



**KBT** FAGSKOLE  
Veien videre til arbeid og utdanning

# Oppgaveskriving – Den Gode Teksten



# Innholdsfortegnelse

- Tenk på hvem som skal lese
- Hold deg til oppgaven
- Bruk egenerfaring og refleksjon
- Bruk pensum aktivt
- Før kilder i teksten
- Skriv forsiktig og faglig
- Vær presis
- Unngå muntlig språk
- Bruk fagbegreper
- Du kan bruke «jeg»
- Lag en rød tråd
- Bruk bindeord
- Les teksten høyt

# 1. Tenk på hvem som skal lese

Sensor skal vurdere teksten. Skriv likevel som om du forklarer temaet til en medstudent som kan litt mindre enn deg.

Forklar viktige fagbegreper kort og bruk gjerne eksempler.

 Hvis oppgaven ikke ber deg om å definere eller redegjøre for begreper, bruk liten plass på eventuell forklaring – og gå raskt over til å besvare det oppgaven faktisk spør om.

---

## 2. Hold deg til oppgaven

Les oppgaveteksten nøye. Alt du skriver, skal hjelpe deg med å svare på det oppgaven spør om.

Begrunn påstandene dine og bruk kilder som leseren kan finne igjen.

### 3. Bruk egenerfaring og refleksjon

I noen oppgaver skal du skrive om egne erfaringer, egen recoveryprosess eller egen rolle.

Det er ikke nok å bare fortelle hva som skjedde. Du må også reflektere over erfaringen.

Du kan bygge opp refleksjonen slik:

Beskriv kort: Hva skjedde?

Reflekter: Hva tenkte, følte eller gjorde du?

Knytt til pensum: Hvordan kan fagbegreper eller teori hjelpe deg med å forstå erfaringen?

Vurder: Hva har du lært?

Se framover: Hvordan kan du bruke læringen i rollen din?

#### Eksempel

«Jeg opplevde at det var vanskelig å sette grenser. Røkenes og Hansen (2012) viser at relasjonsarbeid krever både nærhet og tydelighet. I ettertid forstår jeg at jeg kunne ha forklart rollen min tydeligere. Erfaringen har gjort meg mer bevisst på forskjellen mellom å være personlig og å være privat.»

Egenerfaring kan utvikles til erfaringskompetanse når du:

reflekterer over  
erfaringen

knytter erfaringen til  
teori og  
fagkunnskap

bruker erfaringen på  
en trygg og faglig  
måte

ser erfaringen fra  
flere sider

vurderer hva andre  
kan lære av den

## 4. Bruk pensum aktivt

Pensum skal støtte og utdype refleksjonene dine.

Ikke sett inn teori uten å forklare hvorfor den er relevant. Vis sammenhengen mellom teori og erfaring.

Du kan skrive:

«Ifølge Karlsson og Borg (2023) ...»

«Begrepet recovery kan forklare ...»

«Min erfaring samsvarer med ...»

«Min erfaring skiller seg fra teorien fordi ...»

Husk å oppgi kilden.

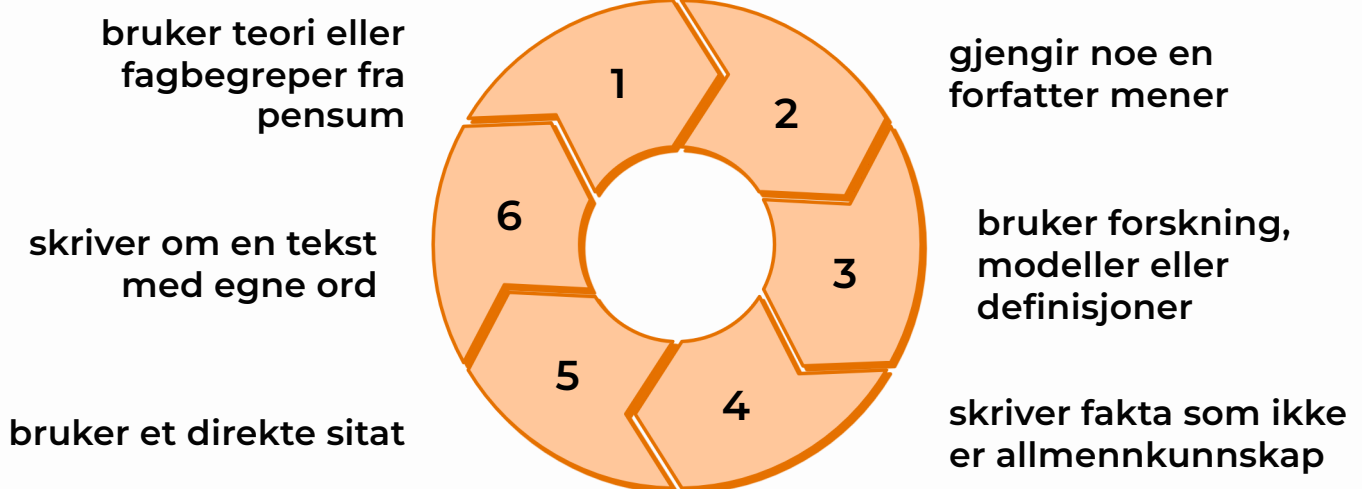
## 5. Før kilder i teksten

Du skal vise hvor faglig kunnskap, teori og andres ideer kommer fra. Dette kalles kildeføring.

I løpende tekst skriver du vanligvis forfatterens etternavn og året boken ble utgitt.

### Dette skal du kildeføre

Du skal oppgi kilde når du:



# Eksempel med refleksjon og pensum

«I min recoveryprosess opplevde jeg at håp fikk større betydning da jeg møtte andre med lignende erfaringer. Dette nevner også Karlsson og Borg (2023), hvor de beskriver recovery som en prosess som utvikles i samspill med andre og med omgivelsene.»

Her kommer det tydelig fram:

1. hva som er studentens (din) erfaring
2. hva som kommer fra pensum
3. hvordan erfaring og teori henger sammen

## Direkte sitat

Et direkte sitat betyr at du bruker forfatterens ord helt likt som i boken. Da skal du bruke anførselstegn og oppgi sidetall.

Eksempel:

«*Moralsk autonomi handler også om å se på den andre som moralsk likeverdig*» (Røkenes & Hansen, 2012, s. 38).

Bruk direkte sitater med måte. Det er ofte bedre å forklare innholdet med egne ord. Du skal likevel oppgi kilden: "Moralsk autonomi betyr å se andre som likeverdige (Røkenes & Hansen, 2012, s. 38)".

Mer om kilderføring finner du i dokumentet "Kildeføring for EK-Studenter ved KBT Fagskole"

# Skill mellom egen erfaring og pensum

Leseren skal forstå hva som er:

din erfaring

din refleksjon

kunnskap fra pensum

Du kan bruke formuleringer som:

«Jeg opplevde at ...»

«Jeg forstår denne erfaringen som ...»

«Ifølge Karlsson og Borg (2023) ...»

«Dette kan ses i sammenheng med ...»

«Røkenes og Hansen (2012) beskriver ...»

«På bakgrunn av pensum tolker jeg ...»

## 6. Skriv forsiktig og faglig

### Unngå:

- «Jeg tror»
- «Jeg føler»
- «Jeg synes»

### Skriv heller:

- «Det er mulig at ...»
- «Dette kan tyde på ...»
- «Jeg opplevde at ...»
- «Min forståelse er at ...»

Du kan beskrive egne følelser når de er relevante for refleksjonen. Forklar hva følelsene betydde, og hva du lærte av dem.

---

## 7. Vær presis

Ikke skriv «forskning viser» eller «forskere mener» uten å vise til en kilde.

Pass på at leseren forstår hvem du mener når du bruker ord som «man» eller «en».

Skriv konkret:

### Skriv dette:

«Erfaringskonsulenten kan ...»

### I stedet for:

«Man kan ...»

## 8. Unngå muntlig språk

Unngå småord og sterke ord som:

- jo
- veldig
- utrolig
- fryktelig
- kjempestor

Skriv konkret.

Forklar hvorfor noe er viktig, vanskelig eller nyttig.

Unngå å starte mange setninger med «og» eller «at».

---

## 9. Bruk fagbegreper

Bruk fagbegreper fra pensum for å vise fagkunnskap.

Forklar begrepene kort når det er nødvendig for at teksten skal bli forståelig. Ikke bruk mye plass på å definere begreper dersom oppgaven ikke ber om det.

Eksempel på oppgave:

Hvordan kan du som erfaringskonsulent bidra til at brukermedvirkningen på praksisplassen blir reell og ikke bare symbolsk?

Her skal du først og fremst forklare hvordan du kan bidra i praksis. Du trenger ikke bruke mye plass på å forklare hva reell og symbolsk brukermedvirkning betyr.

Du kan likevel skrive kort:

«Reell brukermedvirkning betyr at deltakerne får faktisk innflytelse. Symbolsk brukermedvirkning betyr at de blir hørt, men har liten påvirkning på beslutningene.»

Deretter går du videre til konkrete eksempler på hva du som erfaringskonsulent kan gjøre.

## 10. Du kan bruke «jeg»

Du kan bruke «jeg» når du:

beskriver relevante erfaringer

reflekterer over egen  
recoveryprosess

vurderer egen rolle

bruker eksempler fra praksis eller  
arbeid

forklarer hvordan oppgaven er  
bygd opp

beskriver egen faglig forståelse

Ikke skriv bare «jeg synes/mener/tenker at (...)». Forklar hvorfor du mener noe, og knytt det til erfaring, pensum eller andre kilder.

## 11. Lag en rød tråd

Teksten skal ha en tydelig og logisk rekkefølge.

Hvert avsnitt bør handle om ett hovedtema og bygge videre på det forrige.

Et godt avsnitt kan inneholde:

01

en hovedsetning

02

en forklaring

03

et eksempel eller en  
erfaring

04

teori fra pensum

05

en refleksjon eller vurdering

---

## 12. Bruk bindeord

Bindeord viser sammenhengen mellom setninger og avsnitt.

Eksempler: videre, deretter, samtidig, dessuten, på den andre siden

Bruk ulike bindeord, men ikke for mange.

# 13. Les teksten høyt

Les teksten høyt før du leverer.

Da oppdager du lettere:

uklare setninger

gjentakelser

skrivefeil

manglende sammenheng

avsnitt som ikke svarer på oppgaven

Sjekk til slutt:

- Har jeg svart på oppgaven?
- Har jeg brukt pensum?
- Har jeg vist egne refleksjoner?
- Har jeg forklart hva jeg har lært?
- Har jeg skilt mellom egenerfaring og pensum?
- Har jeg oppgitt kildene i teksten?
- Er alle kildene med i kildelisten?
- Er teksten lett å forstå?