

Logopedens rådgiverrolle – refleksjoner i lys av positiv psykologi

Dosent Toril Risberg

Ingress

Rollen som rådgiver er utfordrende og stiller høye faglige og etiske krav til utøveren. Ikke minst gjelder dette for logopeder med sitt brede spektrerte arbeidsfelt. Artikkelen ser nærmere på nyere perspektiver innen positiv psykologi med relevans for rådgivning og viser hvordan slik tilnærming gjenspeiles i logopedistudenters refleksjoner over egen rådgivning.

Introduksjon

Rådgivning er en form for pedagogisk virksomhet som utøves av profesjoner og fagpersoner overfor dem som søker hjelp til bedring av sin livssituasjon, og som ikke kan oppnå dette uten bistand fra andre. Dette kan være innen pedagogisk, psykologisk, sosialt eller helsefaglig arbeid, og rådgivningsbegrepet kan innbefatte alt fra terapi til undervisning, fra rådgivning, konsultasjon og veiledning til systemrettet innovasjon (Johannessen et al, 2010). Det har vært paradigmeskifter fra fokusering på selve individet til fokusering på individet i systemet, fra problemfokusering til løsningsfokusering, fra negative følger av avvik, sykelighet og stressfaktorer til et salutogenisk perspektiv med utgangspunkt i krefter som kan styrke og fremme sunn utvikling og positiv problemløsning (Rogers, 1965; Antonovsky, 1988; Carkhuff, 2000; Lassen, 2004; Egan, 2007).

En ny forståelse av hvordan man kan oppnå lykke og well-being har i de senere år fått en stadig større innflytelse på utøvelsen av rådgiverrollen. Begrepet well-being eller wellness har ingen fullt ut dekkende oversettelse, men omfatter både den livsglede og tilfredshet som kan oppnås selv om man er rammet av skader eller store livskriser. Motstandsdyktighet, meningsfullt livsinnhold og optimisme er vesentlige faktorer for å fremme autentisk livsglede (Holland, 2007; Seligman, 2011). Positiv psykologi er opptatt av styrke, ressurser og muligheter, og den representerer slik sett et skifte i hvordan man nærmer seg menneskers fysiske og psykiske helse. Dette perspektivet har etter hvert også fått stor betydning for hvordan man betrakter logopedens rådgiverrolle.

Rådgivning utgjør en betydelig del av det toårige masterstudiet i logopedi ved Universitetet i Nordland. Emnet er ment å bidra til selvinnsikt og forståelse for hvordan ens egen rådgivning kan påvirke andre, og til å gi studentene mulighet for utvikling av egen yrkesetisk og profesjonell plattform med sikte på sitt fremtidige arbeid som logoped. Eksamen i emnet avholdes i tredje semester etter at praksis innen samtlige logopediske områder er gjennomført, og den består av et individuelt refleksjonsnotat hvor mulige utfordringer i logopedens rådgiverrolle drøftes og vurderes. Studenten velger selv problemstilling for sitt refleksjonsnotat, og den må være godkjent som logopedfaglig relevant. Naturlig nok tar de fleste utgangspunkt i erfaringer fra praksis med refleksjoner knyttet til egne overveielser, valg og beslutninger om alternative handlingsstrategier.

Metodisk tilnærming

En gjennomgang og studie av disse refleksjonsnotatene ble gjennomført våren 2013. Den omfatter hele populasjonen på 18 studenter og belyser hvilke refleksjoner de gjorde seg i tilknytning til sin egen rådgiverrolle. Etersom refleksjonsnotatene utgjør bestemte publikasjoner i en fastsatt tidsperiode, tilfredsstiller de kriterier for dokumenter som grunnlag for dokumentanalyse (Lynggaard, 2012), og det ble benyttet kvalitativ dokumentanalyse siden det dreier seg om studier av tekster skrevet for annet formål enn det som omfattes av forskningsprosjektet (Thagaard, 2009). Det er foretatt en helhetsanalyse med utgangspunkt i den delen av refleksjonsnotatene som inneholder refleksjoner over egen rådgiverrolle, og refleksjonene er analysert i lys av positiv psykologi og et humanistisk, klientsentrert syn på rådgivning (Rogers, 1965; Antonovsky, 1988; Lassen, 2004; Holland, 2007; Seligman, 2011; Flash & Fogle, 2012).

Positiv psykologi og well-being-perspektivet

Martin Seligman har stått sentralt i forskning og utvikling av positiv psykologi, hvor en av hovedintensjonene har vært utvikling av spesielle måter for å øke menneskets motstandsdyktighet og optimisme, og hvor positiv psykologi har dreid seg om tre former for lykke – positive følelser, engasjement og mening. Han har imidlertid i den senere tid endret syn på hva positiv psykologi er, hvilke elementer den består av og hva målet bør være. Endringene i tankegang illustreres ved følgende tabell (Seligman 2011:12):

Authentic Happiness Theory	Well-Being Theory
Topic: happiness	Topic: well-being
Measure: life satisfaction	Measures: positive emotion, engagement, meaning, positive relations, and accomplishment
Goal: increase life satisfaction	Goal: increase flourishing by increasing positive emotion, engagement, meaning, positive relations, and accomplishment

Seligman begrunner endringen med at den opprinnelige teorien kom farlig nær det Aristoteles betegner som monisme, og hvor lykke defineres som livstilfredsstillelse, noe som igjen ofte knyttes opp mot å være i godt humør.

Hvert av de fem elementene i well-being-teorien, eller PERMA-teorien som den også benevnes, må ha tre egenskaper for å gjelde som et element: At det bidrar til well-being, at det søkes for sin egen del og ikke bare for å oppnå noen av de andre elementene, og at det er definert og målt uavhengig av andre elementer. Litt omskrevet kan man si at målet er økt fremgang og opplevelse av å lykkes gjennom vektlegging av positive følelser, engasjement, relasjoner, mening og gjennomføring/prestasjon. Noen av aspektene ved disse fem elementene måles subjektivt ved selvrappotering, mens andre aspekter måles objektivt.

Audrey Holland (2007) trekker frem tre grunnsetninger innen positiv psykologi med særlig relevans for logopedisk rådgivning:

- Positiv psykologi er like opptatt av å maksimere styrke som å minimere svakhet.
- Positiv psykologi er like fokusert på å bygge på det beste i livet som å reparere det verste.
- Positiv psykologi er like opptatt av realiseringen av livet til normale personer som av å helbrede sykelige tilstander.

I tråd med dette hevder hun at det ved logopedisk rådgivning er like viktig å fokusere på klientens styrke som på hans eller hennes handikap, og at kompensering for problemer innebærer at det er like viktig å finne frem til hvilke ressurser den rammede personen besitter,

som å se på skaden eller funksjonshemningen som bidrar til kommunikasjonsvanskene. Det blir også et mål for logopedisk rådgivning å bistå personer med funksjonshemninger og deres foreldre og familier i bestrebelsene etter å leve et så fullverdig liv som mulig til tross for den katastrofen som har rammet dem. Forestillingen om at mottakerne av logopedisk bistand er normale mennesker i katastrofesituasjoner, gjør noe med måten logopeden tilnærmer seg klienten. Hvis man tar utgangspunkt i problemstillingen ”Hva er rett med klienten?” istedenfor ”Hva er galt med klienten?”, vil det kunne bidra til at man lytter med større oppmerksomt, stiller mer relevante spørsmål og ut fra det gir klokere profesjonelle råd.

Rådgiverrollen og grunnleggende holdninger

Rådgiverens grunnleggende holdninger legger rammene for kontaktetablering, og forståelsen mellom rådgiver og klient er avgjørende for kvaliteten på samhandlingen mellom dem. Det eksisterer flere rådgivningstradisjoner med ulike utgangspunkter ut fra historisk bakgrunn, menneskesyn og syn på utvikling og læring, og med ulike mål, metoder og strategier. Her vil to tradisjoner med særlig relevans for analysen bli trukket frem.

Humanistisk, klientsentrert syn

Klientsentrert terapi vektlegger relasjons- og kommunikasjonsferdigheter, og Rogers (1965) hevder at for å lykkes med rådgivningen, må rådgiveren ha visse holdninger som er kommunisert til og oppfattet av klienten. Han identifiserte tre nødvendige og tilstrekkelige betingelser – kongruens, ubetinget positiv aktelse og empati.

Kongruens innebærer å være seg selv på en integrert, fullstendig og ekte måte. Rådgiveren er i kontakt med sine egne tanker og følelser og gir uttrykk for dem når det vurderes som nyttig. Kroppsspråk og stemme avspeiler de ord og meninger som blir uttrykt, og rådgiveren fremstår transparent og oppleves autentisk og troverdig. Denne plattformen av trygghet og forutsigbarhet gjør det mulig for klienten å unngå ansenhet og dermed være mer mottakelig for rådgiverens innspill.

Ubetinget positiv aktelse innebærer at rådgiveren må kommunisere en form for akseptering eller respekt for klienten og fremstå som genuint ikke-dømmende, slik at klienten kan tillate

seg å slappe av, ha tillit til og være åpen overfor rådgiveren. I dette ligger det en akseptering av klienten fra rådgiverens side, men ikke nødvendigvis av all hans atferd (Flash & Fogle, 2012).

Empati innebærer at rådgiveren forsøker å forstå klientens situasjon ut fra klientens ståsted. Rådgiveren må evne å oppfatte og oppleve klientens fenomenologiske verden, følelser og situasjon. Dette er en type indre forståelse som Liv Lassen betegner med ordtaket om ”å kunne stå i andres mokasiner, men vite at det ikke er ens egne” (Lassen, 2004:75).

Utfordringene ved de nevnte betingelsene er at de er vanskelige å formidle til andre. Gjennom forelesninger og praktiske øvelser forsøker vi ved Universitetet i Nordland å bevisstgjøre våre logopedistudenter på disse sentrale rådgiveregenskapene og anvendelsen av dem, men det er først i møtet med logopedens hverdag at de selv kan videreutvikle sine eventuelle talenter. Det er ikke til å komme forbi at rådgiverens personlighet ofte er den avgjørende faktoren for klientens utbytte av rådgivningen.

Salutogenisk perspektiv

Salutogenese (Antonovsky, 1988) er en mestringsmodell som legger vekt på utvikling av personlige ressurser, og som søker å identifisere de helsebringende faktorene i menneskets liv. Det sentrale er avdekking av hvilke mestringsressurser som finnes hos individet og i miljøet rundt, og innlæring av gode mestringsstrategier. Sentralt i dette perspektivet er faktoren sense of coherence som kan oversettes med opplevelse av sammenheng, og de underliggende faktorene sense of comprehensibility, sense of manageability og sense of meaningfulness – opplevelse av forståelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Denne formen for rådgivning innebærer en tilnærming som tilsier at vi må forholde oss til at klienten kan oppfatte sin verden som mer eller mindre forståelig og håndterbar, mer eller mindre meningsfull.

Å forsøke å gi klienten økt kunnskap om og forståelse av sin egen livssituasjon er derfor noe av det første man gjør i rådgivningssituasjonen, for deretter å bistå med å finne frem til måter å håndtere livets utfordringer ved å identifisere mulige strategier. Opplevelsen av sammenheng og mestring blir her en vesentlig faktor for å gi klienten styrke til fortsatt å prøve å mestre sin vanskelige situasjon og se det meningsfulle i det.

Relevante rådgivningsferdigheter

En god rådgiver må besitte visse kunnskaper, ferdigheter, holdninger og personlighetstrekk. Holland (2007) inndeler rådgivningsferdighetene i stille ferdigheter og ferdigheter som høres. Evne til å lytte og forstå, vise empati, klargjøre, reflektere, dele av seg selv og ubetinget bekrefte støtten til klienten er eksempler på stille ferdigheter, mens evne til å informere og forklare, undervise, gi råd og planlegge er eksempler på ferdigheter som høres.

Det sier seg selv at logopedens kunnskap må være oppdatert og nøyaktig med hensyn til fysiologiske og anatomiske aspekter ved de vanskene som er sentrale i yrkesutøvelsen. Man må imidlertid også være oppmerksom på at selv om fokus ligger på språk-, tale- og stemmevansker, så vil dette ofte tre litt i bakgrunnen hos klienten, som gjerne har et mer eller mindre alvorlig sykdomsbilde bak seg. Kunnskaper om utviklingsmønsteret til de forskjellige vanskene er derfor også av betydning.

Det er videre en forutsetning for yrkesutøvelsen at man kjenner sine egne sterke og svake sider, for utfordringene står i kø i logopedens hverdag, med behov for å fremme endringsholdninger til det positive i situasjoner hvor mange aspekter er negative. Rådgiverens holdninger til egen rolle er også medvirkende til hvorvidt rådgivningen lykkes eller ikke, og det er behov for å utvikle en sterk og presis empati som innebærer at man aksepterer og bryr seg om klienten. Skal rådgivningen bli vellykket, forutsetter det både innsikt og omtanke, refleksjon og handling, og ikke minst en kvalitativt god kommunikasjon hvor også humor kan ha sin plass. Som test på egne rådgivningsferdigheter kan man stille seg selv noen relevante spørsmål som besvares etter beste evne (Holland, 2007:59-72):

Er du en god lytter? Gir du aktive og konstruktive svar? Er du en god kommunikator?
Kan du lytte komfortabelt til mennesker som har problemer med å snakke? Kan du
lytte til følelser? Kan du lytte til idéer som strider mot dine verdier? Er du sensitiv for
kulturelle forskjeller? Er du optimistisk og positiv? Har god humoristisk sans? Er du
fleksibel? Kan du se forbi det innlysende? Kjenner du deg selv? Liker du deg selv?
Liker du utfordringer?

En viktig rådgivningsferdighet er å vite når man skal si hva, men det er like viktig å vite når man ikke skal si noe. Å være stille så vel som å bruke skjønnsomme pauser er avgjørende for

effektiv rådgivning. Mye av den gunstige utviklingen i rådgivning oppstår under stillhet og pauser som signaliserer seriøs ettertanke, forsiktige overveielser og dyp refleksjon. Målet med rådgivningen er ikke å fylle rommet med lyd, men med godt og nært samspill.

Bearbeiding og analyse

Problemstillingene som lå til grunn for refleksjonsnotatene, indikerer tema og fokus for studentenes refleksjoner. De fleste av dem var sentrert omkring kommunikasjon og relasjoner i rådgivningsprosessen rent generelt og utformet slik disse eksemplene illustrerer:

Hvor avgjørende er selve møtet mellom rådgiver og råde søker for å få til en endring?

Hvordan kan jeg tilrettelegge for en god logopedisk rådgivning i forhold til klienter og deres pårørende?

Hvordan kan mine holdninger og min personlige kompetanse påvirke kommunikasjonen i en vanskelig samtale?

Hva skal til for å bli en så god rådgiver at råde søker ser muligheten for å finne fram til og ta tak i egen mestring?

De resterende var rettet inn mot mer spesifikke logopediske vansker, som eksempelvis:

Hvilke faktorer kan være viktige for at rådgivningen kan medføre forandring til det bedre for person med ervervet hodeskade?

Hvordan kan jeg som logoped gi råd og veilede lærere med funksjonelle stemmevansker på best mulig måte?

Bearbeidingen av materialet har tatt utgangspunkt i de tre grunnsetningene innen positiv psykologi, betingelsene for å lykkes med rådgivning og salutogenesens vektlegging av sammenheng og mening. Refleksjonsnotatene er analysert med sikte på å avdekke hvilke holdninger og ferdigheter logopedistudentene vektlegger i sine fremstillinger.

Grunnsetninger innen positiv psykologi

Positiv psykologi er like opptatt av å oppdage, utnytte og utvikle klientens sterke egenskaper som å overvinne eller minske hans svakheter, noe som blant annet innebærer å se muligheter fremfor begrensninger. Man ønsker å bygge på det beste hos klienten for om mulig å reparere på det verste, som det noe spissformulert beskrives, og for å kunne bruke positiv psykologi

ved rådgivning av personer med kommunikasjonsvansker, er det viktig at man kjenner til hvordan man finner frem til et individs sterkeste egenskaper. I et wellness-perspektiv blir også humor sett som en ønsket personlig ferdighet hos rådgiveren.

Denne tenkningen står sentralt i mange av refleksjonsnotatene og kan illustreres med noen eksempler:

- Jeg tenker at jeg som menneske har både evne og vilje til å møte mennesker på en positiv måte, og ønsker å se det beste i andre.
- Som logoped må jeg se positivt på de menneskene jeg møter i min jobb, og se muligheter fremfor begrensninger. Samtidig er personen jeg møter ansvarlig for sitt eget liv og sin egen situasjon.
- Jeg må fokusere på løsninger og veilede personene inn i en positiv refleksjon over eget liv og hjelpe dem til å se muligheter fremfor begrensninger.
- Personen ble møtt på en måte som tok utgangspunkt i det som var viktig for han. (...) Det ble tatt seg tid til å lytte, høre hva denne personen hadde å si i forhold til sine vansker og sin situasjon.
- Vi brukte humor for å holde humøret oppe, noe som jeg tror bidro til en mer avslappet stemning.

Betingelser for vellykket rådgivning

En etterlevelse av Rogers' krav om kongruens, ubetinget positiv aktelse og empati forutsetter en grunnholdning hos rådgiveren om å ta klientens perspektiv, om å møte han eller henne med et åpent og fordomsfritt sinn og om å vise mottakelighet og villighet til å bli berørt. For en logopedistudent og fersk rådgiver kan nok disse forutsetningene og kravene fremtre som overveldende, men de bør likevel ha dem som et overordnet mål for sin yrkesutøvelse. Det vesentlige er at klienten er i hovedfokus og har rådgiverens hele og fulle oppmerksomhet i et tillitsfullt samspill, og også dette avspeiles i refleksjonsnotatene:

- Jeg opplevde at ved å ta klientens perspektiv, så jobbet logopeden seg sakte fremover i stedet for å presse på en behandling som kanskje denne personen ikke var klar for enda.
- Jeg mener at selv om det kan være vanskelig å være kongruent, empatisk og vise positiv aktelse i alle situasjoner, så er det et mål for meg å ha dette som grunnleggende ferdigheter.

- Jeg tror at min medstudent hadde lykkes med å etablere en så god kontakt med NN at han valgte å betro seg til henne, og han lot oss begge to få lov til å hjelpe fordi han hadde tillit til oss.

- For å nå fram til en annen person, særlig en person med språkvansker, forstå henne på alvor og gjøre meg selv forstått, vil mine evner til å være en god lytter stilles på prøve. Makter jeg å tåle stillhet, klarer jeg å lese mellom linjene, tolke det usagte på en konstruktiv måte?

Sammenheng og mening

Som tidligere nevnt er opplevelsen av sammenheng, mening og mestring av vesentlig betydning for en persons oppfatning av sin livssituasjon. Det blir derfor en utfordring for rådgiveren å bidra til å gjøre en vanskelig situasjon for klienten mer forståelig, håndterbar og meningsfull, slik at de sammen kan finne frem til klientens mestringsressurser. Disse utfordringene problematiseres i enkelte av refleksjonsnotatene:

- Skal gjenlæring av noen tapte kommunikasjonsferdigheter lykkes, må også den øvrige livssituasjonen som klienten befinner seg i, være overkommelig.

- Det å få fram egenskaper som jeg vet hun har og er god på - humor blant annet - kan være en viktig bestanddel for å mestre gjenvordigheter i menneskets liv.

- Vi må fortsette samtalen om at hun er mye, mye mer enn en "afatiker" og en pasient.

- For noen ligger det en fare i at man kan bli så "opphengt" i traumet man har vært gjennom, at tankene og praten om det spiser opp livsenergien.

Studentenes refleksjoner gir grunnlag for å tolkes dit hen at de ønsker å skape gode rådgivningsrelasjoner og utvikle sine egne rådgivnings- og kommunikasjonsferdigheter i tråd med grunnsetningene innen positiv psykologi. Empati og ubetinget positiv aktelse for den de skal bistå, bli tydelig fremhevet i refleksjonsnotatene, og enkelte situasjonsbeskrivelser tilsier et kongruent atferdsmønster, eller i alle fall et ønske om å fremstå kongruent. Dette er betingelser som ut fra et klientsentrert perspektiv både er nødvendig og tilstrekkelig for å lykkes med rådgivningen. Refleksjonene viser dessuten en klart ydmyk holdning til hvilke muligheter og begrensninger som foreligger i en logopedisk rådgivningssituasjon.

Avsluttende betraktninger

Rådgivningen vil alltid befinne seg et sted mellom utfordring og støtte. Det problematiske ligger i å balansere den slik at både støtten og utfordringen er til stede, og at begge deler oppfattes som moderate. I logopedisk rådgivning blir det derfor viktig å ta utgangspunkt i klientens og familiens ståsted og situasjon, og å finne frem til balansen mellom forutsetninger og krav, kompetanse og utfordring. Opplevelsen av mestring står her sentralt og gjør det til en viktig oppgave for rådgiveren å identifisere ressurser og mestringspotensiale.

Selv om logopeden besitter gode kunnskaper både teoretisk og praktisk, vil disse fremstå som tekniske og til liten nytte hvis han eller hun som rådgiver mangler personlige egenskaper som selvinnsikt, medlidenhet, omsorgsevne, optimisme, ærlighet, ekthet og sensitivitet.

Rådgiverens viktigste verktøy er seg selv, og det er derfor av avgjørende betydning for kvaliteten på den logopediske rådgivningen at logopeden er i stand til å analysere og reflektere over hvordan ens egen atferd og ens egne holdninger kan påvirke andre.

Ideelt sett skal et positivt samarbeidsforhold begynne allerede ved første kontakt mellom rådgiver og klient, men for nye og uerfarne logopeder vil det ofte være forbundet med angst å møte en ny klient, arbeide med en ny logopedisk vanske eller møte en voksen klient for første gang. Dette er helt normalt, men vil likevel kunne innvirke på klientens tillit og vilje til samarbeid. Det er derfor viktig å huske på at klientene også kan ha en viss angst for å møte logopeden. De kan være usikre på sin egen diagnose og hvor mye hjelp de kan forvente å få, eller de kan ha overoptimistiske og urealistiske forventninger til mulighetene for bedring av egen situasjon.

Rådgiver og klient går inn i rådgivningssituasjonen med ulike forutsetninger, erfaringer og perspektiver. Mens klienten gjerne søker symptomreduksjon, bedret funksjonsevne og wellness for seg selv, er rådgiverens oppgave å være fokusert på det som er til beste for klienten, ikke for seg selv. Det er derfor viktig at rådgiveren kjenner sine behov og løser dem på forhånd, for derved best mulig å være i stand til å ivareta klientens behov uten å komme i skade for å anvende rådgivningen til egen lindring.

Referanseliste

- Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Carkhuff, R.R.(2000). *The Art of Helping in the 21st Century*. Amherst Mass.: Human Resource Development Press.
- Egan, G. (2007). *The Skilled Helper. A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Belmont, California: Thomson Brooks/Cole.
- Flasher, L.V. & P.T. Fogle (2012). *Counseling Skills for Speech-Language Pathologists and Audiologists*. New York: Delmar Cengage Learning.
- Holland, A.L. (2007). *Counseling in Communication Disorders. A Wellness Perspective*. San Diego, Oxford, Brisbane: Plural Publishing.
- Johannessen, E., E. Kokkersvold & L. Vedeler. (2010). *Rådgivning. Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*. 3. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lassen, L. (2004). *Rådgivning. Kunsten å hjelpe*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lynggaard, K. (2012). Dokumentanalyse. I *Kvalitative metoder. Empiri og teoriutvikling*. Brinkmann, S. & L. Tanggaard (red.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Rogers, C. (1965). *Client-centered therapy: Its current practice, implication and theory*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being: and How to Achieve Them*. London: Nicholas Brealey.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.