

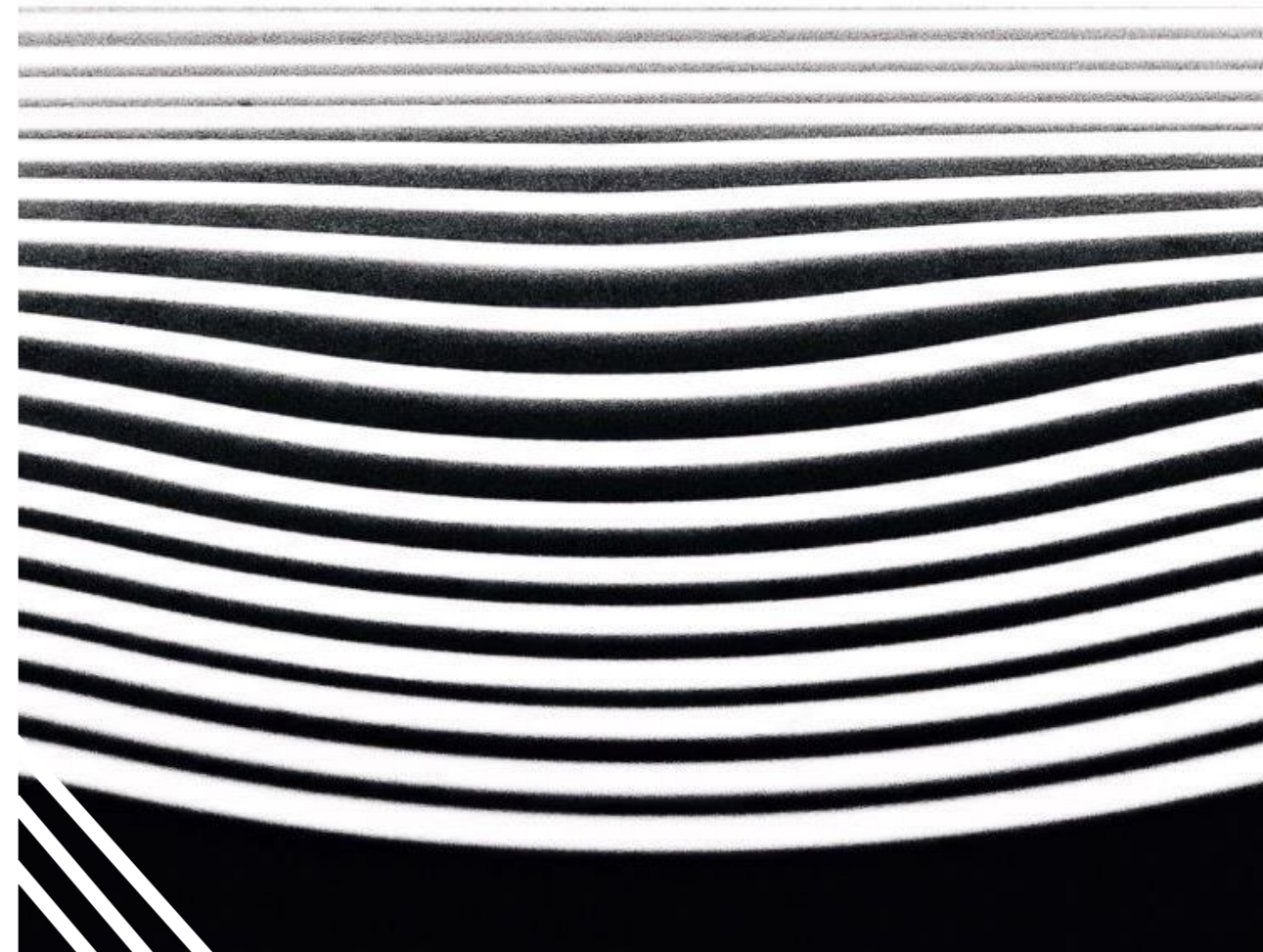
Personsentret rådgivning

Øyvind Laundal

Innledning

Det personsentrerte perspektivet

- Iboende verdi og utviklingspotensial
- Relasjon som utviklingsarena
- Menneskesyn og relasjonsfilosofi
- Kommunikasjon i relasjon



Menneskesyn og rolle

- Indre drivkraft for vekst
- Rådgiveren støtter, styrer ikke
- Rådsøkeren blir sin egen hjelper

Respekt og relasjon

- Respekt og tillit
- Rett og evne til egne valg
- Selvstendighet og selvrealisering
- Kjernebetingelser
- Forutsetning for endring

Relasjon

Relasjonen som fundament

- Trygg relasjon muliggjør endring
- Rådgiverens ansvar
- Rådsøker definerer selv
- Relasjonskvalitet avgjørende
- Økt relevans i møte med KI



Rådgiverens holdninger og væremåte

- Holdninger viktigere enn metode
- Grunnverdier
- Væremåte skaper rom for utvikling
- Erfaring og refleksjon utvikler rådgiverrollen

Holdninger

Kjernebetingelser i rådgivning

- Grunnleggende holdninger hos rådgiver
- Bygger på tillit, respekt og åpenhet
- Høy grad av disse gir personlig vekst
- Lav grad kan føre til regresjon

Relasjonen er metoden

- Betingelsene henger sammen
- Kongruens som nøkkelhåndtering
- Betingelser skaper vekst og kreativitet

Teknikker

Personsentrert rådgivning i praksis

- Forståelse > endring
- Autonomi og trygghet
- Selvstendighet og valgkompetanse
- Holdninger som metode

Dialogen

- Å unngå å styre samtalen
- Ingen råd eller tolkninger
- Unngå ledende spørsmål
- Rådsøkers perspektiv i sentrum
- Utforske ønsket råd
- Rådsøker kjenner seg selv best
- Ingen moralisering eller vurdering
- Støtt, ikke styr
- Selvinnsikt og eierskap

Kommunikasjonsverktøy i samtalen

- Aktiv og passiv lytting
- Speiling og klargjøring
- Oppsummering og utforsking
- Konfrontasjon av motsetninger
- Åpne spørsmål som fremmer refleksjon

Referanseliste

Henderson, D. A., & Thompson, C. L. (2011). *Counseling children* (8. utg.). Brooks/Cole.

Johannessen, E., Vedeler, L., & Kokkersvold, E. (2010). *Rådgivning: Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.

Kvalsund, R. (2015). Vekst- og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser ; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Fagbokforlaget.

Lassen, L. M. (2014). *Rådgivning: Kunsten å hjelpe og sikre vekstfremmende prosesser* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Constable.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
<https://doi.org/10.1037/h0045357>

Ulleberg, I. (2014). *Kommunikasjon og veiledning: En innføring i Gregory Batesons kommunikasjonsteori - med historier fra veiledningspraksis* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Vogt, A. (2016). *Rådgivning i skole og barnehage—Mange muligheter for hjelp til barn og unge*. Cappelen Damm akademisk.