RBUP Regionsenter for barn og unges psykiske helse Øst og Sør

Familiesykepleieren som inngang til endring – arbeid i relasjon til andre, og til seg selv

Sammen på vei

Holmen Fjordhotell 11.09.25

Emma og Agathe



Energy/matter/time
Petroc Sesti, 2006

Hensikt med dagen

- Komme mer i kontakt med seg selv, og på den måten også med andre.
- Teste ut ulike praksiser som kan styrke relasjonskompetanse
  - Ett øye inn, ett øye ut
  - Oppmerksomt nærvær
  - Målrettet ferdighetstrening
- Snakke med hverandre for å få bedre tak i egne drivkrefter, hva som gir deg nye krefter, hva som kan gi deg bærekraft over tid



Anna Berg, Den vakre høstdagen, 1935

Inntoning

Tenk på familiene du jobber med

Intoning til dagen

På denne saueskalaen…



- Hvordan får familiene deg til å føle?
- Legg merke til forskjeller, og til likheter
- Hva tror du forskjellene og likhetene handler om?

Hva skal vi jobbe med?

08:30 – 09:15 Inntoning til dagen, terapeutiske relasjoner og terapeututvikling

Pause

09:30 – 10:15 Legge merke til seg selv, og de(n) andre

Pause

10:30 - 11:30 Målrettet ferdighetstrening empati

11:30 – 12:30 Lunsj

12:30 – 13:30 Anerkjennende intervju Drivkraft – nye krefter – bærekraft (introduksjon i plenum)

Pause

13:45 – 14:20 Oppsummering

Benstrekk

14:30 – 14:45 Avslutning



Virgin and Child, Luis de Morales 1560-1570

Den terapeutiske relasjonen og terapeututvikling

Terapeutisk relasjon i Sammen på vei

- NFP er et relasjonsprogram og et program om endring
- Den terapeutiske relasjonen du bygger med deltakeren er grunnleggende for et vellykket arbeid som er i overensstemmelse med programmet
- Engasjement mellom deg og deltakeren så vel som deltakeren og programmet er nøkkelen.



© 2025 The Regents of the University of Colorado, a body corporate. All rights reserved.

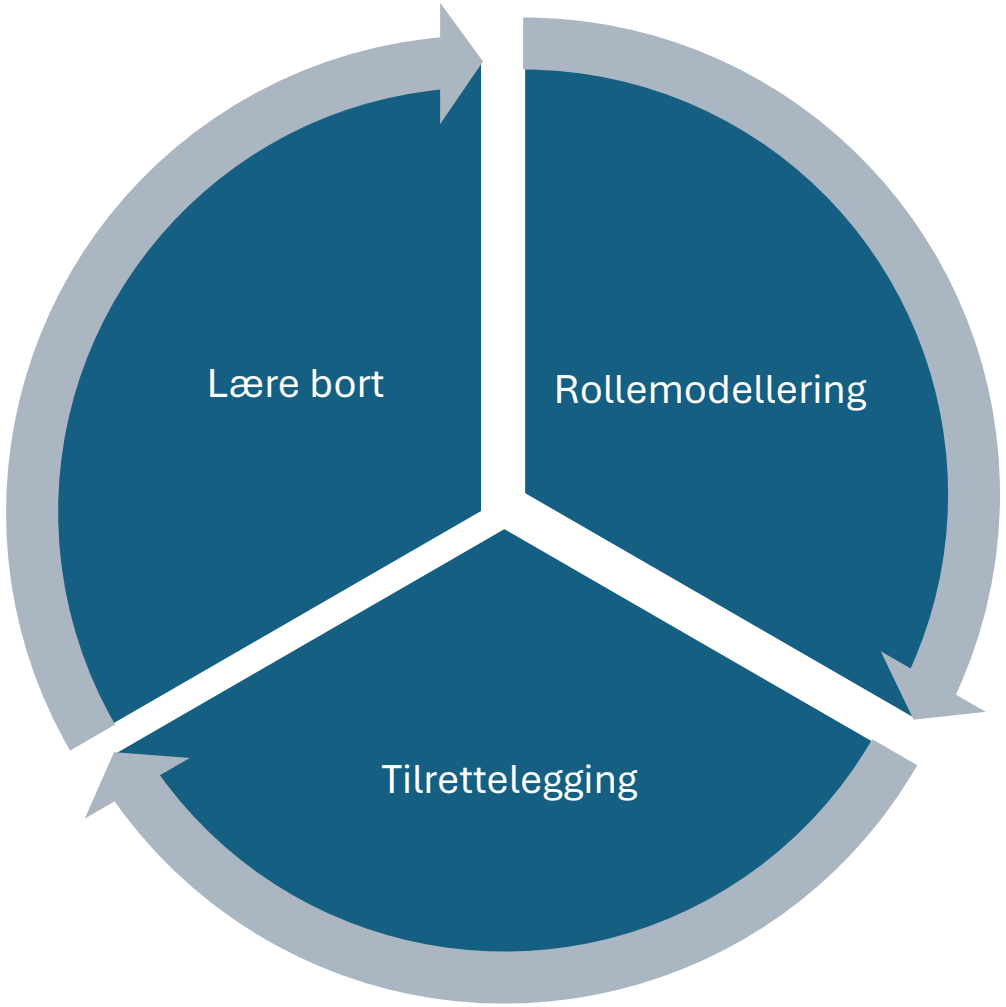
Familiesykepleierens rolle

- Støtte deltakerne i å ha positive og realistiske forventninger også til seg selv som forelder
- Støtte opp om eventuelt hjelp fra andre tjenester
- Hjelpe foreldrene til å forstå viktigheten av å holde fokus på barnets behov, før egne behov, slik barnet kan få den beste start i livet.
- Bygge og bevare relasjonen. Dersom følelser er veldig aktivert, er det vanskelig å tilegne seg ny kunnskap. Empatisk tilstedeværelse kan hjelpe til med regulering av følelser. Gi plass for sårbarhet
- Må ha blikk for: mors indre, mor – barn-samspillet, foreldrene med barnet, og parforholdet.
- Ha blikk på seg selv som hjelper. Å gi plass til den andres opplevelser forutsetter hjelperens kontakt med egen kropp og egne følelser.



© 2025 The Regents of the University of Colorado, a body corporate. All rights reserved.

Hvordan jobber vi …



© 2025 The Regents of the University of Colorado, a body corporate. All rights reserved.

Den gode dialogen

- Anerkjennelse fører til erkjennelse
- Anerkjennelse betyr ikke at man er enig, men at alle har rett til sin opplevelse
- Anerkjennelse handler ikke om noe man gjør
- Hjelperen må forlate sin posisjon for å se den andres, for så å kunne gjenvinne eget ståsted
- En ikke-vitende og undrende holdning
- Følelsesregulering gjennom felles opplevelse/forståelse i samarbeidet og relasjonen mellom deltaker og familiesykepleier



© 2025 The Regents of the University of Colorado, a body corporate. All rights reserved.

Agendamatching handler om å få tak i den andres fokus

- Deltakere er ikke alltid i et reflekterende modus
- Kommuniseres ofte ikke- verbalt
- Å finne felles fokus innebærer å få tak i hva den andre er fylt av der og da.
- Betydningen av å kjenne seg forstått, «det kjennes riktig»
- Forutsetter at terapeuten «lytter» etter stemningen i rommet og kommuniserer at hun oppfatter det
    - Inntoning fysisk og affektivt
    - Være en regulerende annen
    - Refleksjon om det som fyller deltakeren akkurat nå
    - Refleksjon om barnet/ dagens tema



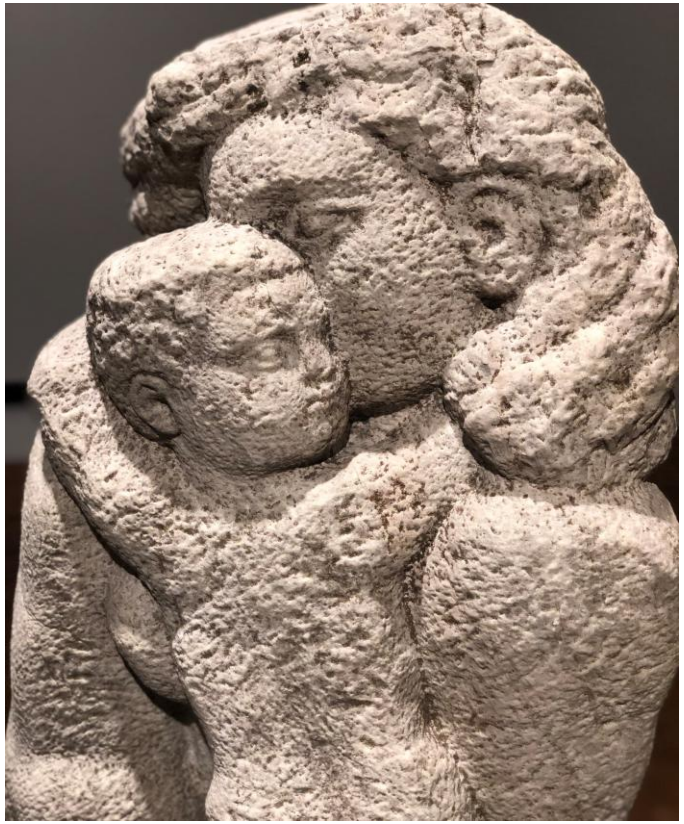
Terapeutisk arbeidsallianse

- Oppgaver, mål og **emosjonelt bånd** (Bordin, 1979)
- Affektiv og samarbeidende komponent (Shirk & Saiz, 1992)
- Kvalitet på allianse, robust prediktor på utfall terapi, svak allianse korrelert med dropout (feks Safran, Muran & Eubanks-Carter, 2011)
- Inkludert blant fellesfaktorene/FIF (Ryum et al., 2021)
- Handlingskompetanse og **relasjonskompetanse** (Røknes & Hanssen, 2002)

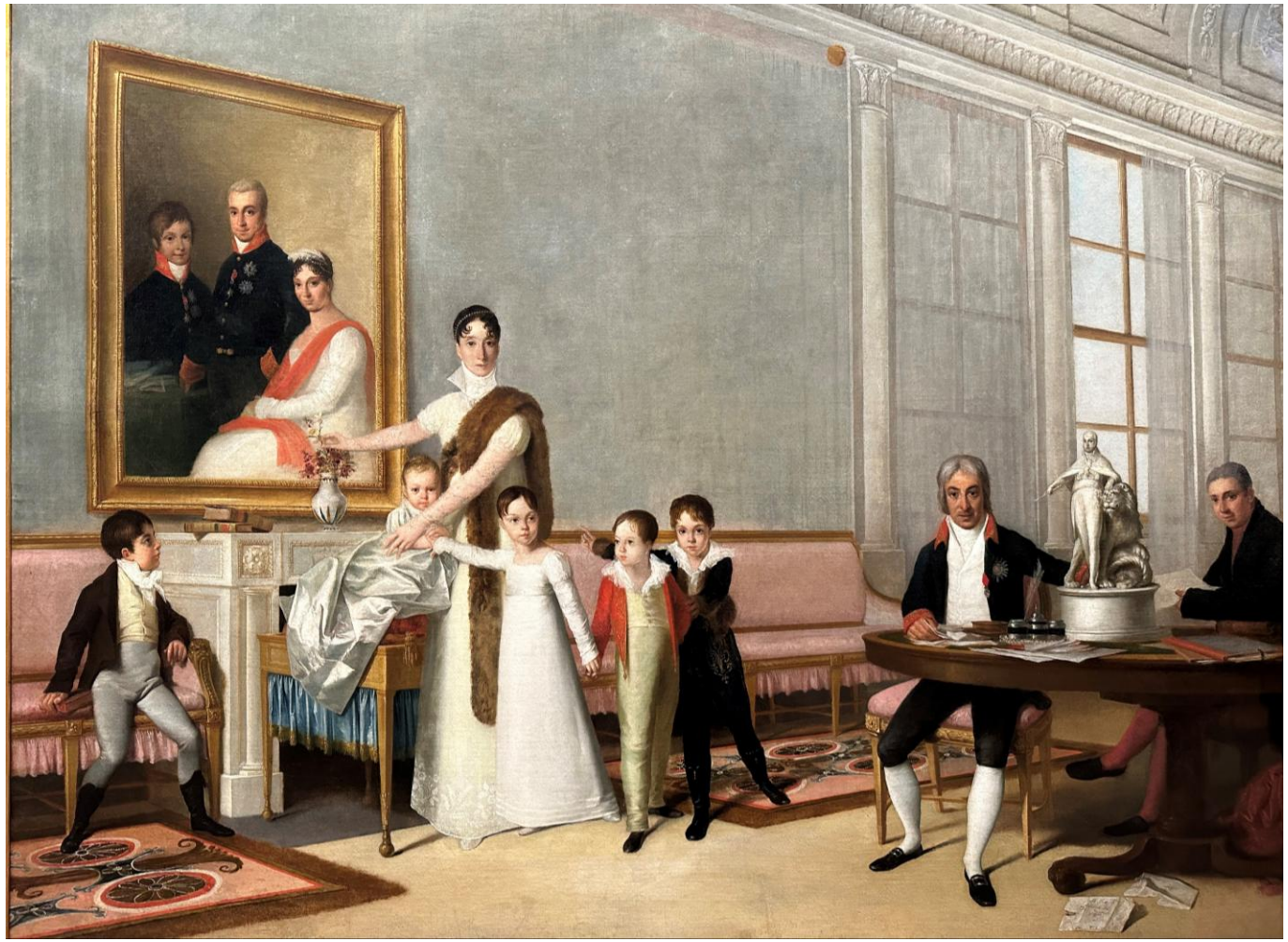
Otto Freundlich, Untitled, 1934



Terapeutiske realsjoner med sped- og småbarn: Hvem skal bli enige om oppgaver, mål og danne et emosjonelt bånd?



Stinius Fredriksen, Mor og barn, 1939



Domingos Antónia de Sequeria, Portrait of the Family of the First Viscount of Santarém, ca 1813

FÅ ENKLE SVAR

Hva virker i terapi?

Komplekst samvirke av terapeutiske teknikker og metoder og personlige egenskaper ved både terapeut og pasient (Wampold & Imel, 2015)

Integrasjon av profesjonell kompetanse og personlige egenskaper (Rønnestad & Skovholt, 2013; Nissen-Lie, 2017; Heinonen & Nissen-Lie, 2019)

Siste 30 års psykoterapiforskning i hovedsak rettet mot behandlingsutfall. Vi vet mindre om hvordan terapi virker, for hvem, under hvilke omstendigheter (Mulder, Murray & Rucklidge, 2017)

Relasjonen?
Metoden?
Terapeuten?

Pasienten?

Fellesfaktorer eller spesifikke faktorer?

Terapeuten

Personlig selv

Selv i relasjon til andre (Rønnestad & Skovholt, 2013)

Personlig domene – terapeutens personlige verden inkl personlig historie og erfaringer, tidligere og nåværende relasjoner og livssituasjon, personlighet, selvforståelse (Bernhardt, 2020)

Profesjonelt selv

Selv i relasjon til pasienter, arbeidsplassen, teoretiske preferanser (Rønnestad & Skovholt, 2013)

- Uadskillelige selvområder, til grunn i all terapeututvikling
- Alle terapeuter, uavhengig av teoretisk forankring, utvikler egenartede og personlige tilnærminger til behandling (Bennet-Levy, 2019; Rihacek & Roubal, 2017; Bernhardt, 2020)
- Bygge broer og integrere selvområdene gjennom øvelser og refleksjon over hvordan personlige og profesjonelle erfaringer henger samme.
- «Terapien er terapeuten, og terapeuten er terapien» (Castonguay, 2015)

Kjennetegn dyktige terapeuter

- Etablerer arbeidsallianse med et bredt spekter av pasienter
- Har sofistikerte interpersonlige ferdigheter
- Er opptatte av om terapien er effektiv
- Forsøker stadig å forbedre seg

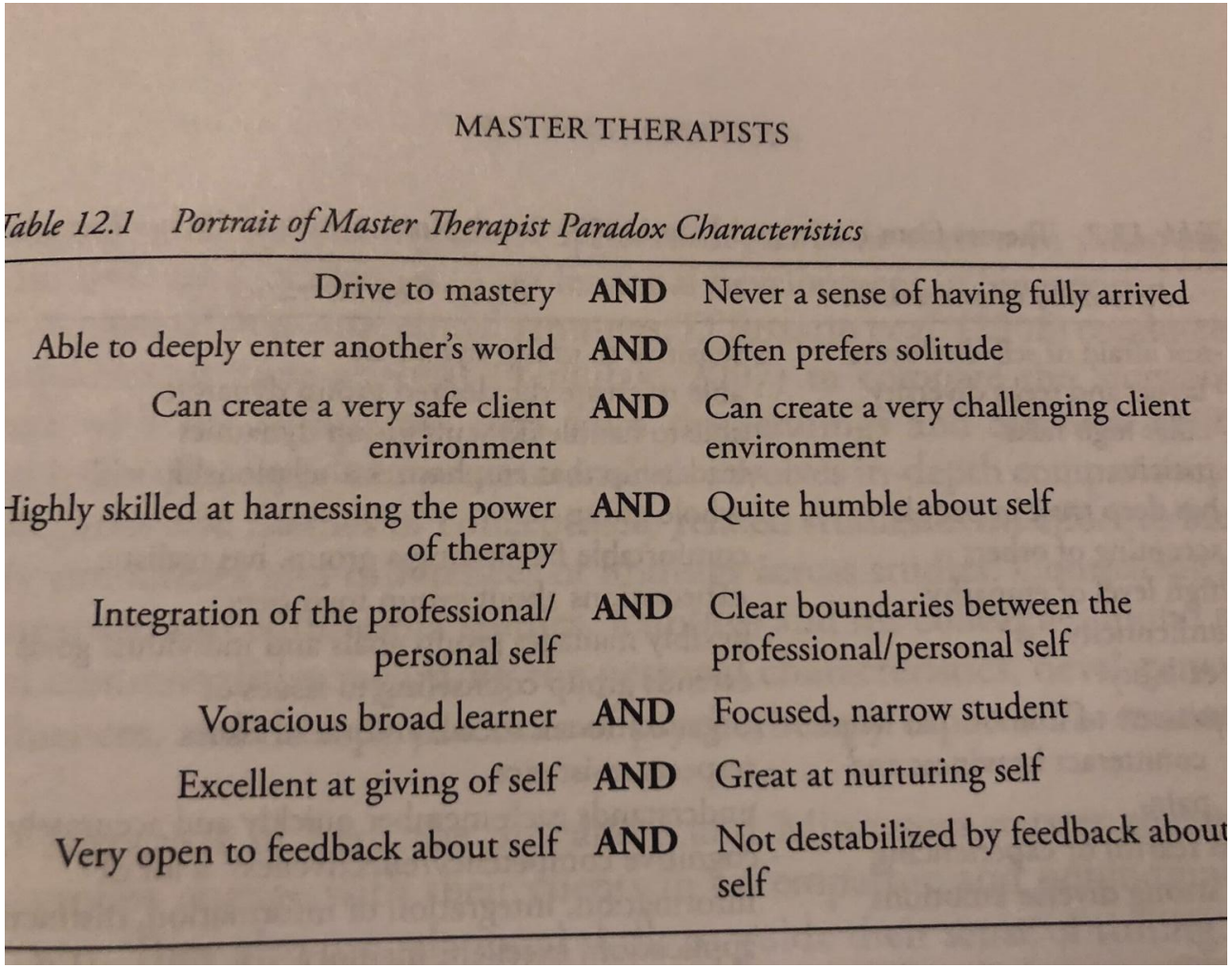
Wampold & Imel, 2015

- Emosjonell mottakelighet og ikke-defensiv åpenhet for feedback
- Bevissthet om hvordan egen emosjonell tilstand påvirker kvalitet på behandling
- Genuin interesse i andre
- Utvikling av lytteevne
- Omsorg

“Master therapists”, Jennings & Skovholt, 1999

Motsetningsfylte karakteristikker

Jennings, Skovholt, Goh & Lian, 2013, s. 221.



MASTER THERAPISTS

Table 12.1 Portrait of Master Therapist Paradox Characteristics

Drive to mastery	**AND**	Never a sense of having fully arrived
Able to deeply enter another's world	**AND**	Often prefers solitude
Can create a very safe client environment	**AND**	Can create a very challenging client environment
Highly skilled at harnessing the power of therapy	**AND**	Quite humble about self
Integration of the professional/personal self	**AND**	Clear boundaries between the professional/personal self
Voracious broad learner	**AND**	Focused, narrow student
Excellent at giving of self	**AND**	Great at nurturing self
Very open to feedback about self	**AND**	Not destabilized by feedback about self

Terapeuten som er til hjelp

Profesjonelle kvaliteter og personlige karakteristika forklarer mer enn objektive karakteristika (Heinonen & Nissen-Lie, 2019)
Evner selv-refleksjon, drøfter med kolleger, problemløser med pas (Rønnestad, 2005).
Konstruktive mestringsstrategier (Nissen-Lie et al. 2017).
Høy RF (Cologon, 2017)
Containment (Bion)
Trygg tilknytning (Bruck et al., 2006; Heinonen & Nissen-Lie, 2019)

Terapeuten som er til hjelp

Identifiserer empatiske brudd i alliansen, og forsøker reparere (Safran & Muran, 2000; Beutler, Castinguay & Follette, 2006)

Varme, ærlige, trygge, åpne og interesserte terapeuter fasiliterer god arbeidsallianse (Ackerman & Hilsenroth, 2003)

”Profesjonell selv-tvil” korrelert med høy allianse (Nissen-Lie, 2012)

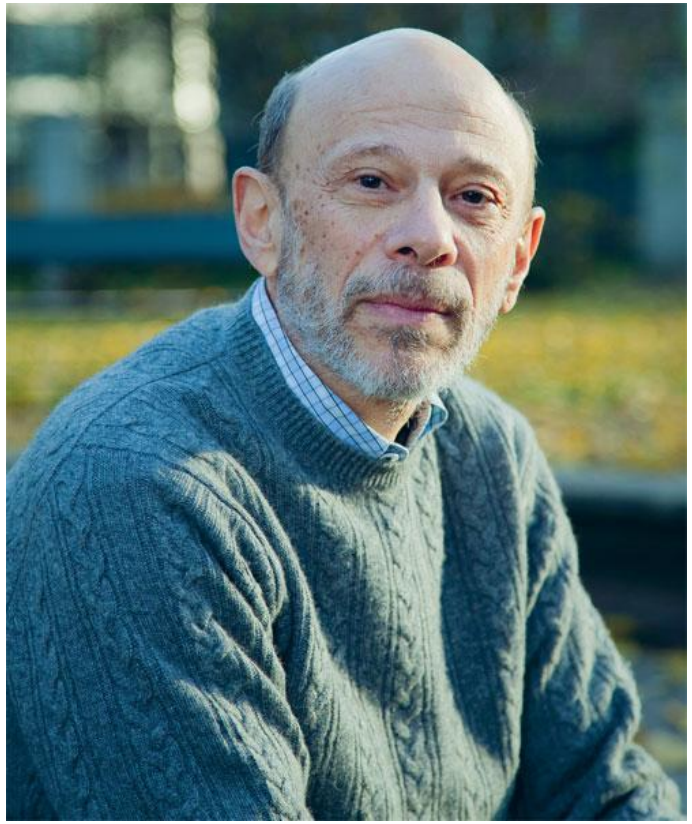
Terapeutisk allianse, reparasjon av brudd, empati og varme er blant sterkeste relasjonelle prediktorer på behandlingsutfall. (Norcross &
Lambert, 2019; Wampold & Imel, 2015)

Bruce Wampold

«Hva kjennetegner gode terapeuter?» Schizofrenidagene 2021:

Ikke viktig: Teoretisk tilnærming, alder, personlighet, selvrapporterte sosiale ferdigheter, profesjon/grad, mengde veiledning, troskap manual, mengde saker, eksperters vurdering av terapeuten, erfaring

Av betydning: Facilitative Interpersonal Skills (Anderson et al., 2009)



«– Ein treng eit variert tilfang av behandlingar – gjeve av dyktige terapeutar. For det som faktisk gjer ein forskjell, er behandlaren.

Lèt det seg då gjera å læra terapeutar opp til å bli gode terapeutar, eller i det minste betre? Wampold svarar med eit klart ja.

– Vi er i ferd med å avdekka kva gode terapeutar gjer og kva dei ikkje gjer.»

Intervju Psykologtidsskriftet, 2012

Fasiliterende interpersonlige ferdigheter (FIF)

Evne respondere i situasjoner som utfordrer vår følelsesmessig regulering

FIF performance test (Ryum et al., 2021)

Verbal flyt - evne kommunisere på avslappet og god måte

Håp og positive forventninger – evne uttrykke håp, optimisme og positive forventninger

Overbevisningsevne- evne få klienten til å akseptere et synspunkt som er ulikt det vedkommende har fra før, formidle et faglig perspektiv eller rasjonale vedrørende kilden til klientens plager

Emosjonsuttrykk – evne formidle energi og følelse i responsen

Varme, aksept og forståelse – evne vise omsorg og aksept

Empati – evne respondere med en uttrykt forståelse av klientens subjektive opplevelse. Responsen må også formidle en presis forståelse av klientens tanker og følelser

Evne til å danne allianse – evne skape et samarbeidende miljø

Respons på alliansebrudd – evne være responsiv til deinterpersonlige tema som utspiller seg mellom terapeuten og klienten

I hvilke situasjoner og relasjoner blir hvilke FIFer under press for deg?

Øve på å merke at det skjer, på å akseptere og tåle, regulere seg selv og på hjelpsomme måter å møte familiene på
Øke toleranse for krevende situasjoner i terapi
Styrke kapasitet til å ta i bruk mellommenneskelige ferdigheter

Terapeutens utviklingsområder

Legge merke til seg selv, og til den andre

Være hjemme hos seg selv

«Kroppen kan hjelpe deg å komme hjem. Det er i en viss forstand kroppen som virkelig er «hjemme». Du kan komme hjem ved å begynne å sanse, konkret her og nå, og legge merke til hvordan både kroppens overflate og innside kjennes. Når vi begynner å kjenne etter, kan det være mange slags følelser som melder seg. En første gevinst ved hjemkomsten er gjerne at du kan kjenne deg mer levende. Det kan være glede og ro som venter deg der. Men deg kan òg hende at du kjenner mer av slitenheten og uroen. Kanskje også tristheten, irritasjonen og skammen. Det er viktig at du tar vennlig imot alt når du kommer hjem til deg selv.»

«Ikke vær så slem mot deg selv. En veiviser i det ufullkomne livet», Binder, 2016

Øvelse

A beginner’s mind

Terapeutisk holdning av oppmerksomt nærvær

Hvordan var denne øvelsen?

Hvilke erfaringer har du med oppmerksomt nærvær?

Hva kan oppmerksomt nærvær gjøre med vår relasjonelle kapasitet?

Her og nå, sanse inn dette øyeblikket
Fokusere oppmerksomhet
Utvide oppmerksomhet
Hva bor i deg? Andre, små og store hendelser, følelser og tanker
Romme smertefulle erfaringer og eksistensielle temaer
Tåle egen sårbarhet
Legge merke til, komme i møte, være sammen med eller gi slipp?
Trene opp holdning av vennlighet, aksept og medfølelse
Styrke evne til å stå i emosjonelt press
Hvile i pustens rytme

Være oppmerksomt tilstede med det som er i deg selv

Lytte til den andre gjennom seg selv
Tåle og romme det den andre er fylt
Gi den andre erfaring av å føle seg følt
Registrere og gi mening til egne følelser, tanker og fornemmelser i møte med den andre
Øve på å responderer fremfor å reagere

Være oppmerksomt tilstede med det som er i den andre


Terapeutiske relasjoner
- Følge trådene innover, utover,
og legge merke til hvordan
de vikler seg sammen
«Harnisk, gul stor» Kari Dyrdal, 2010

Se, og legg merke til…

Hva skjer i kroppen din? Hva tenker du? Hvilke følelser kjenner du på? Hva er dine handlingsimpulser?

Hvordan tror du at de du ser har det inni seg?

Hvordan ville det vært for deg å hjelpe de?



I baljen
Christian Krogh,
1889

Se, og legg merke til…

Hva skjer i kroppen din? Hva tenker du? Hvilke følelser kjenner du på? Hva er dine handlingsimpulser?

Hvordan tror du at de du ser har det inni seg?

Hvordan ville det vært for deg å hjelpe de?



Familie
Else Hagen,
1950

Se, og legg merke til…

Hva skjer i kroppen din? Hva tenker du? Hvilke følelser kjenner du på? Hva er dine handlingsimpulser?

Hvordan tror du at de du ser har det inni seg?

Hvordan ville det vært for deg å hjelpe de?



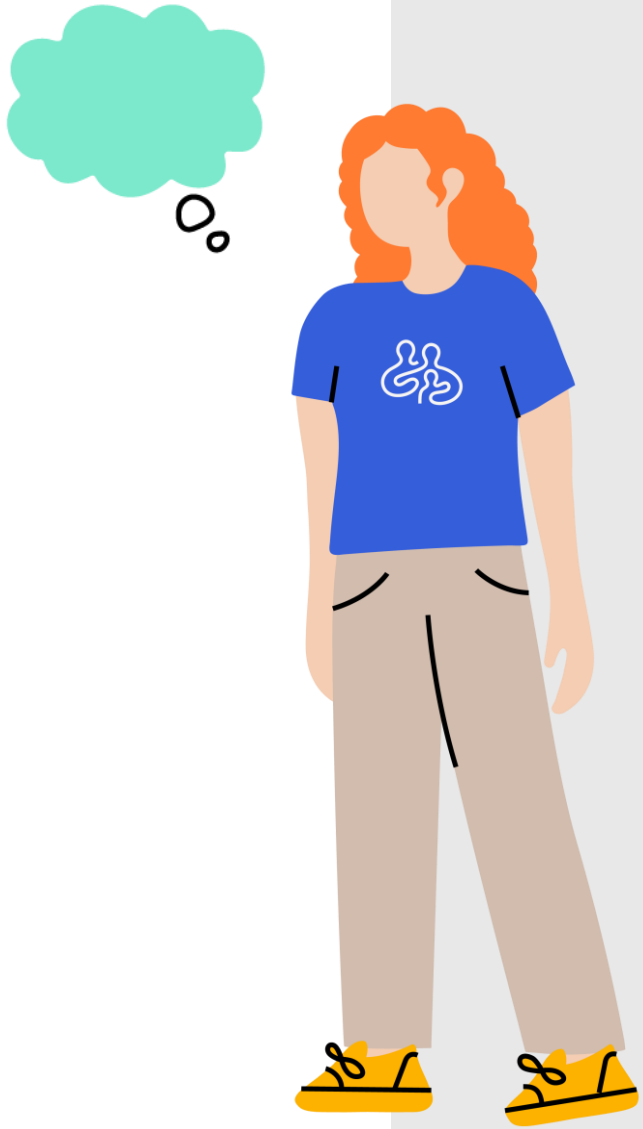
Gul Madonna (En känsla av otillräcklighet)
Lena Cronqvist, 1970

Se innover, utover, seg selv utenfra, andre innenfra

- Hvordan får familiene deg til å føle?
- Legg merke til forskjeller, og til likheter
- Hva tror du forskjellene og likhetene handler om?
- Hva ville du gjort for å hjelpe familien?
- Hva kunne dere fått til sammen?
- Hva kunne blitt vanskelig?

- Å være familiesykepleier innebærer å utvikle en nysgjerrighet om oss selv og hvordan vi føler, tenker og reagerer …

- Hvordan kan dette være interessant og ikke bare skummelt?



Målrettet ferdighetstrening – empatisk validering

Styrke terapeutferdigheter
Deliberate Practice

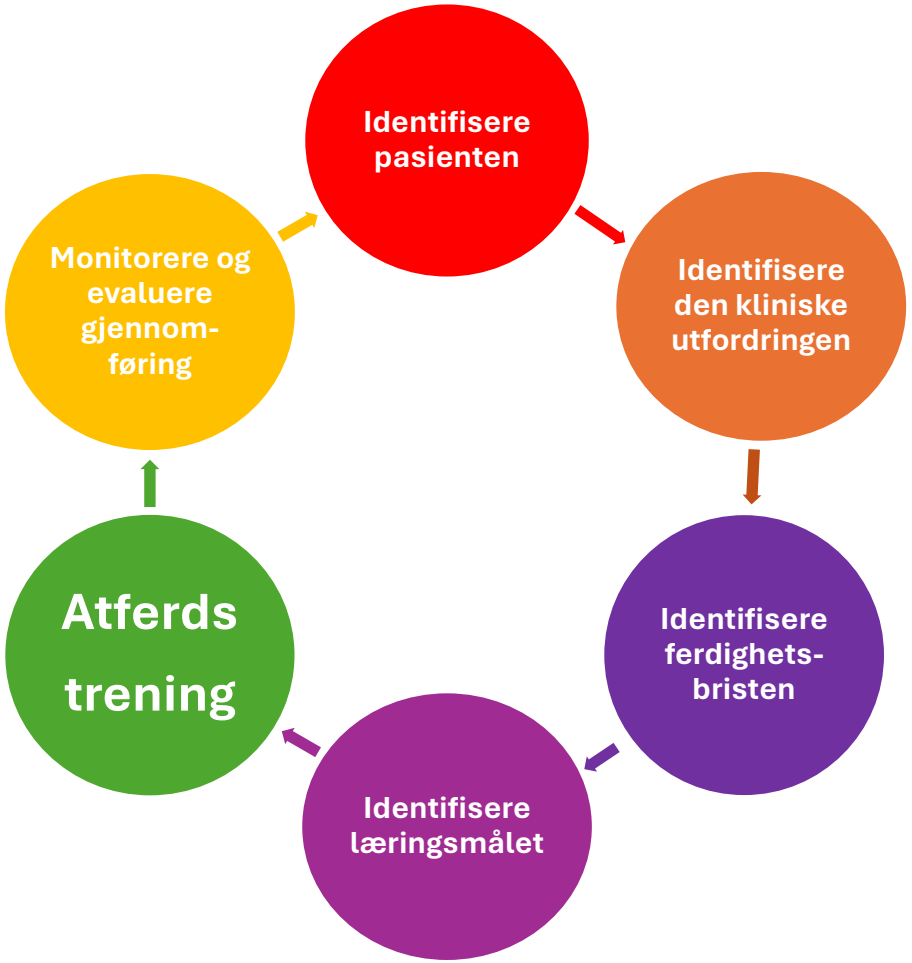


Kort oppsummert

- eksisterer et gap mellom teoretisk læring og kliniske ferdigheter i psykoterapi (Rousmaniere, 2017)
- DP er en treningsmetode med korte sekvenser, med egne valgte læringsmål og umiddelbar og individuell feedback
- uavhengig av teoretisk tilnærming/terapi metode
- ferdighetstrening i psykoterapi må ta i betraktning interpersonlige- og intrapersonlige prosesser
- derfor selvobservasjon
- viktig å finne sin egen stil
- øve, øve og øve

Deliberate practice to-do-list

Husby - Rousmaniere - Vaz: November 2022



FERDIGHETER VI KAN ØVE PÅ

Fasiliterende interpersonlige ferdigheter (FIF)

Evne respondere i situasjoner som utfordrer vår følelsesmessig regulering

FIF performance test (Ryum et al., 2021)

Verbal flyt - evne kommunisere på avslappet og god måte

Håp og positive forventninger – evne uttrykke håp, optimisme og positive forventninger

Overbevisningsevne- evne få klienten til å akseptere et synspunkt som er ulikt det vedkommende har fra før, formidle et faglig perspektiv eller rasjonale vedrørende kilden til klientens plager

Emosjonsuttrykk – evne formidle energi og følelse i responsen

Varme, aksept og forståelse – evne vise omsorg og aksept

Empati – evne respondere med en uttrykt forståelse av klientens subjektive opplevelse. Responsen må også formidle en presis forståelse av klientens tanker og følelser

Evne til å danne allianse – evne skape et samarbeidende miljø

Respons på alliansebrudd – evne være responsiv til det interpersonlige tema som utspiller seg mellom terapeuten og klienten

Det er to alternativer til hykleri – perfeksjon eller ærlighet

Ingen av oss er fullkomne terapeuter – det er en ærlig sak å bli bedre kjent med seg selv, og å øve på egne terapeutferdigheter

Selvobservasjon
Empatisk validering

Dagens ferdighetskriterier

Selvobservasjon

- Bli bevisst egne reaksjoner: tanker/følelser, kroppslige reaksjoner, impulser
- Det du er deg bevisst kan du forholde deg til
  - Legge merke til
  - Romme
  - Tåle
  - Regulere
  - Gi mening til
  - Hva sier det om meg?
  - Hva kan det si om den andre?
  - Vurdere
  - Kliniske veivalg
- Øke toleranse for krevende situasjoner
- Motvirke «opplevelseunngåelse»
- Kunne skape allianse med flere



Validering

- Å speile noe du opplever som forståelig hos den andre
- Å formidle at det den andre uttrykker gir mening, og at opplevelsen er gyldig.
- Å vise forståelse for hvorfor den andre sier og gjør som hun gjør
- Validering tydeliggjør at den andres opplevelse er forståelig, akseptabel og sann. For mange er dette en ny erfaring.

Empati

Greenberg (1997) “it is not enough merely to learn how to respond. . . . It(empathy) must involve a genuine interest in entering another’s world . . . , and in essence, developing some sense of ‘we’ feeling with them”



Opplæring av empati

- Hjelperen korrigerte pasientens opplevelser i form av argumentasjon og korreksjon
- Hjelperen forsøkte å administrere pas opplevelser gjennom sympati, overtalelse, trøst, oppmuntring og råd
- Først i tredje trinn kom innslag av empati, ved at hjelperen ikke forsøkte å endre på opplevelsen til pasienten, men lot den få fremtre som den var

The Trainees' Perspective:
A Qualitative Study of Learning Empathic Communication in Norway
Per Nerdrum, Michael Helge Rønnestad *UiO*

Empatisk forståelse

- Ta inn over deg det pasienten sa eller på andre måter uttrykte (ord, kropp, ansiktsuttrykk…)
- Beskriv kjerneinnholdet du oppfattet.
- Tilpass stemningsleie og kroppsspråk til pasient

Deliberate Practice Reaction Form

#1. How challenging was it to fulfill the skill criteria for this exercise?



#2. Did you have any reactions in "good challenge" or "too hard" categories? (yes/no)

Good Challenge			Too Hard		
Thoughts & Emotions	**Body Reactions**	**Urges**	**Thoughts & Emotions**	**Body Reactions**	**Urges**
Manageable shame, self-judgment, irritation, anger, sadness, etc.	Body tension, sighs, shallow breathing, increased heart rate, warmth, dry mouth	Looking away, withdrawing, changing focus	Severe or overwhelming shame, self-judgement, rage, grief, guilt, etc.	Migraines, dizziness, foggy thinking, diarrhea, disassociation, numbness, blanking out, nausea, etc.	Shutting down, giving up

Too Easy ↓ **Proceed to next difficulty level**

Good Challenge ↓ **Repeat the same difficulty level**

Too Hard ↓ **Go back to previous difficulty level**

Terapeutisk ferdighetsøvelse

Utviklingsområde Empatisk respons på fortvilelse

Ferdighetskriterier 1) selvobservasjon (kroppslige fornemmelser, tanker, følelser, handlingsimpulser) 2) empatisk validering

Feedback underveis Undersøke for vanskelighetsgrad. På skala fra for enkel – passelig – for vanskelig. Justere slik at terapeuten utfordrer seg selv passelig.

1. Fordel roller: en terapeut, en pasient, en som fasiliterer trening og feedback. Fasilitator kan bistå både terapeut og pasient underveis.
2. Les script. I første runde, la terapeuten fokusere på selvobservasjon, og tenke rundt hva som kan være en empatisk og validerende respons.
3. Les script på nytt. Nå skal terapeuten forsøke å gi en empatisk validering. Fasilitator undersøker hvordan dette blir, både for terapeut og pasient.
4. Spille og/eller utvide script til pasient kjenner seg tilstrekkelig validert.
5. Eventuelt bytte roller.
6. Evaluere: Hva var hjelpsomt med denne øvelsen? Hva var mindre hjelpsomt?

Øvingseksempel – empatisk respons til far

Klinisk kontekst: Foreldresamtale med far til Emilie (6 mnd), depresjon og hvordan det påvirker fars relasjon til jenta, er tema.

Ferdighetskriterier: Selvobservasjon, empatisk validering,

T: Jeg har tenkt på det med at du har det tungt for tiden, kjenner deg tom for energi, liksom. At du ikke vet hva du skal gjøre når Emilie gråter.

F: Ja, det er bare Mona (mor) som klarer å roe henne. Hjelper ikke samme hva jeg gjør.

T: At det er vanskelig å roe henne?

F: Ja, det er puppen som gjelder. Jeg har ingenting å stille opp med.

T: (…)?

RBUP

Klinisk kontekst: Foreldresamtale med mor til Jonas 4 mnd. Generasjonsoverføring er tema.

T: Jeg har tenkt på redselen din for å bli like sint på Jonas som faren din var på deg, og lurer på hvordan vi skal nærme oss det.

P: Det er ille, jeg fyrer meg så fort opp.

Terapeuten kommuniserer at hun lytter.

P: Jens (barnefar) og jeg hadde en fæl krangel i går. Han var helt fjern, satt med mobilen sin, Jonas gråt, rot overalt, jeg var så sliten, elendig natt og den der ryggen min, er jo fremdeles ikke bra. Orket ikke gå rundt med Jonas. Jeg skreik til han at han skulle ta Jonas. Og mye mer. Stygge ting, egentlig, som ikke hadde med saken å gjøre… (fortvilet). Jeg mister det liksom helt. Vil ikke at det skal være sånn.

T:?

Terapeutisk ferdighetstreningsøvelse

Drivkraft – nye krefter - bærekraft

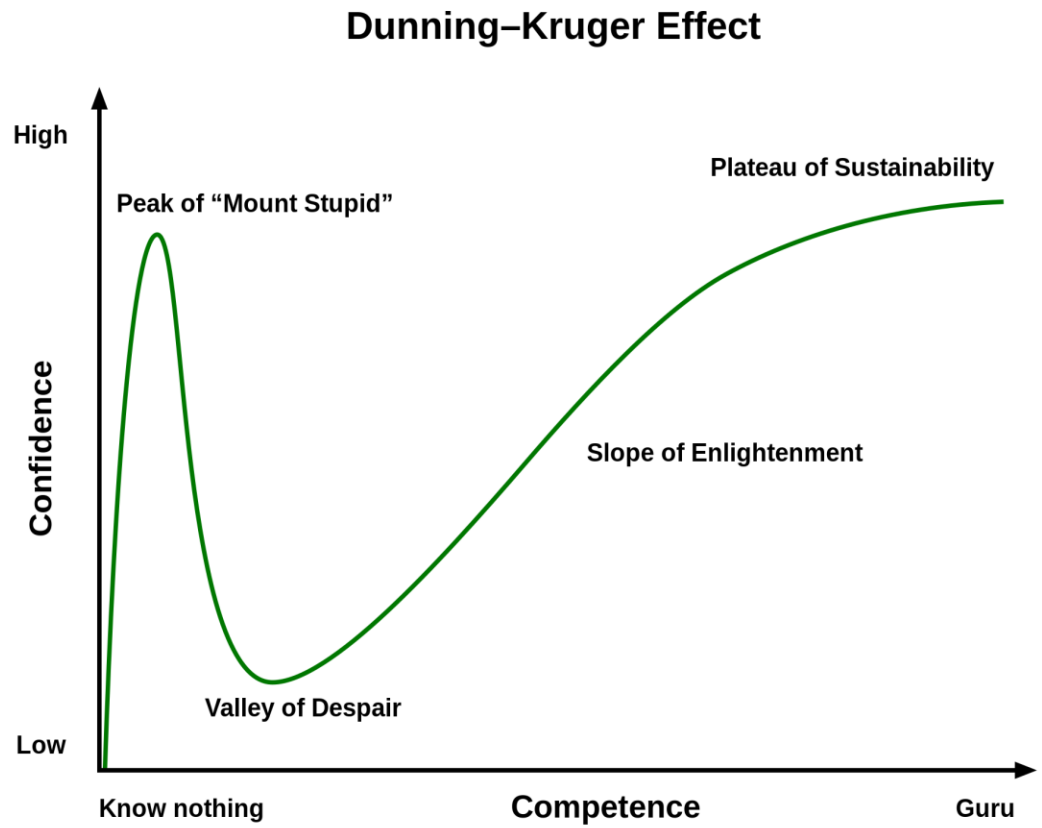
Anerkjennende intervju

Hvordan var det å snakke sammen?
På hvilke måter var dere like?
På hvilke måter var dere forskjellige?

Oppsummering anerkjennende intervju

Livslang læring

- Profesjonell utvikling er livslang læring
- Betydningen av å tenke langsiktig, og å inkludere profesjonell og personlig selvomsorg inn i denne årelange utviklingen
- Pågående refleksjon over egen praksis, justering og finpussing på ferdigheter



«Change is inevitable. Personal growth is a choice» (Bob Proctor)



Råd til terapeuter

1. Kjenn etter om du trives i kollegafellesskapet.
2. Sørg for at du har god nok støtte i dine arbeidsoppgaver – så godt du klarer.
3. Vær edruelig og be om hjelp når du får oppgaver du vet andre på klinikken mestrer bedre eller er mer interesserte i.
4. Autonomi.
5. Forsøk å skape eller bidra til et fellesskap med «jevngamle», i betydningen andre med relativ lik fartstid og erfaringsgrunnlag.



Synne Christie, 2025

Å holde refleksjonsrommet åpent

- God yrkesetisk refleksjonsevne
- Erfaring alene skaper ikke ekspertise…
- Erfaring uten refleksjon, gir ikke samme vekst!

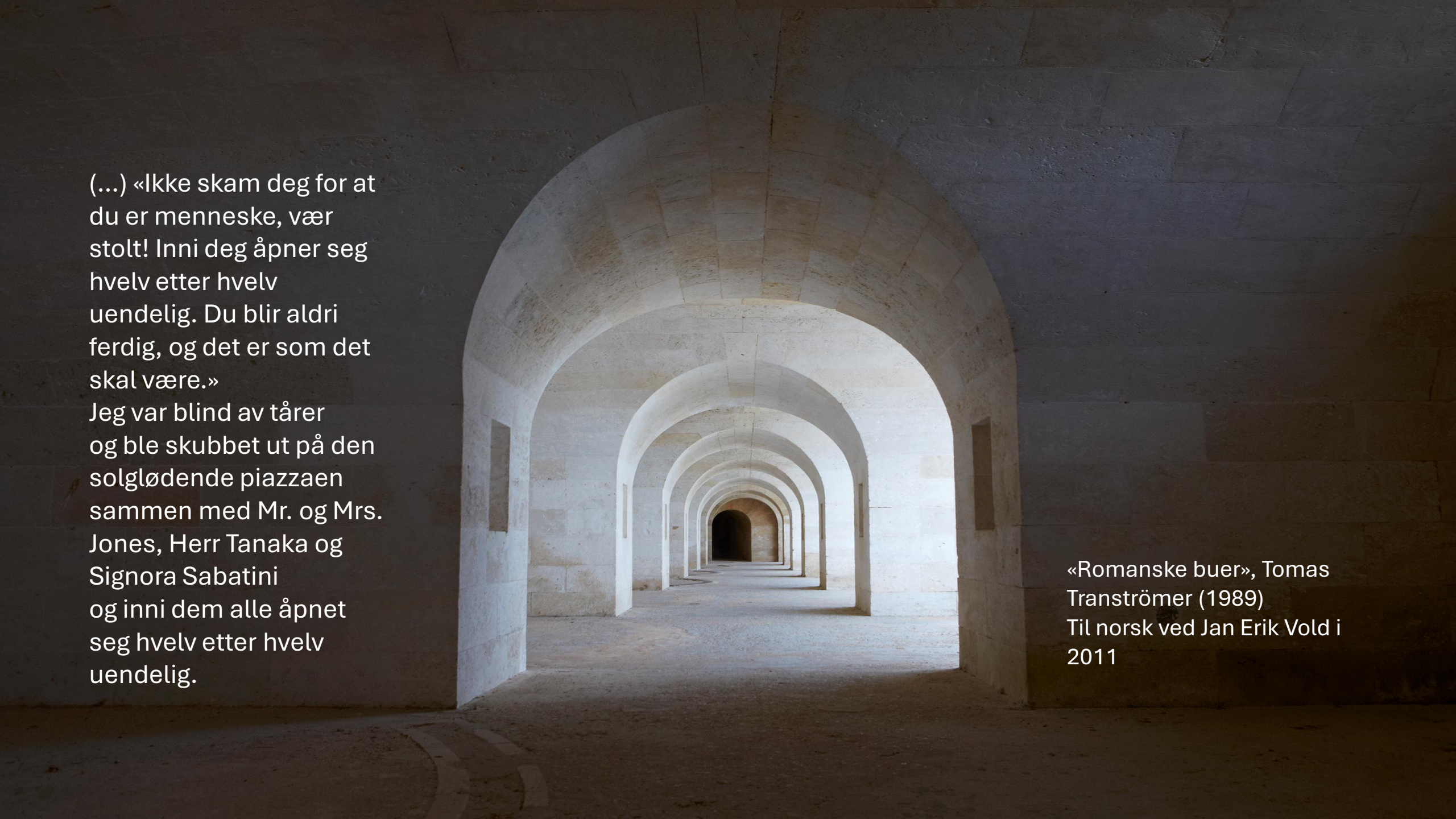


«Du trenger ikke å være dårlig selv om du kan bli bedre»

Hva strekker du deg etter?

Hvordan behandler du deg selv når du feiler?

Du blir aldri ferdig
Og det er sånn det skal være



(...) «Ikke skam deg for at
du er menneske, vær
stolt! Inni deg åpner seg
hvelv etter hvelv
uendelig. Du blir aldri
ferdig, og det er som det
skal være.»
Jeg var blind av tårer
og ble skubbet ut på den
solglødende piazzaen
sammen med Mr. og Mrs.
Jones, Herr Tanaka og
Signora Sabatini
og inni dem alle åpnet
seg hvelv etter hvelv
uendelig.

«Romanske buer», Tomas
Tranströmer (1989)
Til norsk ved Jan Erik Vold i
2011

Hva tar du med deg fra i dag?

- Refleksjon – og til deling i teamet
- Hva trenger du hjelp til å holde fokus på?
- Hva vil du ta med deg gjennom helgen?
- Skriv det ned for deg selv

