaringene vi allerede har, samt konteksten vi befinner oss i. Det hermeneutiske synet kan være til hjelp inn i det å analysere intervjuene i tekstformat, med et fokus på å være oppmerksom på den kontekstuelle fortolkningshorisonten som er betinget av historie og tradisjoner (Kvale & Brinkmann, 2009).

### 3.2.6. Transkripsjon

For å analysere datamaterialet brukte jeg diktafon appen som er godkjent av Oslomet til å ta opp lyden. Jeg hadde et ønske i starten av intervjuprosessen å bruke video for å bidra til at en del informasjon og fortolkning av kroppsspråk blir bedre oppdaget. Ideen ble senere skrinlagt da dette ofte kan resultere i at informantene blir altfor bevisste på hva de sier og hvordan de formulerer seg (Willig, 2008). Transkripsjonsmaterialet jeg endte opp med var på litt over 3 timer og ble transkribert av meg, da det var en del av analyseprosessen. Kvale & Brinkmann (2009) skriver at forskere som transkriberer selv vil huske eller gjøre seg tanker om de sosiale og emosjonelle aspektene i intervjusituasjonen. Dette vil bidra inn i meningsanalysen av materialet.

Tidsrammen på transkripsjonen ble undervurdert noe av meg da lyd kvaliteten ikke var gunstig, noe som resulterte i mye stopping og spoling i transkriberingsprosessen. Dette kan ha påvirket transkripsjonens reliabilitet da

det i enkelte partier var vanskelig å høre akkurat hva som ble sagt på grunn av mumling, hunder som bjeffet og generell støy (Kvale & Brinkmann, 2009).

### 3.2.7. Troverdighet

Troverdighet blir brukt om hvor tillitsvekkende forskningen er gjennomført. I kvalitative undersøkelser og spesielt i mitt tilfelle er forskeren en del av materialet som blir samlet inn. Jeg kan dermed påvirke resultatene som kommer frem av studien (Thaagaard, 2013). Datainnsamlingen som foregikk i denne studiens tilfelle har flere sårbarheter, som innebærer at jeg både var terapeut og intervjuer. Samtidig var familiene jeg intervjuet i en sårbar posisjon som jeg var nødt til å ta hensyn til. Det vil si at min rolle som terapeut i utgangspunktet var hovedprioritet, samtidig som rollen som intervjuer og datainnsamler fikk plass når familien var ivaretatt på en adekvat måte. Samtidig kan man argumentere for at ved å ha hovedfokus på å være terapeut vil min påvirkning på datamaterialet være mindre.

### 3.2.8. Hvordan hente ut materiale

Datamaterialet som har blitt samlet inn i løpet av de forskjellige intervjuene og familiesamtalene, har blitt transkribert fortløpende etter hver enkelt gang.. Datamaterialet har bestått av lydopptak fra de tre ulike familiesamtalene og intervjuene med hver familie. Brevene som har blitt skrevet med utgangspunkt i logg skrevet etter møter med ungdommen er også en del av datamaterialet og har blitt transkribert ned sammen med resten i sin muntlige form. Prosessen med å transkribere, helhetlig gjennomlesing av teksten og notater av hva som kom frem tydeligst i forbindelse med forskningsspørsmålene, ble gjort fortløpende.

Analyseprosessen baserer seg på en fenomenologisk 4-stepsanalyse fra den Amerikanske psykologen Amendo Giorgi (Malterud, 2011). Steg 1 går ut på å få et helhetsinntrykk, steg 2 går ut på å markere meningsbærende elementer, steg

3 innebærer å abstrahere innholdet i hvert enkelt objekt, og steg 4 er å sammenfatte betydningen av dette.

1. Helhetsinntrykket ble dannet i løpet av de ulike intervjuene av de forskjellige familiene i studien samt transkriberingsprosessen. Jeg leste deretter gjennom det transkriberte materialet to ganger, samt noen enkeltbiter flere ganger.
2. I steg 2 markerte jeg de meningsbærende elementene fra det transkriberte materialet ut fra forskningsspørsmålene: Hvordan kan vi forstå brevetets betydning for familiens konstruksjon av fortellinger? Med særlig vekt på Fortykning og unntak. Og: Hvordan forstår aktørene selv betydningen av brevet innen terapiens ramme. Gjennom arbeidet med datamaterialet fremsto det kategorier som de ulike delene av materialet kunne kategoriseres under.
3. Kategoriene som fremsto satte presedens for hvilken teoretisk forankring som var viktig inn i drøftingen av det innsamlede datamaterialet. Sentrale kategorier som gjorde seg sentrale i datamaterialet var fortykning og betydningen av brevet.
4. Flette teori og empiri sammen slik at betydningen kommer frem.

#### 4. ANALYSE: FORTYKNING, UNNTAK, OG BETYDNING

Denne studien handler om det å få frem hvordan barn og unge, samt foreldre opplever å bruke terapeutiske brev i en familierapeutisk kontekst. I denne delen vil jeg presentere hovedfunnene som har kommet ut av familiesamtalene. Kapittelet vil bli delt opp ved å bringe frem hva deltakerne har erfart og gitt uttrykk for. Deretter knytte dette opp mot teorien jeg har presentert tidligere i oppgaven. Videre vil mine egne observasjoner bli drøftet inn i avsnittet. Materialet har videre i oppgaven blitt sortert først under hvilken familie og deretter betydningen av brevet og fortykning av historien. Det jeg skal svare på blir dermed: Hvordan erfarer familien å motta et terapeutisk brev?

Her ser jeg på hele familiens meningsproduksjon rundt brevet og hvordan det stimulerer kommunikasjonen til familien. Det vil si om familien kommuniserer på en annen måte enn de ellers ville gjort med stimulering fra brevet. Videre ser jeg på om brevet har resultert i en fortykning av identitetshistorien til barnet eller ungdommen som har mottatt brevet? Det vil si at jeg belyser hvordan de terapeutiske brevene i familiesamtalene har bidratt til en fortykning av den subjektive fortellingen barnet har om seg selv.

Det er viktig å spesifisere før jeg går i gang med analysen at utvalgene av funnene er basert på min fortolkning og forforståelse. Samtidig har jeg alltid hatt det fenomenologiske perspektivet som presentert tidligere i oppgaven med meg inn i analysen. Videre er datamaterialet innhentet i en terapeutisk kontekst hvor jeg som nevnt i metodedelen har en dobbeltrolle som datainnsamler og terapeut. Brevene som blir brukt i analysen er lagt ved som vedlegg og er markert med informant og navn.

Jeg har valgt å presentere noe av datamaterialet som en type dialog mellom meg og informantene for å få frem mer av konteksten og stemningen rundt hva som skjedde. Som tidligere nevnt er målet med fenomenologisk forskning å forstå konkrete og meningsfulle relasjoner som er til stede i en opplevelse på et bestemt tidspunkt i en spesifikk kontekst. Med grunnlag i dette har jeg valgt å inkludere både pauser, latter, lyder, osv for å få frem mer av erfaringen informantene har hatt. Samtidig handler ikke en fenomenologisk analyse bare

om informantenes erfaring, men å analysere frem essensen eller strukturen i informantenes erfaring.

Noen av kategoriene jeg har valgt kan skli over i hverandre da datamaterialet ofte inneholder flere elementer eller legger føringer for at andre kategorier passer. Bakgrunnen til de enkelte informantene kommer til å være annerledes beskrevet enn de var i virkeligheten på grunn av anonymisering, noe som kan påvirke leserens tolkning av materialet. Presentasjonen av analysen vil foregå ved at hver familie blir introdusert, deretter hvilken mening de gir brevet og videre om man kan se en fortykning.

#### 4.1 Familie 1 (Tom, Kjersti, Amalie)

Familie 2 består av Kjersti som er mamma, Tom er sønnen og Kim er bonuspappa. Tom har som sagt i innledningen hatt utfordringer knyttet til skolehverdagen. Samt utfordringer på andre områder, som ADHD og sinne. Jeg har hatt oppfølging med Tom i ca et halvt år og vi har hatt ca 15 møter.

##### 4.1.1 Brevet og erfaringene

Innenfor underoverskriftene forsøker jeg å se på hva brevet og terapien har gjort for de informantene som har tatt del i forskningen, samt å prøve å løfte om informantene har sagt noe om relasjonen de har hatt til meg og hvilken relevans det har hatt. La oss først ta en titt på om Tom, Kjersti eller Amalie har nevnt noe direkte om brevet. Alle tre nevner brevet og de gjør det på måter som viser at det har hatt betydning.

Tom sier *«At det var, det var ikke bare du som snakket da på en måte. Og det var ikke noe sånn kjedelig historie på en måte da. Selv om det ikke. Det var ikke kjedelig da.»*

Det kan tyde på at Tom satt pris på at samtalen var interaktiv og at han ble løftet frem som aktør. Som nevnt i innledningen var det et mål for meg å inkludere ungdom mer inn i terapirommet ved hjelp av brevet, noe som kan tolkes ut fra utsagnet ovenfor at fungerte.



Tom nevner også brevet direkte i slutten av vår samtale.

Tom: *«Det var bra minner da, det var ting som var veldig gøy. Jeg kommer til å huske det da».*

Det at Tom sier eksplisitt at han kommer til å huske brevet gir beskjed om at brevet har hatt betydning i denne sammenhengen.

Amalie sier på spørsmål om hun kan forklare litt om hva hun har vært med på at brevet hadde betydning ved å legge frem sider av Tom som hun ikke helt hadde sett fra før.

Amalie: *«Også når vi fikk høre brevet også, så var det litt merkelig for det er en helt annen måte jeg ser sønn på da»*

Amalie bodd hjemmefra en periode og satt ord på hvordan ting hadde forandret seg hjemme. Brevet virket betydningsfullt på Amalie ved at det satte ting i perspektiv på hvordan ting hadde vært tidligere og hvordan ting opplevdes nå.

Kjersti påpeker etter at hun har hørt brevet at hun syntes ressursene til Tom kom tydelig frem i brevet og at brevet var gøy å høre.

Kjersti: *Det som jeg ble spesielt opptatt av, var at du kontinuerlig har sett ressursene hans, at det har kommet så tydelig fram på Torget, det syntes jeg var utrolig gøy å høre. At alle kunnskapene, resursene, og at han har brukt det sammen med deg på torget, det syntes jeg var utrolig fint.*

#### 4.1.2 Fortykning

Innenfor det narrative legger White vekt på det som kalles tynne og tykke historier. Som nevnt i teorikapittelet er definerende seremonier det å skape en arena der folk kan fortelle sin historie og hvor andre tilhørere lytter til historien. Samtalene eller seremoniene skal bidra til at en persons foretrukne identitetshistorie kan bli fremført og anerkjent (Lundby, 2009; White, 2007). I starten av samtalen etter brevet ble lest opp, kom det frem interessante utsagn

som kan bli sett på som en fortykning av historien. La oss se hva informantene har sagt som kan forstås som en fortykning.

Etter jeg leste opp brevet stilte jeg spørsmål om hva Kjersti ble mest opptatt av i brevet og ba henne si noe om dette. Videre gravde jeg noe videre som resulterte i dialogen under.

*Meg: og hvilke egenskaper tenker du på da, når du fikk høre det?*

*Kjersti: Humor blant annet, som er veldig viktig å ha.*

*(etter litt frem og tilbake med ulik dialog)*

*Meg: og det med den humoren, har du noen andre eksempler på den, andre historier for eksempel som du har lyst til å fortelle om?*

*Kjersti: ja, tja, det er jo ikke alt som kan gjengis da fordi språket er ganske grovt (\*alle ler\*).*

*Meg: \*ler\**

*Kjersti: Men det er en episode hvor Tom satt i baksetet og Kim satt foran også hvor det bare kommer en sånn kommentar fra Tom, som er så Point on og det er så grovt at vi, egentlig skal man ikke le, men vi brøt ut i latter («ler»), Det var bare så drøyt og så morsomt og så to the Point, og det er Tom i et nøtteskall, noen ganger så er det oioioi, kanskje er det litt mye, men veldig ofte så er det hysterisk morsomt fordi han er så spot on liksom, og det er jo sånn tegn på intelligens tenker jeg da, han er smart.*

*Meg: Hva tror du det sier om hva som er viktig for Tom, altså når han bruker humoren på den måten?*

*Kjersti: jeg tenker at det er viktig med relasjoner til andre, og skape relasjoner og kanskje bryte, eller en icebreaker. Sammen med andre sosialt tenker jeg at det er en kjemperessurs.*

Historien som dialogen ovenfor springer ut av, stammer fra brev nummer 1 som er lagt ved. I dialogen ovenfor var min intensjon å forsøke å få frem først en

egenskap (humor i dette tilfellet) gjennom en historie i brevet og deretter fremkalle flere historier om egenskapen for å fortykke og gjøre den større i ungdommens egen identitetsfortelling. Her kan man også se at Kjersti reflekterer over at hun tror Tom syntes det er viktig med relasjoner og bruker det som en Icebreaker. Fra teorikapittelet så nevnes det skjulte motivasjoner, eller intensjoner. Har Tom tenkt tanken på at han kanskje bruker humoren som en Icebreaker eller for å bygge vennskap?

En av grunnene til at jeg søkte etter flere historier eller eksempler på humoren var for å få knyttet det sammen med andre handlinger for å skape en mer fullverdig historielinje. Tilbake i del to under ny-fortellende samtaler skrev jeg at historiene må knyttes sammen med andre handlinger for å bli en del av en historielinje.

*«Det som har en tendens til å falle ut av våre historier handler om det trivielle» Jerome Bruner (1986)*

Videre i brevet (vedlagt) til Tom skrev jeg om en god flyt eller som også kan kalles «banter» på engelsk, definert som «the playful and friendly exchange of teasing remarks». I denne delen av samtalen var jeg spesielt opptatt av å løfte frem egenskaper gjennom en historie og forsøke å fortykke med flere historier som kunne bidra til et sterkere fundament med tanke på identitet og troen på seg selv.

*Meg: Jeg har en sånn ting her jeg da, når jeg sa, når det er litt sånn «banter» som det heter og litt sånn god flyt. Akkurat i den situasjonen så kjente jeg på en sånn akkurat den gode flyten. Og jeg har tenkt at Tom er god på å holde den gående. Da lurer jeg litt på om dere har opplevd det selv. En sånn flyt i samtalen for eksempel. Kan dere si noe om situasjoner dere har merket det?*

*Amalie: Ja, jeg og Tom pleide å gå mye til butikken sammen før og da, det ble litt småkrangling, men vi klarte å holde en samtale gående og da kommer de litt rare stikkende da, men assa det får meg til å le, det skal jeg være helt ærlig på, selvom jeg ikke har lyst til å le av det.*

*Meg: Ja, hehe*

*Amalie: Fordi det er så rart, men han er flink til å få inn sånne småting.*

*Kjersti: Tom og jeg har hatt mange lange samtaler på kveld, mer før når han var litt yngre da. Vi har ikke gjort det så mye i det siste halvåret. Og da har vi ofte hatt den der flyten. Og da er det veldig sånn, utrolig god på å lytte og svare på det man snakker om, ta samtalen videre, komme med en spøk, jeg liker jo veldig godt å ha lange samtaler med Tom nettopp på grunn av at det, vi kan snakke om alvorlige ting og politikk og vanskelige ting, men så løsner han alltid litt på stemningen, med en eller annen sånn kommentar som er (Ler) litt drøy.*

I samtalen over kommer det frem historier både fra søster (Amalie) og mor (Kjersti) som de har satt pris på og som er verdsatte minner for begge. Det virket som om begge umiddelbart hadde historier å fortelle når jeg nevnte «god flyt» i samtaler. Begge historiene trekker frem humoren til Tom som en egenskap som de setter pris på og som også kan være et verktøy for han fremover. I retrospekt ser jeg at jeg her skulle holdt tettere fast i informantene og bedt dem utdype mer og forsøkt å få en enda større fortykning. Spørsmål som: Hva er grunnen til at du valgte å fortelle akkurat den historien? Hva tror du det sier om hva som er viktig for Tom? Kunne bidratt til en tjukkere og mer utbrodert fortelling, både fra Kjersti og fra Amalie.

I teorikapittelet står at Tynne historier har lite rom for kompleksiteter og det å greie å gjennomføre daglige gjøremål. En problemhistorie eller en tynn historie har en tendens til å plante seg som en sannhet og kan gjøre at folk ofte leter etter bekræftelser på den tynne historien. La oss se videre på om informantene

har sagt noe som kan tyde på at historien er mer kompleks enn hva man tidligere tenkte hos Tom.

*Meg: jeg spurte litt om det tidligere, men jeg spør igjen. Hvordan opplevde du å høre brevet? Og da vil jeg på en måte at du, det er helt greit å si noe negativt og på en måte, at du synes kanskje noe var kjipt å høre eller noe som var positivt å høre.*

*Tom: det var egentlig ingenting som var negativt, det som var kjipt var det at det jeg merka på en måte at det var slutt på ..... da som var egentlig en veldig veldig fin opplevelse da. Jeg tror jeg var mest sånn ehh, suprised da over hvor mye vi både har gjort egentlig da, og hvor mye vi har fått til å gjøre og anerkjent det vi har gjort da. Det er liksom det jeg er mest stolt av.*

Tom nevner her at han ble overrasket over hvor mye man hadde gjort og hvor mye vi hadde fått til. Det kan være en indikator på at hverdagen til Tom ble løftet frem og at de små hverdagslige tingene vi hadde gjort fikk en større plass. Han hadde vært på skolen hver dag, han hadde laget benk sammen med meg, vi hadde kommet godt overens, han hadde møtt andre jevnaldrende som han uttrykte at han fungerte godt med mm. Ser vi videre på fortykningskonseptet av historien sier Tom om brevet at:

*Tom: Det var veldig sånn informasjonsrikt, og jeg fikk sånne flashback da av den dagen du sa. Så fikk jeg liksom sånne øyeblikk på det vi gjorde da fra den dagen så det var også derfor jeg syns på en måte at det var informasjonsrikt da, selve den greia. Jeg kom på ting som jeg hadde glemt.*

Brevet blir beskrevet av Tom som informasjonsrikt og at han fikk «flashbacks» av hendelsene som ble nevnt i brevet. Dette vekket frem historier som kunne ha forsvunnet i den tynne identitetsbeskrivelsen og ikke blitt løftet frem. Det kan tolkes ut ifra det som kom frem i dialogen at brevet bidro til å trekke frem hverdagslige hendelser inn i terapirommet som ellers kunne vært vanskelig å finne frem til eller gripe tak i. Dette kan også ha bidratt til at historien Tom

forteller om seg selv legger mindre vekt på den problemorienterte delen, og drar inn elementer fra brevet som fortykning og unntak som påvirker den problemorienterte historien til noe som er mer komplekst.

I dialogen som er presentert under kommer Amalie med flere beskrivelser av Tom og hvordan hun har opplevd han. White (2011) sier at terapeuten utforsker «usedvanlige vendinger eller «unntak». Det vil si historier som avviker fra den dominerende historien. Relasjoner de tidligere har hatt blir utforsket og aspekter som man tidligere har oversett blir dratt frem ved hjelp av å stille spørsmål som oppmuntrer til å snakke mer om livserfaringene og relasjonene man har hatt.

*Amalie: ja, startet egentlig bare med å lese de arkene og fikk litt informasjon. Og jeg tenkte at dette kunne bli spennende. Også når vi fikk høre brevet og sånn, så var det litt merkelig for det er en helt annen måte jeg ser Tom på da. Fordi jeg.....*

*Meg: kan du si litt mer om det?*

*Amalie: nei, det høre kanskje litt slemt ut. Men for meg er han den lille irriterende lillebroren. Han er jo egentlig ikke det da, men han har alltid hengt på meg da, helt til jeg var borte et par måneder for et år siden i et annet land, og når jeg kom hjem da så var han som en helt annen person. Han var mye mer selvstendig, så det var å høre Tom bli sett på som den måten du beskrev i brevet. At han var konsentrert og kunne konsentrere seg skikkelig var nytt å høre. Aldri vært noe under middager når vi har vært ute og holdt på med ting, så har han alltid vært all over. Så å høre at han kan sette seg ned å faktisk konsentrere seg lenge det var litt rart å høre.*

*Meg: ja, rart. Ja kan du si litt mer om, hva tenker du med rart?*

*Amalie: rart på en litt god måte, det viser at Tom har blitt mer voksen i det siste i forhold til hvertfall de siste året. Han har vokst mye og han har lært mye og det er litt fint og høre på en rar måte.*

*Meg: jeg kommer til å presse deg enda litt mer på, når du sier voksen. Hvilke egenskaper ligger i det eller hva mener du med voksen, det er ikke sikkert vi har samme forståelse av det (humrer). #38.33*

*Amalie: ja altså han har blitt flinkere til å være for seg selv da. Som jeg sa i stad vi har alltid, vi har alltid vært veldig knyttet. Så når jeg kom hjem fra, når jeg kom hjem til en helt annen person var det veldig rart og se og før så var han mer sånn vil du være med, eller kunne ikke være alene, redd for å være alene hjemme og det der da. Så når jeg sier mere voksne så har han blitt mer selvstendig og han klarer å gjøre ting og han er liksom ikke den lille gutten som fulgte etter meg overalt da, nå i det siste vil han ikke engang bli sett med meg ute i offentlighet fordi han synes det er flaut og det er helt annerledes for meg og se.*

Gjennom å fortelle dette har Amalie satt ord på en utvikling og en historie om at hun synes Tom har blitt mer voksen. Hun legger også fokus på at det var nytt å høre at Tom var god til å konsentrere seg over lenger tid. Hun formidler gjennom disse utsagnene at Tom har ulike egenskaper som kommer frem på forskjellige tidspunkt, altså kontekstavhengige. Samtidig setter hun ord på at hun har sett hvordan han har tatt større del i voksenlivet og bli mer selvstendig. Brevet kan i denne sammenheng ha bidratt til å stimulere kommunikasjonen mellom Amalie og meg, som videre kan ha ført til at unike historier ble husket på og løftet frem i samtalen.

På spørsmål senere i samtalen om hva Tom tror Amalie og mamma Tenkte da de hørte brevet som ble lest opp for dem sa Tom noe mer om kontekst og hvordan han opplevde det.

*Meg: Mhm, hva tror du mamma og søster tenkte da de fikk høre brevet da?*

*Tom: jeg tror...*

*Meg: eller jeg stiller spørsmålet en gang til. Hva tror du Søster tenkte når hun hørte brevet?*

*Tom: jeg tror, hun ble nok, antakeligvis sånn «suprised». Jeg vet ikke om jeg helt vet selv at jeg oppfører meg annerledes der, enn jeg gjør hjemme da. For når man er hjemme så er det liksom safe point da. Som man ja. Så det er ikke noe sånn stopper da på en måte da.*

*Meg: kan du si litt mer om den stopperen? #7.00*

*Tom: ehh, man får. Det liksom ikke noe sånn, det er ikke noe sånn filter noe gjennom da. Jeg sier på en måte det som jeg tenker på, det som bare opp da, og jeg gjør. Jeg kaster en kontroll da, fordi jeg bare må det. Mens på ..... da så blir det litt mer sånn, er det virkelig noe jeg burde gjøre nå liksom. Jeg tror det var det hun ble mest suprised av. Jeg vet at hun har jo ikke sett at, vi ser hverandre bare hjemme egentlig, så det blir jo liksom bare den type.*

Det Tom sier her er at Amalie har bare sett han i en kontekst og hvordan han oppfører seg og forholder seg til den. Brevet kan ha bidratt til at man fikk løftet og hjulpet samtalen inn på slike problemstillinger og satt ord på dem sammen med hele familien. Stillasbyggingen var noe som var sentralt her og gjennom store deler av samtalen. Det vil si å treffe den proksimale utviklingssonen med spørsmålet slik at det ikke er for langt unna eller for langt ifra for å skape størst mulig utvikling og endring. Du kan se at i dialogen over at jeg justerer spørsmålet til noe som er mindre komplekst og spesifiserer det mer når Tom ikke helt greier å svare.

Ser man videre på det Tom sier, kan man se at han nevner ordet stemning eller «Mood» i rommet. Dette uttrykket kommer tydeligere frem i dialogen under.

*Meg: mhm, Hvordan kjentes det når hun fikk se den andre siden av deg? #8.12*

*Tom: ehm, for min del så er det litt sånn, eller man. Siden det er meg da så tenker jeg ikke så mye over det. Men jeg tror for hennes del så var hun litt sånn, jeg vet ikke, hun trodde kanskje ikke fullstendig på det på en måte det brevet da.*

*Meg: tror du hun ble overrasket? #8.41*



*Tom: ja, jeg tror hun ble veldig overrasket ja. Jeg tror at for vanlige folk, eller folk som ikke har ADHD for eksempel da. De har jo på en måte ikke, de har jo den. De har ofte en måte de oppfører seg på da. Mens de med ADHD da, det blir veldig forskjell på hva man sier, hvordan man sier ting og liksom. Liksom med en gang det blir en annen type «mood» da i rommet, så blir det liksom alt blir annerledes da. Og da. Jeg tror grunnen til at det blir det er fordi det er veldig. Jeg hvertfall kjenner det veldig bra. Og med en gang så blir jeg veldig sånn rastløs, men jeg gjør det ikke sånn fysisk da, jeg beveger liksom ikke nødvendigvis kroppen. Men jeg blir veldig sånn liksom nervøs da, når stemningen blir annerledes da. Det er da jeg sier ting da. Fordi det blir rar for de som ikke har ADHD da, det blir liksom rart å se andre som er veldig sånn. Det var nok derfor Søster ble veldig «surprised» fordi hun har liksom bare sett den ufiltrerte personen da.*

*Meg: Tom ufiltrert , Tom uncut/Unfiltered) (begge humrer). Ja, skjønner.*

Forståelsen rundt det at man har ulike historier knyttet til forskjellige kontekster kan i dette tilfellet ha bidratt til at en tynn historie har blitt gjort tykkere ved å legge til kompleksitet gjennom å sette ord på at Tom har forskjellige væremåter og forskjellige egenskaper som avhenger av konteksten han befinner seg. I brevet gjenga jeg hva vi hadde gjort sammen og noe om hvordan jeg hadde opplevd situasjonene vi var gjennom sammen. Ved å sette ord på hvordan jeg hadde opplevd han åpnet det opp for å prate om hvordan ulike «moods» som Tom brukte eller stemninger påvirket hvordan man forholdt seg til omverdenen.

#### 4.2 Familie 2 (Ola, Heidi, Karsten)

Familie nummer 2 bestod av Ola som er stefar, Heidi som er mamma og Karsten som er sønnen til Heidi. Familien har opplevd mye av den samme problematikken som familie 1 som bestod av at det har vært vanskelig for skolesystemet å tilpasse hverdagen til Karsten på en god måte. Karsten har også gitt uttrykk for at han ikke har noen venner og at han sliter med sinneutbrudd.

#### 4.2.1 Brevet og erfaringene

I dialogen under har Karsten og moren en samtale om hva brevet egentlig inneholdt. Jeg opplevde Karsten som en type som ikke var den aller mest pratsomme, så i dette tilfellet var jeg takknemlig for å få litt hjelp av Kjersti (Mor) for å trekke ut noe mer informasjon. Etter spørsmål fra meg om Karsten kunne gi meg et lite sammendrag fra familiesamtalen og hva han akkurat hadde vært med på, kom dialogen under.

*Meg: Kan du fortelle noe om hva du har vært med på fra start til slutt? Det trenger ikke å være så mye.*

*Karsten: Alt sammen?*

*Meg: Ja, fra når jeg kom nå. Og også hele prosessen.*

*Mor: et sammendrag?*

*Meg: Ja, et slags sammendrag.*

*Karsten: Jeg har vært her. Du startet lydopptaket*

*Kjersti: hva annet har skjedd?*

*Karsten: han har pratet*

*Mor: om hva?*

*Karsten: om meg.*

*Meg: ja, om deg.*

*Karsten: ting jeg ikke visste helt om meg*

Som jeg tidligere har vært inne på er et av narrativ praksis sine mål å rette søkelyset mot historier som ikke kan forstås i lys av «problemet». Det vil si at de kanskje ikke gir helt mening, eller passer inn i problemhistorien (Lundby, 2009). I Karsten sitt brev forsøkte jeg å skrive ned konkrete datoer og konkrete aktiviteter for å enklere kunne huske hva som skjedde på hvert enkelt møte. Man kan tolke ut ifra det siste Karsten sa at det kom frem ting i brevet som bevisstgjorde ting

for han, og at brevet dermed hadde en slags påvirkning på ting han ikke var helt klar over eller visste om seg selv. Det kan tolkes ut fra svaret til Karsten at identitetshistorien til Karsten har forandret seg noe. Stimuleringen til brevet inn i samtalen var i denne sekvensen essensiell for å kunne få frem denne dialogen. Det at Karsten også sier at ting jeg ikke visste «Helt» om meg kan tyde på at brevet og dialogen traff på stillasbyggingen og innenfor den proksimale utviklingszone. Karsten begynte å tenke, samtidig som at dette ikke bare var informasjon han hadde hørt fra før.

Stefaren til Karsten nevnte også brevet i familiesamtalen og beskrev hvordan det billedliggjorde seg foran han da jeg leste opp brevet.

*Meg: Hvis vi hopper litt over til Ola. Kanskje du kan svare på om det var noe du hang deg opp i med brevet eller kjente deg igjen i?*

*Ola: for det første synes jeg det var veldig hyggelig å høre brevet. Jeg kunne liksom se for meg Karsten skru litt, spiller og drar de drøye vitsene og. Så det er hyggelig at du ser han på den måten.*

Ola sa at det var hyggelig at jeg så han på den måten. Det kan bety at andre har en annen måte å se Karsten på som er annerledes. Det kan være at Ola er vant til å få høre om den tynne beskrivelsen av Karsten og nå fikk høre en alternativ historie av hvordan Karsten også er. I sammenheng med det kan det bidra til at Ola får et fortykket bilde av hvordan Karsten også kan være.

Betydningen av brevet nevnes videre av Kjersti som er mor til Tom.

*Meg: så lurte jeg på da, nå hørte begge to brevet, så lurte jeg litt på, var det noe dere ble spesielt opptatt av?*

*Kjersti: det som jeg ble spesielt opptatt av, var at du kontinuerlig har sett ressursene hans, at de har kommet så tydelig fram på torget, det synes jeg var*

*utrolig gøy å høre. At alle kunnskapene, ressursene, og at han har fått brukt det sammen med deg på Torget, det synes jeg var utrolig fint.*

*Meg: og hvilke egenskaper tenker du på da, når du fikk høre det?*

*Kjersti: Humor blant annet, som er veldig viktig å ha.*

*Meg: ja*

*Mor: at når han lærer seg ting så lærer han seg det skikkelig og mye av det er selvlært, alt dette her med pc bygging studerte han i månedsvis før han kjøpte seg Benk og bygde benk, så det er en egenskap som han har som er helt unikt bra. Jeg blir veldig stolt. Så det å lære seg ting og det å bruke det han lærer til ting som er fruktbart for han. Både nå og framover, det er gøy.*

*Meg: Og det med den humoren, har du noen andre eksempler på den, andre historier for eksempel som du har lyst til å fortelle om? #00:19:32-7#*

*Kjersti: ja, tja, det er jo ikke alt som kan gjengis da fordi språket er ganske grovt, («ler»)*

*Meg: hehe*

Brevet nevnes ikke eksplisitt i denne delen av materialet, men tilbakemeldingen på brevet fra Kjersti tyder på at brevet bidro til å løfte frem noen ressurser fra hverdagen til Tom. Samtidig tolker jeg utsagnene til Kjersti som at brevet var betydningsfullt for henne som mamma til Tom.

#### 4.2.2 Fortykning

I samtalen med Heidi (Mor), Karsten (Sønn) og Ola (stefar) var det inniblant mye annet en spennende en kommentar fra Ola som indikerte en ny historie eller en unntakshistorie fra det mange tenkte om Karsten. Det kommer også frem i dialogen under at Karsten har egenskaper som mange setter pris på.

*Ola: Jeg er veldig stolt av Karsten, og å få se hvordan han utvikler seg sånn. Eh, også har vi våre øyeblikk, som du sikkert så når du kom.*

*Min greie er at jeg lar meg bli litt for sint, fyre meg opp også tar jeg meg selv i og sier okey Ola, du vet hvorfor dette skjedde nå. Han var stressa og var stressa på tid. Stressa fordi jeg kom litt for sent. Du skulle hit og det var en ukjent greie. Det var jo liksom, eh ja. Men jeg syns Karsten er mye lettere og morsommere og være rundt nå enn det han var for noen år siden.*

*Heidi: Karsten virker gladere*

*Ola: ja, rett og slett.*

*Heidi: det virker som han har rett og slett har mere livskvalitet nå enn han hadde for to år siden. Og det er jeg kjempeglad for.*

*Ola: det tror jeg kommer mye av, jeg gjetter på at det her kommer det alder, men også at han har funnet litt ut av at han kan og litt selvstendighet, frihet. Det gir av å kunne ta bussen og dra et sted og mestre ting og at det. Jeg tror Karsten vokser veldig på det da.*

*Meg: Mhm. Kan du si Heidi litt om en annen situasjon eller hendelse hvor den humor egenskapen kommer frem?*

*Heidi: ja altså, den klassiske er at han er en festlig type. Eh eller, han er ehh biinformasjon. Han er ekstremt lik faren sin og det er helt pussig å se hvordan humoren og måten han kommer med sleivete kommentarer på og kroppsråket er så likt biologisk far at det er nesten skremmende at gener kan ha så mye å si. Så jeg får noen sånne WOW øyeblikk noen ganger. Men han er ganske kjapp i replikken og vi har sånne ritualer og vi klemmer og sier at vi er glad i hverandre også. Også sier jeg at jeg er glad i Karsten osv også smeller det fra Karsten «Jeg setter pris på din eksistens». (Alle \*Ler\*)*

*Ola: var de ikke en til litt lignende hendelse for noen dager siden også? (\*Ler\*)*

*Heidi: \*Nevner en lignende hendelse\* (Vanskelig å høre detaljer pga lyd)*

*Heidi: Det er mange mange sånne øyeblikk hvor Karsten er kjapp i replikken og vi sitter og ler og av og til så kommer han med sånne kommentarer fra sidelinjen*

*som er helt overaskende og veldig veldig morsomme. Og Faren og Moren min også synes at det er fornøytelig å ha Karsten i hus på grunn av humoren hans og alle kommentarene. Og jeg tror ikke Karsten skjønner eller vet hvor mye vi setter pris på den siden hans og hvor verdifull den er for oss da.*

*Meg: Jeg har også kjent på noe av det samme. At den humoren har bidratt til at vi har det gøy sammen og trives i hverandres selskap.*

Systematikken i fortykningen kommer i hovedsak fra spørsmål som springer ut fra en historie om en egenskap jeg har tenkt at den jeg har skrevet brevet til kan benytte seg av. Spørsmålet jeg vanligvis stilte for å forsøke å få frem lignende historier var eksempelvis som vist i dialogen ovenfor. I flere av tilfellene hvor jeg stilte et lignende spørsmål kom det frem flere historier om ulike hendelser som kunne bidra til å fortykke historien fra brevet og identitetshistorien til ungdommen. Som nevnt tidligere kan disse historiene også kalles unntakshistorier.

#### 4.3 Familie 3 (Petter, Oda)

I denne familien er Oda mamma og Petter er sønnen til Oda. Petter har ikke hatt det godt på skolen og har vært borte fra skolen en flere ganger fordi han har vondt i magen. Under tar jeg en nærmere titt på hva som kom frem i samtalen med Petter og Oda.

##### 4.3.1 Brevet og erfaringene

I innledningen tok jeg opp debatten om hva som virker i terapi. Spensten mellom relasjon som virkemiddel og brevet som virkemiddel kan ses tydeligere når jeg tar en nærmere analyse av samtalen mellom meg, Petter og Oda.

*Oda: en annen ting jeg la merke til var at jeg husker alle disse dagene veldig godt. Du beskriver at Petter kom den onsdagen for eksempel så skulle egentlig Petter ha noen timer på skolen også var det neon som var syke også*

*Meg: ja, også hadde jeg noen avlysninger eller et eller annet.*

*Mor: og det var en litt sånn tung dag. Petter var ikke i form og alt var egentlig litt sånn kjipt. Også fikk han bli med deg også kommer han hjem og sier jeg har hatt en drømmedag med meg. \*ler\**

*Petter: \*ler\**

*Oda: at dagene ble snudd og det skjedde egentlig veldig mange dager da. Skal vi si hver gang. Det har vært bare positive opplevelser.*

I samtalen med Petter og Oda opplevde jeg at de responderte mindre på brevet enn de andre informantene og hadde flere tydelige benevnelser av relasjonen mellom meg og Petter som betydningsfulle. Det kan tyde på at brevet ikke bidro til mest endring i dette tilfellet, men at relasjonen mellom meg og Petter hadde en større betydning. På en annen side så sier Oda eksplisitt at hun husker de spesifikke dagene og kommer på dem, som videre fører til mer utfyllende dialog.

Senere i samtalen blir brevet nevnt igjen som noe som kan tolkes som betydningsfullt. Her blir Oda spurt om hvordan hun opplevde å høre brevet bli lest opp av meg.

*Oda: Det vekket veldig mange minner, jeg husker dagene veldig godt. Det var dager som..... Karsten hadde det jo ikke noe bra. Så det var ganske slitsomme, vonde dager. Mange av dem som ble vekket til live og snudd. Så fint. Så det var gode ting som kom føler jeg. Og jeg er så stolt av at han er en så fin gutt. Så synes jeg det er trist at han ikke har hatt det bra, når han har så mange gode kvaliteter.*

Oda sier her at det vekket minner og at hun husket dagene godt. Dette kan tyde på at brevet stimulerte dialogen til å handle om ting man ellers kunne ha latt hukommelsen miste.

#### 4.3.2 Fortykning

I samtalen med Oda og Petter var det mer utfordrende å lete frem eventuelle fortykninger fra samtalen. Det kommer derfor noen færre eksempler enn på de andre familiene. I forbindelse med matlaging som ble nevnt i brevet blir flere historier om dette heftet på av Oda.

*Meg: Var det noe du la spesielt merke til i brevet som du har lyst til å kommentere?*

*Oda: Jeg legger merke til å blir helt rørt over hvordan Petter har blitt sett alle de gangene han har vært sammen med deg. At Torget har den funksjonen er jo helt fantastisk. Dere ser Petter sånn som vi ser han.*

*Pål: Så bra. I brevet så nevner jeg fore eksempel det med mat. Har du noen andre situasjoner fra her hjemme hvor du har tenkt sånn «Oi, han begynner å bli god!»?*

*Oda: Ja, han har jo etter at dere to laget sushi, så har han laget sushi til oss også. Og jeg har aldri laget det før. Og det er jo bare helt fantastisk.*

Samtalen går videre inn på flere forskjellige historier og situasjoner som handler om Petter sin matlaging. Det å først fortolke historiene gjennom at Oda og Jeg snakker om dem, og deretter videre knytte historiene sammen med andre handlinger og situasjoner kan bidra til en fortykning. Som nevnt i teorikapittelet skriver Lundby (2009) at menneskelige handlinger og hendelser i livene våre må alltid fortolkes for å kunne gi mening, videre må de også kobles sammen med andre handlinger for å kunne bli en del av en historielinje.



#### 4.4 Historiene som ikke ble fortalt

I løpet av familiesamtalene og oppfølgingene som har vart over to år, har jeg vært gjennom en utviklingsfase som også har inneholdt en praksisperiode som familieterapeut. Kvaliteten på brevet, oppfølgingen og spørsmålene jeg har brukt bærer preg av at det har oppstått forskjeller i hvordan jeg løste og møtte ting, samt min problemforståelse.

I datainnsamlingen kom det frem flere ting som handlet om hvilke andre forberedelser eller måter man kunne ha gjort for å få en mer vellykket familiesamtale. Eksempelvis var forståelsen fra ungdommens side av hva som skulle foregå ikke helt klar og ungdommen kunne bidratt til en mer konstruktiv samtale hvis forarbeidet hadde blitt gjort bedre. Eksempelvis svarte Oda på hvilke forventninger hun hadde til samtalen med:

*Oda: «ehm, nei jeg trodde det skulle bli en bra samtale. Jeg hadde ikke forstått hele innholdet.»*

Jeg ser i retrospekt at det kunne ha vært en ide å ha evaluert brevet først sammen med ungdommen, og også eventuelt ha formulert deler av brevet sammen med ungdommen, slik at de kunne være mer forberedt på hva som skulle skje. På en annen side så var brevet fra meg til dem og det var mine refleksjoner rundt møtene som skulle vises frem og deres genuine spontane reaksjoner på brevet var noe av det som gjorde at samtalene ble interessante og at de selv ble overrasket over hva de hadde gjort. Det skapte en nysgjerrighet og interesse for det som var skrevet i brevet og bidro til at ungdommene greide å holde interessen gjennom samtalen.

Samtalene og intervjuene var også påvirket av min egen utvikling og kunnskap om det narrative og det å holde en familiesamtale. Datainnsamlingen bærer preg av at min egen utvikling påvirket meg som terapeut og gjorde at jeg la vekt på noe ulike ting inn i samtalene. I transkripsjonsprosessen var det mange hendelser hvor jeg la merke til at historiene forsvant foran øynene på meg og jeg var ikke nysgjerrig nok i øyeblikket til å utforske dem og få dem utdypet videre. Schön sin profesjonsteori om «Reflection in action» spiller en stor rolle her på hvordan jeg håndterte situasjonen i øyeblikket, og hvordan det byttet til «Reflection on

action» i transkripsjonsprosessen. Denne prosessen har vært utslagsgivende for å utvide min forståelseshorisont og å utvikle meg som terapeut.

## 5. OPPSUMMERING OG VIDERE UNDERSØKELSER

I denne mastergradsavhandlingen har jeg forsøkt å belyse opplevelsen av delta i terapi hvor brev blir brukt som verktøy. I analysedelen kan man lese om hvordan brevet kan ha påvirket samtalen og stimulert familiene til å gå inn i historier og temaer som ellers ikke ville blitt brakt inn i en samtale. Analysen i denne oppgaven sin fenomenologiske og hermeneutiske natur har forsøkt å bringe frem opplevelsen til de som har deltatt og fortolke det som ble sagt inn i teorien som allerede finnes. Det har kommet frem flere interessante funn som har vist at brevet kan stimulere til å komme på historier som de hadde glemt og at brevet også kan bidra til en fortykning i ungdommenes identitetsbeskrivelse. Samtidig er det vanskelig å si noe sikkert om disse historiene og samtaletemaene hadde kommet opp selv om brevet ikke hadde blitt brukt. En studie med kontrollgruppe og et større antall deltakere kunne i dette tilfellet bidratt til mer konkrete resultater.

Er det relasjonen som påvirker terapien mest? I datamaterialet blir relasjonen mellom meg og ungdommen nevnt som viktig flere ganger og familiene tok opp dette uten direkte spørsmål. Det kan være vanskelig å si hva som bidro til størst endring eller påvirket mest i tilfellene i dette datamaterialet. Uten brevet kan det være at relasjonsfaktoren hadde vært mindre, da brevet la til rette for at historiene og relasjonen ble snakket mer om og ble løftet frem i hukommelsen. Samtidig var det ikke det jeg var ute etter å finne ut av. Jeg var på jakt etter strukturen i hvordan informantene erfarte brevet.

Brevet ble nevnt med positive fortegn flere ganger og ble omtalt som noe som var positivt av familiene. I løpet av analysen ser man at brevet har stimulert til historiefortelling og dialog mellom familiemedlemmene om ting som med stor sannsynlighet hadde blitt forbigått og glemt. Det kan tolkes ut av datamaterialet at brevet har bidratt til en fortykning av identitetshistorien til Tom, Karsten og Petter. Tynne historier og beskrivelser ble forsøkt fortykket til kraftigere

beskrivelser og historier gjennom brevet og familiesamtalen. Det kan virke som at brevet skapte nysgjerrighet hos ungdommene og gjorde at ungdommene tok større del i samtalen. Det kan være vanskelig å vite om det var brevet eller relasjonen mellom familien, ungdommen, og meg som bidro til endring og fortykning, og det var heller ikke poenget med oppgaven. Poenget var å vise frem erfaringen og opplevelsen til ungdommene og familien når terapeutiske brev ble brukt i familiesamtaler.

Det første forskningsspørsmålene var som følger: Hvordan erfarer familien å motta et terapeutisk brev? Her så jeg på hele familiens meningsproduksjon rundt brevet og hvordan det stimulerer kommunikasjonen til familien. I funnene kom det frem at familiene erfarte brevet som noe positivt og som bidro til kommunikasjon og historiefortelling som ellers kunne forsvunnet.

Det andre forskningsspørsmålet var om brevet resulterte i en fortykning av identitetshistorien til barnet eller ungdommen som har mottatt brevet? I funnene kan man tydelig se at flere historier kom frem som kan ha resultert i en fortykning av identitetshistorien til ungdommene.

Funnene tyder dermed på at å bruke terapeutiske brev i familiesamtaler kan være et godt grep for å involvere barn og unge, og samtidig bidra til at identitetshistorien deres blir mer robuste.

## 6. BREV

### Familie 1 (Tom, Kjersti, og Amalie)

Til: Tom

Fra: Meg

Vi møttes første gang i høstferien 2020, da kom du, Daniel og Else på besøk til Torget. Vi brukte litt tid til å se hvordan Torget så ut og hva man kunne gjøre der. Jeg la fort merke til at du var opptatt av treverk og snekring, samt nyheter om hva som beveget seg innenfor trearbeidets verden. Vi kom fort inn på dette og pratet om ting som interesserte begge to.

Den andre gangen vi møttes kom du når jeg hadde åpent torg på ettermiddagen. Jeg husker spesielt godt at du hjalp til å lage mat til de som var der. Det var en del folk der så jeg var ganske opptatt med forskjellige ting, vi fikk ikke så mye tid til å prate. Det jeg la merke til hos deg var hvor modig du var i møte med folk du ikke hadde møtt før.

Vi avtalte å møtes hver fredag kl 12.00 og startet opp et prosjekt hvor vi holdt på med ting sammen.

11. desember 2020 startet vi prosjektet. Vi pratet en del om prosjektet og hvordan vi skulle starte. Du nevnte at du hadde bygget en benk tidligere med noe hjelp. Det som forundret meg her var hvor mye du hadde lært og fått med deg om hvordan man skulle bygge en benk av å bare ha bygget en gang før. Dette var noe du mestret med en gang og som andre ungdommer har brukt lang tid på å skjønne og forstå.

Det viste meg at du hvis du vil så kan du lære deg ting raskt og at du er god på å huske ting.

Den samme dagen sa jeg at jeg ikke var så god på akkurat å bygge med dette trematerialet. Du hadde bygget med dette tidligere og forklarte meg litt om hvordan det fungerte. Da tenkte jeg med meg selv at du var god til å lære bort og hadde en evne til å forklare ting på en forståelig måte.

Du var syk en periode etter julen 2020 og vi møttes ikke før etter noen uker ut i 2021.

Da hadde vi en skikkelig arbeidsøkt hvor vi ferdigstilte et av trearbeidsprosjektene. Jeg la merke til en konsentrasjonsevne og et øye for detaljer når du drev med finarbeidet.

Vi snakket litt om hvordan ting gikk på skolen den dagen. Vi kom inn på at det var en gjeng som greide å hisse hverandre opp og at det ofte var vanskelig å ikke bli revet med. Det du sa da var at det var noen ganger du greide å stå imot den følelsen. Jeg kan huske at jeg ble veldig nysgjerrig på hva det var du gjorde når du ikke ble revet med.

Du viste stor tålmodighet den dagen og jeg kunne merke at du begynte å bli litt rastløs på slutten. Det som imponerte meg da var at du hadde evne til å tulle med dette. Du sa blant annet at du merket at medisinene begynte å gå ut. Det viste meg at du har en evne til å reflektere og tenke over hvordan du selv fremstår framfor andre. Dette er det mange på din alder som ikke har evne til, men som du viste den dagen.

Den neste gangen vi møttes dro vi på Elkjøp for å kjøpe en minnepinne, vi snakket en del om noen aksjer som hadde tatt helt av og forskjellige nyheter på vei dit. Du kunne mange detaljer om det vi snakket om, og jeg kan huske jeg ble fasinert av at du fikk med deg såpass mye. Interessen din for trearbeid og nyheter tror jeg kommer til å bidra til mange kule samtaler med folk framover.

Den 5.februar kom jeg og hentet deg på skolen og vi kjørte til senteret for å hente et TV-oppheng. Det var full pandemi lockdown og vi måtte vente utenfor butikken mens en ansatt hentet det til oss.

Vi snakket om masse forskjellige ting og hørte på høy musikk på vei til Torget.

Når vi skulle henge opp tven fikk jeg erfare at verktøy er en ting du mestrer godt, hvem har lært deg dette? Lærerne på skolen? Mamma og pappa?

Den logiske sansen din kom også til syne da du kjapt greide å se løsninger på hvordan tven skulle henges opp.

Jeg husker jeg tullet med at du skulle begynne å rappe, siden vi var på et musikkrom når vi hengte opp tven. Da parerte du raskt med at rap navnet ditt kunne være (Morsomt navn). Her kjente jeg på at du har et glimt i øyet og at humoren din var noe jeg satte pris på. Dette er egenskaper jeg tenker du kommer til å få bruk for videre.

5. mars hadde vi egentlig planlagt å sette opp og se på en ny printer. Dette ble utsatt til neste fredag fordi jeg var i karantene.

12. mars: kom du og anders ut til Torget. Jeg merket på dere begge at dere var i litt pøbelhumør. Vi jobbet en del på en av benkene på utsiden for å gjøre den ferdig. Konsentrasjonen kom fort på plass og jobben ble gjennomført. Her la jeg igjen merke til at du har egenskapen til å jobbe konsentrert.

19.mars: Vi fikk masse nye deler og installerte dette. Vi snakket mye om tics og tourettes mot slutten av dagen og reflekterte rundt det. Min opplevelse av refleksjonen din var at du hadde mange grundige og gode refleksjoner rundt temaet.

26.mars: Denne dagen hjalp du meg å bytte ut en benkeplate og vi flyttet på noen av stolene. Det var en Benk som jeg hadde fått beskjed av en annen ungdom at ikke fungerte som du raskt så at ikke hadde bærebjelke på undersiden.

På slutten av dagen spilte vi litt nintendo.

9.april: Vi hengte opp RGB striper som ga oss mye mer FPS på PC-en på studio. Vi snakket litt om hvordan det kom til å bli mellom deg og søsteren din siden dere skulle være hjemme alene i helgen. Du sa at du ikke hadde lyst til å krangle siden det bare er kjipt og at du egentlig gledet deg litt.

30.april: Jeg hadde med hund og vi trente med Elmo og dro inn til et sted hvor hunder kunne treffes. Vi snakket litt om medisinene du gikk på.

Du sa at du følte at du hadde litt mer kontroll på de plutselige utbruddene. Du snakket også om at du følte du greide å konsentrere deg i lengre perioder av gangen. Det er noe jeg også har lagt merke til.

Vi snakket også litt om overgangen din fra barneskole til ungdomsskole og at du måtte gå litt på en vanlig ungdomsskole før du byttet skole. Du sa til meg at du visste før du startet at det ikke kom til å gå bra og du syntes det var kjipt. Her kjente jeg at dette berørte meg fordi du sa du allerede på en måte visste at det ikke kom til å gå bra. Jeg opplevde at du viste at du hadde mye selvinnstikk og greide å tenke over handlingene dine når du snakket om dette.

21.mai: Vi laget en ramme som var fylt med rockwool og som skal brukes for å dempe resonansen på musikkrommet. Du er ca like unøyaktig som meg så den ble litt halvveis, men fungerer til formålet.

4.juni: Vi satt sammen noen bordkomponenter og jeg hadde invitert både Grunde og kjetil til å være med etter å ha forhørt meg med deg. «Banteren» gikk bra og jeg kjente på en god flyt.

Vi har vært sammen i over et semester nå. Den personen jeg har sett har vist mange forskjellige egenskaper og kunnskap, og fra mitt ståsted har jeg lært mye av deg. Forhåpentligvis har du lært litt av meg og.

## Familie 2 (Karsten, Heidi, og Ola)

Til Karsten

Fra Meg

Vi møttes første gang på Torget i april 2021. Det var deg, Trond og meg. Du hadde overtalt Trond til å kjøpe pizza og brus. Jeg var allerede på Torget når dere kom. Vi snakket en del og spiste pizza. Jeg kjente i vårt første møte at vi kom til å komme godt overens, praten gikk godt helt fra starten av. Samtidig kjente jeg på en følelse av at du og Trond var ganske tett. Jeg tenkte da at Trond er en som virkelig er glad i deg.

Andre møte: Vi møttes en del ganger du meg og Trond, dere tok vanligvis med Pizza. Vi pratet en del om alt og vi tullet mye. Tankene jeg satt igjen med etter du, jeg og Trond satt og pratet var gode. Det var en god flyt i samtalen, og det var mye takket være deg og din humor. I senere tid har jeg reflektert litt rundt humoren din. Jeg opplever humoren din som en fantastisk egenskap og verktøy til å bygge opp vennskap. Humoren din har bidratt mye inn i vår relasjon. Grovheten i humoren din er ofte det som gjør at den er morsom, samtidig som det kan være en fallgrube. Jeg tåler humoren din, men jeg er ikke alltid så sikker på at hvem som helst tåler den. Dette føler jeg på meg at du blir bedre og bedre på å justere etter hvem du møter.

26. april: Etter hvert så begynte Trond å dra og vi begynte å spille litt sammen. Vi startet først med et spill som jeg anbefalte. Jeg tror ikke du hadde spilt det før første gangen vi prøvde det. Andre gangen vi prøvde det virket det som du hadde testet det ut ganske mye hjemme. Du snakket om at du hadde spilt en del sammen med en kompis.

6.mai: Vi bugget opp to benker og hadde noe opplæring i de ulike komponentene på en benk.

Jeg spurte litt hva du tenkte om å bli litt lenger og være der litt når Torget åpnet. Du sa at du likte å være mest alene og at du var redd for at det skulle bli kleint. Ærligheten du viste frem ved å si det satt jeg pris på og jeg kjente meg også igjen i den følelsen. Følelsen av å trives best alene. Samtidig kjente jeg på at det ikke nødvendigvis alltid var sånn for deg. Når du var med Trond og meg ga du hvertfall inntrykk av at du ikke syntes det var så fryktelig å være sammen med oss.

Vi var i toppen av Torget og Arne kom og hentet deg.

11.mai: Vi plukket fra hverandre en benk og så en del på de ulike komponentene. Vi brukte skrutrekker noe som du mestret. Du mestret også etterhvert hvor mye kraft man skulle bruke. Vi terpet på noen av reglene når det kom til å bruke verktøy.

Vi så noe mer på delen til benken og tok fra hverandre beina.



Neste møtet ble avlyst fordi jeg hadde spist litt for hissig takeaway dagen før. Hvis jeg ikke husket feil ente det opp med at du og Trond gikk en liten runde ved vannet.

Sommerferien: Vi møttes to ganger. Vi pratet en del om hvordan det kom til å bli å starte på skolen.

Du tok bussen alene noe jeg tenkte på som en stor prestasjon. Du og Trond hadde øvd på dette. Jeg tok opp dette senere og vi snakket litt om at det plutselig var en fjern tanke å ikke tørre å ta bussen alene.

Videre avtalte vi å treffes fire ganger på discord.

1.okt: Vi spiste pølser, og snakket om hvordan det gikk på skolen og hvordan det gikk hjemme. Du sa noe om at det ikke var så mye krangling hjemme.

Du sa det var lange dager på skolen. Du hadde vært borte en ukes tid, men det var fordi du var syk.

Jeg opplevde deg som reflektert rundt temaer om de i klassen din og broren din.

Du sa du gjerne ville i praksis i barnehage.

Praten fløt godt og jeg kjente på at vi egentlig var ganske så godt kjent nå og hvor mye som hadde skjedd siden første møtet.

8.okt: Vi møttes ute i regnet den dagen. Begge to ankom torget samtidig. Jeg la fort merke til at kanskje ikke alt var som det skulle. Du fortalte at du hadde sovet lite, og at du ble distraheret av telefonen din. Det første jeg tenkte da var at jeg ble veldig glad for at du fortsatt orket å komme ut å treffe meg på torget, Jeg ble også imponert over at du greide å dra deg ut av senga i regnværet når du hadde sovet så lite. I etterkant har jeg fundert over hvor drivkraften din kommer fra, jeg har observert at du alltid møter opp både på skolen og på Torget uansett. Jeg er nysgjerrig på hvor dette pågangsmotet du har kommer fra og det at du er veldig god til å holde avtaler?

15.okt: Vi gikk en tur med Elmo (hund). Elmo ble veldig glad for å se deg, noe som jo er litt rart siden han bare har møtt deg en gang før. Du viste meg med at du var god med hunder og du visste hvordan du skulle oppføre deg rundt dem. Vi

snakket om fæleste måter å dø på av en eller annen grunn og jeg fortalte noe om hva som var lov i forskjellige land.

Når vi kom til et sted hvor hundene kunne leke var det ingen til stede og vi ventet litt. Det kom en del hunder etter hvert og vi kom i prat med en gammel dame i parken. I ettertid har jeg tenkt på hvor enkel praten din gikk med hun som var helt fremmed og jeg ble imponert over at du pratet med henne på den måten du gjorde.

Når vi kom tilbake så snakket vi litt om skolen du gikk på og vi kom litt innpå hvorfor du byttet skole. Du fortalte litt rundt det. Jeg husker at jeg tenkte og sa at jeg ikke skjønnte det helt og hadde vanskelig for å se det for meg. Jeg opplever deg helt annerledes enn det du fortalte om. Det du har vist meg i løpet av perioden vi har møttes er jo noe helt annet en det du sa skjedde på den tidligere skolen. Jeg har full tro på at du kommer til å greie deg gjennom de neste årene med de begynnende egenskapene du har. Det jeg tenker på som begynnende egenskaper hos deg er en evne til å tolke andres væremåte og reflektere rundt din rolle sammen med dem.

Dette er noe jeg syntes du begynner å mestre og jeg gleder meg til å se hvor framtiden bærer.

Med vennlig hilsen Meg

### Familie 3 (Oda og Petter)

Til Petter

Fra Meg

Tir 12. okt 2021: Det første jeg skrev om ned om deg var at du hadde et godt blikk. Jeg har lagt merke til at du ser de du møter i øynene og møter dem med et smil. Første gangen du var på Torget hjalp du til å lage grønnsakssuppe sammen med Anne. Du var også med å lage armbånd og spille Uno med meg.

Tor 14.okt 2021: Vi møttes litt tidligere før Torget åpnet.

Du hadde vært og kjøpt boller sammen med Else.

Vi snakket litt om skolen og hva som var vanskelig der. Jeg husker at du syntes det var vanskelig å svare på.

Vi laget vafler og du hjalp til å servere dem, jeg tenkte at du var en god kokk og flink på hoderegning når vi regnet på desiliter og milliliter. Her tipper jeg du har øvd en del? hvem er det du har plukket opp det fra?

Tirsdag 19.okt

Vi traff hverandre ikke så mye denne dagen, men du var en del sammen med Arne og Jesper. Du laget et design på en T-skjorte.

Vi spilte litt forskjellige spill på nintendo senere på kvelden.

21.okt: Du laget en gave til vennen din sin bursdag.

Du spurte meg om hva du skulle si hvis noen spurte deg om hvorfor du ikke var i timen. Vi snakket litt rundt det. Og ble enige om at du skulle si at du hadde valgfag med meg.

Tir.26 okt: Du kom etter du hadde hatt sal og scene på skolen. Vi møttes kjapt ute og avtalte litt hva du skulle si hvis noen spurte hvor du hadde vært på skolen i dag.

Du hjalp til å lage mat og vi brukte kameraet en del. Du hjalp også Lasse med å lage noen design til fresemaskinen.

Vi snakket litt om grønne tanker og røde tanker når du skulle dra.

Tirs. 9 nov: I starten så satt du og spilte sammen med Anne på lekserommet. Du laget en skisse på ipaden som vi printet ut. Du spiste skolebrød og tomatsuppe. Jeg oppfattet det som at du var mest sammen med Arne den dagen. Dere fikk fort en god tone. Dette er noe jeg har lagt merke til flere ganger på Torget. Det at du kjapt kommer i kontakt med andre og bygger opp vennskap. Jeg ser at du lett kommer i kontakt med og snakker med både ungdommer og voksne du aldri har møtt før. Dette er egenskaper jeg tenker at er veldig viktig framover.

Torsdag 11. nov: Vi møttes kl 12.00 på Torget.

Vi laget livets elv. Jeg tenkte på at når jeg selv laget livets elv, så synes jeg det var slitsomt å gå gjennom alle minnene, men samtidig fint. Jeg tror du var enig i det.

Tirs. 23. nov: Du Kom på pepperkakebaking på Torget og du hjalp meg å lage benker.

Du bakte også pepperkaker sammen med Jens. Du spiste en sjokoladebolle.

Jeg hørte av Mette at du var god i 1.første verdenskrig. Jeg tenkte med en gang at du måtte bli med å lage en quiz sammen på neste gang vi møttes.

Onsdag. 24 nov: Vi var sammen og ordnet kablene på studio pent. I tillegg laget vi sushi sammen. Vi snakket litt om hvordan det kom til å bli å starte på den andre skolen du skulle bytte til. Du sa at du var litt engstelig for å starte der. Jeg husker

vi snakket litt om hva folk tenker på og så sa jeg at de aller fleste tenker mest på seg selv og hvordan de selv fremstår, ikke på hva andre driver med. Jeg er ikke helt sikker på om du var enig der og da.

Torsdag. 30. nov: Du laget en Stor juletreutstilling. Både jeg og Arne har snakket om i ettertid at vi ble så imponert over kreativiteten din med utstillingen. Jeg la også merke til at du var god til å lære bort ting da du tok ledelsen i julegaveprosjektet.

Torsdag 6.jan: Du laget sushi med Jens, dere gikk på butikken sammen og handlet inn all maten. Dere sto på kjøkkenet lenge og laget mat til veldig mange. Tankene jeg fikk da var at jeg lurte på hvor du hadde tilegnet deg all kunnskapen om mat og hvor den drivkraften kom fra.

Tirsdag. 11 jan: Du spilte monopol med Jens, Arne, og Kristin. Det ble litt dårlig stemning som det alltid blir i monopol. Jeg fikk høre fra Kristin her at du var mye raskere enn alle de som spilte på hoderegning.

Tirs. 18 jan: Vi spilte noen spil sammen på aktivitetsrommet etter de fleste hadde gått. Vi snakket litt om skolen og hvordan det var der nå. Jeg ble her nysgjerrig på hva eller hvilke egenskaper som fikk deg gjennom hele prosessen av skolebyttet?

De ansatte på Torget og ungdommene på Torget setter stor pris på energien du tar med og sprer til alle oss.

Med vennlig hilsen Meg

## 7. LITTERATURLISTE

- 7.1. Andersen, T. (1987). *The reflecting team: dialogue and meta-dialogue in clinical work*. Fam Process. 1987 Dec;26(4):415-28. doi: 10.1111/j.1545-5300.1987.00415.x. PMID: 3691768.
- 7.2. Barne- og familiedepartementet. FNs konvensjon om barnets rettigheter. Vedtatt av De forente nasjoner 20. november 1989 Ratifisert av Norge 8. januar 1991. Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller. Lastet ned 23.03.22
- 7.3. Bruner, J (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- 7.4. Duncan, B.I, Miller, S.M, Hubble (1999). *The heart and soul of change: delivering what works in therapy*. Washington
- 7.5. Ellingsæter, A. & Widerberg, K. (Red.). (År). *Velferdsstatens familier: nye sosiologiske perspektiver*. Oslo: Gyldendal.
- 7.6. Gilje, N. (2020). Hermeneutikk som metode – introduksjon til hermeneutisk intensjonalisme. I Jenssen, D. Kjørstad, M. Seim. S. & Tufte P.A. I Vitenskapsteori for sosial og helsefag. (s189-218). Oslo: Gyldendal
- 7.7. Gurman, A.S & Kniskern (1991). *Systems theory, cybernetics and epistemology. Handbook of family therapy*. Vol 2 pp. 41 -61 Bruner & Manzell. New York
- 7.8. Helgeland, A (2014). *Profesjonsetiske utfordringer ved barns deltakelse i familierapi*. Institutt for religion, filosofi og historie Sørlandet sykehus, Avdeling for barn og unges psykiske helse. PhD-avhandling Universitetet i Agder Fakultetet for humaniora og pedagogikk.
- 7.9. Holmgren, Anette. (2010) *Terapi fortellinger*. Trondheim: Tapir akademiske forlag
- 7.10. Jensen, P. (2009). Ansikt til ansikt. Kommunikasjons- og familieperspektivet i helse- og sosialarbeid. 2.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk
- 7.11. Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis. Gyldendal Akademisk.

- 7.12. Johannessen, A, Tufte, P. A. og L. Christoffersen (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. 4. utgave. Oslo: Abstrakt forlag.
- 7.13. Johnsen, A. & Torsteinsson, V.W. (2012) *Lærebok i familieterapi*. Universitetsforlaget: Oslo
- 7.14. Kjøbli, J. &. (2013, 3). Fellesfaktorer: ingen kur for alt. Tidsskrift for Norsk psykologforening (Vol 50), ss. 263-265.
- 7.15. Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervju (2. utg.). Oslo:
- 7.16. Lambert, M. J. (1992). *Implications of outcome research for psychotherapy integration*. New York: Basic books
- 7.17. Lundby, G. (2008). Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og nyskriving av historier. Oslo: Tano Aschehoug.
- 7.18. Lundby, Geir. (2009). *Terapi som samarbeid, om narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag
- 7.19. Madigan, S. Nylund, D. (2019). Narrativ familieterapi. I Lorås, L & Ness, O. Håndbok i familieterapi (s183-198). Bergen: Fagbokforlaget
- 7.20. Madigan, S., Nylund, D. & Bjørøy, A. (in press). *The Practice Of Therapeutic Letter Writing In Narrative Therapy I*: C. Feltham & I. Horton (red.), Handbook Of Counselling Psychology.. (4th Ed). London: Sage Publications. <https://dx.doi.org/10.4135/9781529714968.n21>
- 7.21. Moules, N. J. (2002). *Nursing on paper: therapeutic letters in nursing practice*. Nursing Inquiry, 9(2), 104-113. Hentet 11.07.2022  
[https://prism.ucalgary.ca/bitstream/handle/1880/46344/2002\\_NI\\_n.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://prism.ucalgary.ca/bitstream/handle/1880/46344/2002_NI_n.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 7.22. Seim, S. (2020). *Praktisk kunnskap*. I Jenssen, D. Kjørstad, M. Seim. S. & Tufte P.A. I Vitenskapsteori for sosial og helsefag. (s273-298). Oslo: gyldendal
- 7.23. *Selvini Palazzoli, M. Boscolo, L. Cecchin, G. & Prata, G. (1978). Paradox and counter paradox. Jason Aronson*
- 7.24. Thomassen, M. (2020). fenomenologiens mange ansikter. I Jenssen, D. Kjørstad, M. Seim, S. & Tufte P. A. Vitenskapsteori for sosial- og helsefag (s104-137). Oslo: Gyldendal.

- 7.25. Thomassen, M. (2020). Hermeneutikk som refleksjon og livsfortolkning. I Jenssen, D. Kjørstad, M. Seim, S. & Tufte P. A. *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag* (s162-188). Oslo: Gyldendal.
- 7.26. Torsteinsson, W.T. (2019) Familieterapiens historie. I Lorås, L & Ness, O. *Håndbok i familieterapi* (s25-48). Bergen: Fagbokforlaget
- 7.27. White, (1989) *The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships*. Australia: Dulwich Centre.
- 7.28. White, M. (2007) *maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton and Company.
- 7.29. Willig, C. (2008) *Introducing Qualitative Research in Psychology*. England: Open University Press



## 8. VEDLEGG

### Vil du delta i forskningsprosjektet

*"[Opplevelsen av terapeutiske brev hos ungdom og nærmeste familie]"?*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å *forske på opplevelsen av terapeutiske brev hos ungdom og nærmeste familie*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med prosjektet er å få frem opplevelsen til ungdommer og familien etter de har mottatt et Narrativt brev. Her vil jeg forsøke å se etter fortykninger i historien ved hjelp av et intervju etter samtaleperiode.

Prosjektet er et mastergradsstudie.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

*Oslomet* er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta fordi du har eller har hatt en Individuell opplæringsplan/går på en alternativ skole. Det kommer til å være mellom 3 og 6 som deltar i studien.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Det å delta innebærer å være med på en samtale, hvor det er fokus på et narrativt brev. Etter denne prosessen er ferdig vil det foretas et intervju som er basert på hvordan du opplevde både prosessen og brevet. Samtalene kan foregå

på forskjellige steder og du vil kunne være med på å bestemme hvor og når samtalene gjennomføres, samt om det eventuelt skal gjøres noe praktisk mens samtalene gjennomføres.

- Den første samtalen vil vare fra ca 30 minutter til ca 1 time hver.
- Intervjuet i etterkant vil vare fra ca 30 minutter til ca 1 time hvor spørsmålene vil dreie seg om hvilke opplevelser du har hatt rundt prosessen.

Hvis du er under 18 år kan foreldrene dine se intervjuguiden på forhånd ved å ta kontakt.

### **Det er frivillig å delta**

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

Det vil ikke påvirke din skolegang eller tilbudet du har nå hvis du velger å ikke delta.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

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

- Tilgang til dataene vil bare være tilgjengelig for student og veileder.
- Navn, kontaktinformasjon, og opplysninger som kan bidra til at informantene blir identifisert blir anonymisert og endret i transkribering. Det vil si at diktafon vil bli brukt til opptak, deretter transkribert ned og slettet fra diktafon. Transkriberingen vil være passordbeskyttet og lagret lokalt.
- Deltakerne skal ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene som innhentes vil ikke kunne være identifiserbare, men vil fortsatt slettes når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er vår 2022.

### **Dine rettigheter**

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

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

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

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

- Oslomet
- Meg Carter Talleraas (Prosjektansvarlig)
  - o [Paulcartertalleraas@gmail.com](mailto:Paulcartertalleraas@gmail.com)
  - o 99429527
- Dag jennsen (veileder)
  - o [dagjen@oslomet.no](mailto:dagjen@oslomet.no)
- Vårt personvernombud: Ingrid S.Jacobsen
  - o [Personvernombud@oslomet.no](mailto:Personvernombud@oslomet.no)

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

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*  
(Forsker/veileder)

*Eventuelt student*

---

**Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i terapeutisk samtale
- å delta i intervju

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

---

---- (Signert av prosjektdeltaker, dato)

[Meldeskjema](#) / [Brevskrivning i terapi med ungdom](#) / Vurdering

## Vurdering

Dato	Type
21.05.2021	Standard

**Referansenummer**  
311421

**Prosjekttittel**  
Brevskrivning i terapi med ungdom

**Behandlingsansvarlig institusjon**  
OsloMet – storbyuniversitetet / Fakultet for samfunnsvitenskap / Institutt for sosialfag

**Prosjektansvarlig**  
Dag Jenssen

**Student**  
Pål Carter Talleraas

**Prosjektperiode**  
12.02.2021 – 01.06.2022

[Meldeskjema](#) 

### Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 21.05.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 01.06.2022

### LOVLIG GRUNNLAG

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

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

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes/foresattes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

### PERSONVERNPRINSIPPER

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

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og

[Meldeskjema](#) / [Brevskrivning i terapi med ungdom](#) / Vurdering

## Vurdering

Referansenummer	Type	Dato
311421	Standard	10.06.2022

**Prosjekttittel**

Brevskrivning i terapi med ungdom

**Behandlingsansvarlig institusjon**

OsloMet – storbyuniversitetet / Fakultet for samfunnsvitenskap / Institutt for sosialfag

**Prosjektansvarlig**

Dag Jenssen

**Student**

Pål Carter Talleraas

**Prosjektperiode**

12.02.2021 - 01.11.2022

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

Særlige

**Rettslig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene kan starte så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det rettslige grunnlaget gjelder til 01.11.2022.

[Meldeskjema](#)

**Kommentar**

Personverntjenester har vurdert endringen registrert 10.06.22.

Vi har nå registrert 01.11.2022 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger.

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

Lykke til videre med prosjektet!

# INTERVJUGUIDE

## Faktaspørsmål

- A. Hvor gammel er du?
- B. Hva er navnet ditt?

## Overgangsspørsmål

- C. Hvilke forventninger hadde du til samtalen før det startet?
- D. Hvilke forventninger hadde du til brevet før du fikk det?

## Nøkkelspørsmål

- E. Kan du fortelle om det du var med på fra begynnelse til slutt?
- F. Hvordan opplevde du den første samtalen?
- G. Hvordan opplevde du det før og hvordan opplevde du det etterpå?
- H. Er det noe spesielt som har utmerket seg for deg i løpet av samtalen?