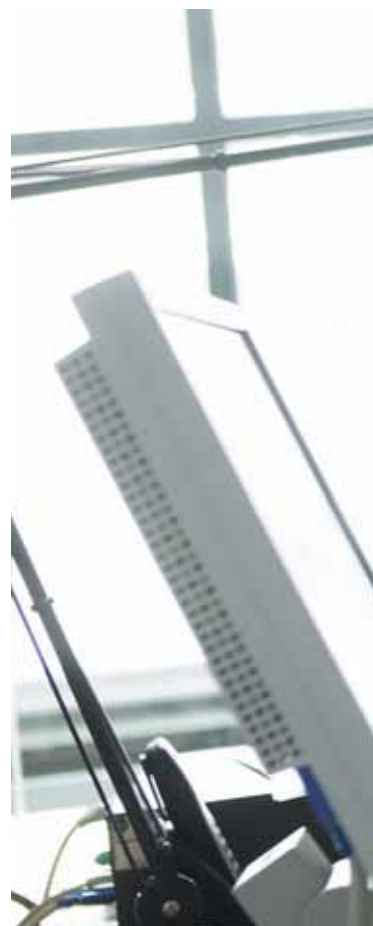


Hver femte dansker har læst en blog i løbet af den seneste uge. Danskerne er vilde med at diskutere med hinanden på blogs, og psykologer kan med succes bruge blogs, fx i rådgivning, undervisning og videndeling.

DIALOG I SKÆRMHØJDE



På verdensplan anslås antallet af blogs at være over 35 millioner, og i Danmark findes der ca. 10.000 private blogs ifølge en uofficiel undersøgelse, som hjemmesiden overskrift.dk har foretaget.

Cand.psych. Lars Ginnerup, der underviser på lederuddannelsen *Master of Management Development*, mener, at det er oplagt for psykologer at bruge (password-beskyttede) blogs som kommunikationsplatform og gruppedagbog for praksisfællesskaber. Blogs er især gode i erhvervspsykologisk øjemed til coaching af grupper, kompetenceudvikling, uddannelse og træning i optimistisk forklaringsstil og som kommunikationsredskab i organisatoriske forandringsprocesser.

Indtil videre har meget få psykologer faet øjnene op for blogs som virkemiddel. Men på Institut for Militærpsykologi ar-

bejder man på at udvikle en internetbaseret rådgivning til soldater, der har været udsendt til krigszoner. Her vil man også prøve på at bruge blogs.

Hvad kan blogs?

Blogs er en slags letløbende elektroniske konferencer. Den type blogs, der er mest oplagte for psykologer at bruge, eksempelvis i forbindelse med forandringsprojekter, kan være indrettet på, at bestemte målgrupper har behov for at bane veje for hinanden til bestemte mål. Psykologen skal fungere som facilitator af bloggen og tage ansvar for, at der sker nok. Det kan betragtes som et virtuelt slalomløb for grupper, hvor man skal have folk igennem forskellige porte. Når folk ved, hvad de skal igennem, og hvorfor det giver mening at være med, skabes der næsten automatisk et forpligtende engagement.



MODELFOTO: BAM/SCANPIX

For at en sådan blog kan fungere optimalt, er det afgørende, at den gruppe mennesker, der deltager i coaching-forløbet på bloggen, først har mødt hinanden ansigt til ansigt. Så de har en veloplyst idé om fællesskabet og i øvrigt er enige om, hvad spillereglerne er. Derefter fungerer bloggen som et bekvemt supplement eller alternativ til fysiske, kalenderførte møder. Gerne som løbende opfølgning på udfordringer alle i gruppen føler for.

- Blogs er det ideelle valg, hvis man vil arbejde med symmetrisk dialog og bygge bro over betydelige afstande, siger Lars Ginnerup, der bruger blogs til understøttelse af cybercoaching og positivt psykologiske eksperimenter, fx ny og nyttig udrulning af livshistoriske karakterstyrker og indøvelse af optimistisk forklaringsstil, gerne i forbindelse med forandringsprojekter.

- På en blog får man langt nemmere end med e-mails overblik over den kommunikation, man deltager i, og folk skriver på lige fod med hinanden. Alle, der er med på bloggen, ser helheden under opbygning, alle kan hele tiden komme til orde og følge med i, hvad der sker i de forskellige kategorier. De fungerer som stier, der elle fører til ledemotivet.

- Jeg mener, at folk har nogle fuldstændigt overdrevne forestillinger om det personlige fremmødes overlegenhed, og hvad der går tabt, hvis man kommunikerer på skrift.

Lars Ginnerup synes, at det kan virke langt stærkere, hvis man rammer plet pr. sms eller flytter udfordringen ud på en blog, så kan flere gå rundt om mere. Han bruger med stigende held *social software*, herunder blogs og sms og personlige breve, til at præcisere og fastholde pointer med coaching.

Når man kommunikerer på skrift, får man glæde af intens refleksion i skriveprocessen. Det afslører ofte ekstra lag af betydning for problemløsning eller strømning af kompleksitet. Der er også noget personlig branding i det.

Rådgivning af soldater

- Det personlige møde har mange facetter, hvilket normalt anses for at være en styrke. Men det personlige møde kan også være en barriere for nogen, der ønsker at søge hjælp, siger Vibeke Schmidt, chefpsykolog i Institut for Militærpsykologi på Forsvarsakademiet. Det er en af grundene til, at man kan få fat i nogle af de unge soldater ved at bruge internetbaseret rådgivning, mener hun.

- Der er nogle soldater, som befinder sig i en gråzone, hvor de fungerer normalt, men alligevel har brug for at tale ▶ ▶ ▶

Hvad er –

Blog er en forkortelse af *weblog*, som kommer af web + log. Web er forkortelsen for World Wide Web og log er en logbog, som man har på skibe, hvor man skriver indlæg fra dag til dag. Der er altså tale om en form for gruppedagbog, hvor man kan skrive med på hinandens historier og kommentere på det, der er blevet skrevet.

- ▶ ▶ ▶ med nogen om deres oplevelser. For mange af soldaterne er det en voldsom overvindelse at skulle søge professionel hjælp.

- Distancen på internettet kan betyde, at folk får mod til noget, de ellers ikke ville have haft mod til, og når folk får modet, så er lejligheden der også. Hvis modet til at skrive om et problem, man står over for, kommer lørdag aften efter en tur i byen, så skal man bare tænke for computeren, og så er der mulighed for at få sat ord på af det, man går og tumler med og normalt ikke tør sige til nogen.

- Hvis man er en del af en passwordbeskyttet blog, hvor man altså ikke er anonym, men hvor det kun er et begrænset antal mennesker, der har adgang, er der stadig væk en distance, når man sætter sig til computeren og skriver. Fordi man ikke sidder over for et andet menneske. Der er tid til at formulere sig, og det forventes ikke af én, at man nødvendigvis skal svare med det samme på de kommentarer, der bliver skrevet til det, man har lagt på nettet. Distancen betyder også, at der ikke er nogen ens reaktion, man har, når man skriver på internettet.

- Ud over det er der en masse indledende manøvrer, der først skal overstås, når man møder hinanden ansigt til ansigt. Det slipper man for på skrift, hvor folk er langt mere tilbøjelige til med det samme at komme frem med det, de har på hjerte, anfører Vibeke Schmidt.

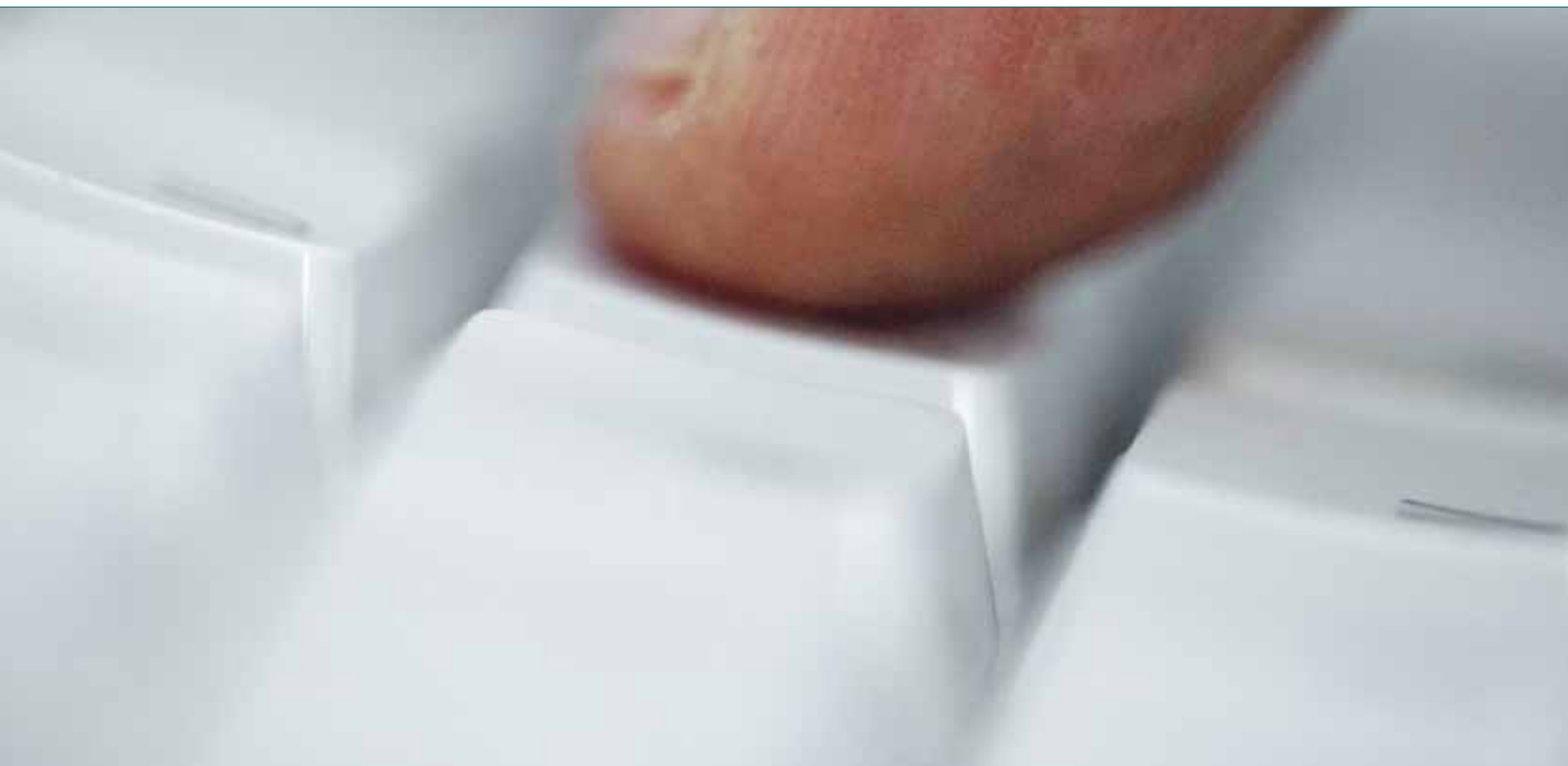
Løbende refleksion

- Når jeg pludselig får en bedre idé, kan jeg få hul igennem til mine klienter med det samme, siger Lars Ginnerup. Så bliver man fri for unødigt ventetid på næste møde i kalenderen, hvor den ene måske alligevel er mindre oplagt af tilfældige grunde. Helt tilsvarende kan klienterne kaste sig over bloggen, når de har lyst og er mest motiverede for det. Rent praktisk er det også lettere at designe en proces med en gruppe mennesker på en blog, da man ikke er begrænset af korte mødetidsrum og lange afstande.

- Folk kan bevæge sig ubesværet rundt og læse det, de synes, er interessant. Det er langt lettere end for eksempel at overskue en korrespondance, der har involveret flere skribenter via et utal af e-mails.

For ikke at risikere, at blogs bliver uoverskuelige og overfyldte med informationer, er det optimale at arbejde med diverse aspekter af et tema og mindre grupper med diversitet, fx 15 forandringsagenter med fælles udfordring. Bloggen skal kun være aktiv, så længe der er et indlysende behov, mener Lars Ginnerup.

- Det skal være en dans, hvor folk skiftes til at tage ture, trække og skubbe. Og fem uger er nok til at klare det meste, så længe bloggernes emne er velafgrænset. Selv om man beslutter, at bloggen er afgrænset til et fem ugers forløb, vil det, der er skrevet på bloggen, blive ved med at eksistere, så man kan gå til-



bage og læse på den, når man vil. Folk vil ofte være mere tilbøjelig til at slå op på en blog end at læse noter i en gammel kinabog.

Når Lars Ginnerup underviser i at bruge blogs, forklarer han deltagerne, at det er utroligt vigtigt at kaste sig ud i det straks under iagttagelse af nogle simple spilleregler. Når folk forpligter sig til at skrive mindst to kommentarer om ugen, så bliver der helt sikkert noget at komme efter for alle. Desuden motiverer det til løbende refleksion, det pure guld i tidens ledelses- og læringsteorier.

Men at formulere sig skriftligt kan også afskrække nogen fra at blogge. Derfor synes Vibeke Schmidt, at det kunne være interessant at eksperimentere med mundt-

lige blogs, der kunne være et alternativ for dem, der ikke er så gode til at formulere sig skriftligt. Her skulle folk indtale deres indlæg eller kommentarer elektronisk og lægge dem på bloggen.

At der er meget få psykologer, der er begyndt at bruge blogs, skyldes ifølge Vibeke Schmidt deres ulyst til at gå i gang med at prøve noget nyt, der for dem er så fremmed. Men hun er overbevist om, at unge psykologer vil kaste sig over bloggen. Interessen for at blogge er da også først rigtigt slået igennem herhjemme det seneste år. Virksomheder, der bruger blogs som internt eller eksternt kommunikationsværktøj, er kun så småt ved at blive udbredt her hjemme.

Hvor stort er løsningsrummet?

- Problemer bliver først for alvor til problemer, når man holder dem tæt ind til kroppen og ikke tør lade andre byde ind med mulige løsninger, anfører Lars Ginnerup.

Et provokerende, men illustrativt og veldokumenteret eksempel på psykologisk anvendelse af blogs var et eksperiment, som Lars Ginnerup lod foranstalte på MMD-uddannelsen, hvor en kvartet valgte at lykkecoache hinanden ud fra Martin Seligmans hævdede principper for Lykkens Psykologi. Efter i godt fem uger lige efter bogen at have fulgt de vigtigste anvisninger i Seligmans forskningsbaserede kon-



Blå bog

Lars Ginnerup, cand.psych. Driver Lykkeklinikken, som er specialiseret i positiv psykologi, facilitering af forandrings- og udviklingsprocesser, lykke- og cybercoaching. Underviser desuden i internet-baseret ledelse, fx på lederuddannelsen Master of Management Development på CBS.

Vibeke Schmidt, cand.psych. Har gennemført en toårig lederuddannelse i Master of Management Development. Chefpsykolog i Institut for Militærpsykologi ved Forsvarsakademiet.

- ► ► cept for job- og livstilfredshed lykkedes det alle deltagerne at opjustere deres lykkeindeks. I det mest dramatiske tilfælde steg lykkeindekset fra 7 til 9 på en skala fra 0-10, hvor 5 er neutral.

Der var ingen lunde tale om et videnskabeligt eksperiment, men om uforfærdet at kaste sig ud i et lidenskabeligt eksperiment ud fra De nye Lykketeorier med henblik på at afprøve, om effekterne af de anbefalede interventioner var mærk- og målbare. Det hører med til historien, at en af deltagerne blev lidt ud til bens over ofte at skulle vente forgæves på indspark fra de andre.

Så snart man bevæger sig væk fra en gammeldags tilgang, hvor der fokuseres på problemer, og over til at fokusere på løsninger, mener Lars Ginnerup, at det er oplagt at invitere flere med ind i løsningsrummet:

- For flere øjne ser mere, og folk er jo ikke interesserede i at overse noget, når de leder efter løsninger, anfører han.

Blog om forandring

Blogs kan også være et bekvemt redskab, når der skal ske store forandringer i organisationer. Som for tiden, hvor kommuner skal lægges sammen og amter nedlægges. Hvis det stod til Lars Ginnerup, fik alle bæredygtige delprojekter en blog til fem ugers skabelse af god energi. Når folk, der står midt i en forandringsproces, får lov til at dele viden, forhåbninger og bekymringer, vil de opleve, at afprivatisering af problemer i sig selv kan

være en betydelig lettelse og modvirke megen stress.

Lars Ginnerup har fx faciliteret en fusionsproces, hvor tre kontorer skulle slås sammen til ét. De 50 personer, der var involverede, bloggede i fem uger inden fusionen. De var forpligtede til at lægge to kommentarer om ugen. På den måde kunne folk ikke udsætte deres deltagelse. Der var også billeder af folk på bloggen, og det betød jo, at folk allerede kendte hinandens ansigter og vidste noget om hinanden, før de kom til at dele kontor. Det fungerede godt, og næsten alle i afdelingen skrev sig via bloggen ind i forandringsprocessen.

- Når virksomheder eller kommuner står over for en forandring i organisation, bliver det ofte for længe ved hensigtserklæringerne. Man hylder fx værdien 'åbenhed' – og hvad så? Hvorfor så ikke tage konsekvensen og bruge en blog som platform for kollektiv bevidsthedsdannelse? spørger Lars Ginnerup. Her kan man skrive åbent for fuld skærm, og det udnyttes til bevidst at undgå at beslutte sig mod bedre vidende.

Skeptiker ser potentiale

Selv om blogs er lette at bruge, møder de en vis skepsis hos den generation, der er født før 1960. De er ofte lidt mere usikre over for at kaste sig over nye elektroniske redskaber, sådan som vi har set det med internettet, mobiltelefoner, sms'er og e-mails.

Første gang Vibeke Schmidt blev in-



troduceret for blogsfærens virkemidler, var, da hun tog den toårige lederuddannelse på Master of Management Development på CBS. Hun var kritisk og opfattede blogs som rodede og svære at se meningen med.

- Der fandt jeg ud af, at styring af en blog er altafgørende, siger hun. Hvis en blog ikke bliver styret af en person, der sørger for, at den kommer i den rigtige retning, så kan den let blive overfyldt med informationer og bevæge sig i alle mulige retninger.

- Man skal øve sig i at stille gode spørgsmål, så folk selv kan træde i karakter, anbefaler Lars Ginnerup. Ud over, at rammerne for, hvad der skal skrives om på hvilke baner, skal være givne, skal fa-



MODELFOTO: BAW/SCANPIX

cilitatoren sørge for, at der er fokus på at finde vej til løsninger, så folk ikke hænger fast i negative synspunkter.

- Hvis jeg skulle have en blog, skulle den handle om, hvorvidt voldsomme visuelle oplevelser kan skabe varige forandringer af personligheden, fastslår Vibeke Schmidt. Hun ville invitere forskellige psykologer til at deltage på bloggen, der skulle være password-beskyttet. På den måde ville det være let at dele viden om emnet. Men hun har ikke gjort det endnu, fordi hun ved, at det er tidskrævende at skulle styre en blog.

*Liv Mygind, stud.comm.
i journalistik, Roskilde
Universitets Center*