

Kildeføring for EK-studenter ved KBT Fagskole

KBT FAGSKOLE · EK001T

Kildeføring kan virke overveldende i starten, men med denne oversikten får du alt du trenger for å klare deg på mappeeksamen. Du trenger ikke lese hele manualen – bruk den som et oppslagsverk når du lurere på noe.



Hva er kildeføring?

Å vise til bøker og artikler du har brukt i oppgaven din.

To steder å føre

I selve teksten (henvisning) og i referanselisten på slutten.

Hvilken stil?

APA 7. utgave – norsk versjon. Det er denne guiden handler om.

Innhold

-  Hvorfor skal du kildeføre?
-  Slik bruker du pensum i oppgaven
-  Henvisning i teksten – de to måtene
-  Slik skriver du sitat og parafrase – med eksempler fra pensum
-  Referanselisten – de fire elementene
-  Referanselisten; Eksempel på struktur
-  Hvordan henwise til bøker og PowerPoint i tekst og referanseliste
-  Hvordan henwise til artikler og bokkapitler fra pensumlisten i tekst og referanseliste:
-  Når skal du IKKE kildeføre?
-  Vanlige spørsmål og feil å unngå
-  Rask huskeliste til innlevering av eksamen



Hvorfor skal du kildeføre?

Alle faglige tekster bygger på kunnskap andre har produsert. Når du skriver en eksamensoppgave, bruker du pensum og andre kilder for å underbygge det du skriver. Kildeføring handler om å vise leseren – og sensor – hvilken kunnskap du bygger på, og å gi ære til de som har skrevet det.

Uten kildeføring kan det se ut som om du har funnet på alt selv, eller at du har kopiert andres arbeid uten å si fra. Det siste kalles plagiat, og det er alvorlig. Avskrift av flere ord uten korrekt sitering regnes som plagiat, selv om du har en henvisning et annet sted i teksten.

Viser faglig forståelse

Sensor ser at du har lest pensum og forstår det du skriver om.

Gjør det etterprøvbart

Leseren kan finne tilbake til kildene og sjekke det du skriver.

Gir ære til forfatterne

Du krediterer de som har jobbet med å skrive bøkene og artiklene du bruker.

Unngår plagiat

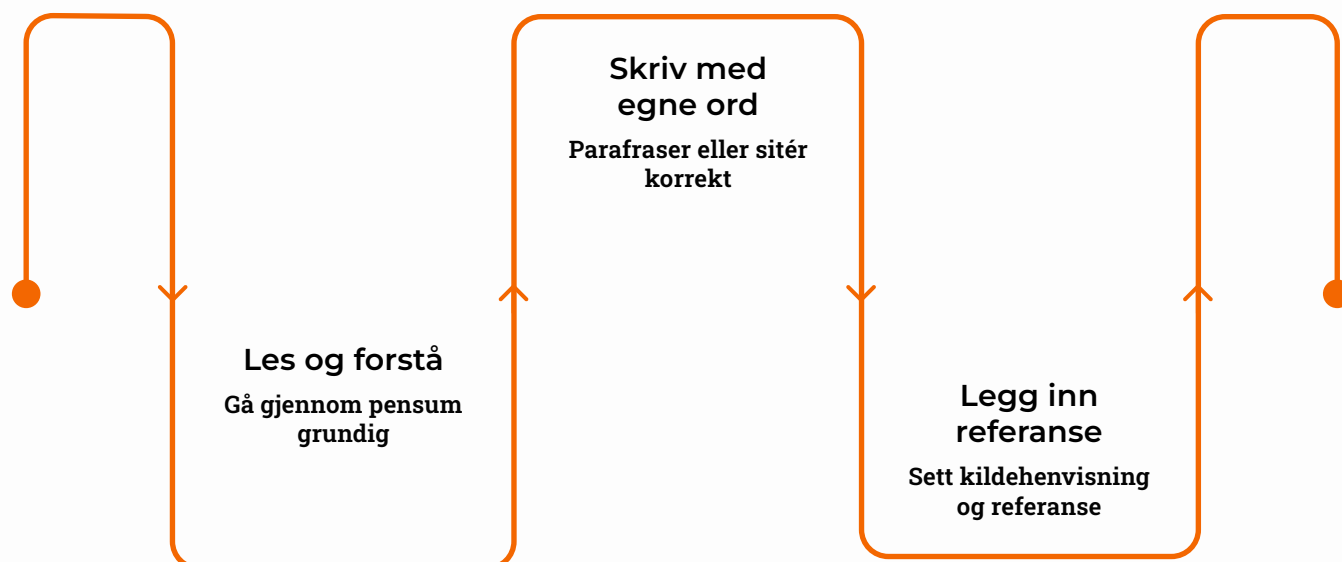
Korrekt kildeføring beskytter deg mot å bli mistenkt for juks.

 **Tips:** Kunnskapsbrukende oppgaver – der du aktivt bruker pensum – får vanligvis bedre karakter enn oppgaver som bare nevner kildene overfladisk.



Slik bruker du pensum i oppgaven

Pensumlisten din inneholder bøker og artikler du skal lese i løpet av semesteret. Disse er dine viktigste kilder på eksamen. Du bruker pensum ved å enten sitere direkte (gjengi ordrett) eller parafrasere (gjengi med egne ord). Begge deler krever kildehenvisning.



Et godt tips er å legge bort originalteksten og oppsummere det du husker med egne ord. Da unngår du å kopiere formuleringer, og du viser at du faktisk har forstått innholdet. Husk: én til to henvisninger per hovedpoeng er som regel nok – du trenger ikke gjenta samme kilde i hver setning.

Direkte sitat

Ordrett gjengivelse. Bruk anførselstegn og oppgi alltid sidetall. Sitater på 40 ord eller mer skal ha eget avsnitt med innrykk.

Parafrasering (indirekte sitat)

Gjengi meningsinnholdet med egne ord. Ingen anførselstegn, men du skal fortsatt oppgi kilde og gjerne sidetall.



Henvisning i teksten – de to måtene

APA-stilen bruker et forfatter-årstall-system. Det betyr at du i selve teksten skriver forfatterens etternavn og årstall. Det finnes to måter å gjøre dette på, og begge er riktige:

Parenteshenvisning

Forfatter og årstall står i parentes på slutten av setningen, før punktum.

Eksempel: Recovery handler om å leve et meningsfullt liv på tross av utfordringer (Karlsson & Borg, 2023).

Narrativ henvisning

Forfatternavnet er en del av setningen, og bare årstallet står i parentes.

Eksempel: Karlsson og Borg (2023) beskriver recovery som en prosess der personen selv er ekspert på eget liv.

Legg merke til at du bruker & (ampersand) mellom forfatternavn når de står i parentes, men «og» når du nevner dem i den løpende teksten. For verk med tre eller flere forfattere skriver du bare første forfatters etternavn etterfulgt av et al. – for eksempel: (Borg et al., 2017).

Antall forfattere	Slik skriver du i teksten
Én forfatter	(Karlsson, 2023) eller Karlsson (2023)
To forfattere	(Karlsson & Borg, 2023) eller Karlsson og Borg (2023)
Tre eller flere	(Borg et al., 2017) eller Borg et al. (2017)



Slik skriver du sitat og parafrase – med eksempler fra pensum

Her ser du konkrete eksempler på hvordan du bruker pensumbøkene dine i oppgaveteksten. Bruk disse som maler!

Kort direkte sitat (under 40 ord) – anførselstegn og sidetall

«Brukermedvirkning handler om at de som berøres av en beslutning, skal ha innflytelse på beslutningsprosessen» (Askheim & Andersen, 2023, s. 15).

Langt direkte sitat (40 ord eller mer) – eget avsnitt, innrykk, punktum FØR parentes

Røkenes og Hansen (2012) skriver at: Kommunikasjon i relasjonsarbeid handler ikke bare om å formidle informasjon, men om å skape kontakt og forståelse mellom mennesker. Den profesjonelle må være bevisst på hvordan egne reaksjoner og holdninger påvirker møtet med den andre. (s. 45)

Parafrase – egne ord, men med kilde

Recovery er ikke bare fravær av symptomer, men handler om å finne mening og tilhørighet i hverdagen (Karlsson & Borg, 2023, s. 32).

 Husk: Utelater du deler av et sitat, markeres det med tre punktum i hakeparentes slik: [...].



Referanselisten – de fire elementene

På slutten av oppgaven din skal du ha en referanseliste som inneholder alle kildene du har henvist til i teksten. Hver referanse består av fire elementer som svarer på hvert sitt spørsmål:



Forfatter

Hvem er ansvarlig for verket? Skriv etternavn, komma, og initialer. Eks: Karlsson, B.



Publiseringstidspunkt

Når ble det publisert? Årstall i parentes etterfulgt av punktum. Eks: (2023).



Tittel

Hva heter verket? Boktitler i kursiv. Artikkeltitler i vanlig skrift. Eks: *Recovery. Tradisjoner, fornyelser og praksiser.*



Kilde

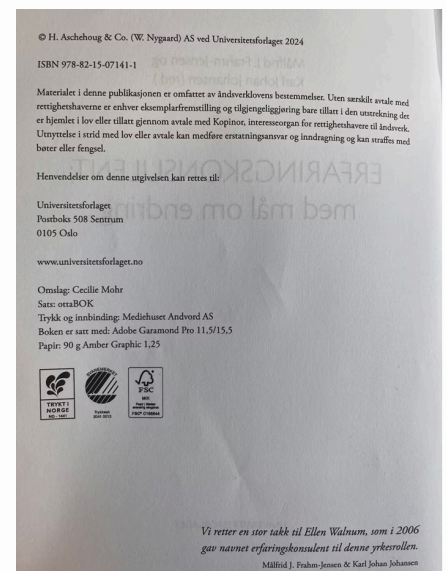
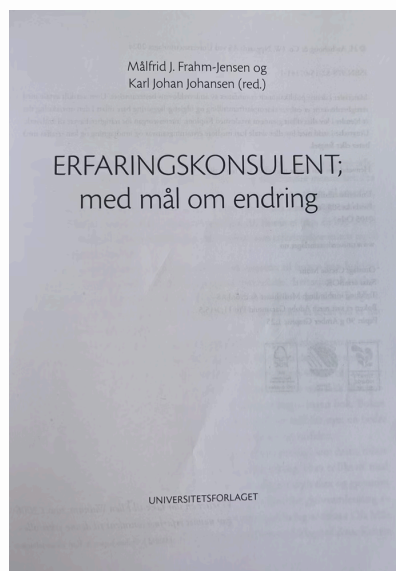
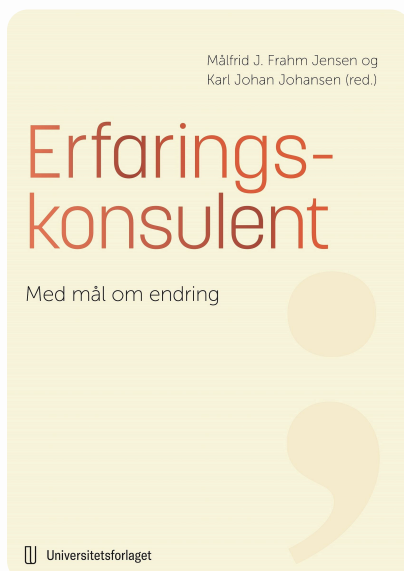
Hvor finner jeg det? Forlag for bøker, tidsskriftnavn og DOI/URL for artikler. Eks: Gyldendal.

❗ Hvor finner du disse opplysningene? Alt du trenger står på en av de første sidene i boken, eller øverst i artikkelen. Utgivelsesår finner du etter ©. Utgave (f.eks. 2. utgave) står på tittelsiden – er ingenting oppgitt, trenger du ikke føre det opp.

Forside

Tittelside

Copyright-siden





Referanseliste; Eksempel på struktur

Referanselisten skal starte på en ny side, ordnes alfabetisk etter forfatterens etternavn,

Starter på ny side

Plasser referanselisten som en egen side helt til slutt i oppgaven.

Alfabetisk orden

Sorter kildene etter forfatterens etternavn, fra A til Å.

Samme linjeavstand

Bruk konsekvent linjeavstand gjennom hele referanselisten.

Eksempel på hvordan referanselisten/litteraturlisten kan se ut:

LITTERATURLISTE

Bie, K. (2020), *Refleksjon, sykepleierens vei til klokskap*, Universitetsforlaget

Fontenehus Norge (des. 2020), *Standardene*, <https://www.fontenehus.no/standardene>

Haaland, V. Ø., Eriksen, M. & Karlsen, K. E. (2015), *Kriser og ulike tilnærminger til kriser*, I D. Ulland, A. B. Thorød, E. Ulland (red.) *Psykisk helse, nye arenaer, aktører og tilnærminger*, (side 123-130) Universitetsforlaget

Helsedirektoratet (2014), *Sammen om mestring*. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten. Veileder IS-2076

Helsepersonelloven (1999), Lov om helsepersonell m.v., (LOV-1999-07-02-64), Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64>

Huseby, E. M. (11.01.2019). *Holdninger, meninger og verdier*. NDLA, Senter for nye medier, Høgskolen i Bergen.. <https://ndla.no/article/12299>

Karlsson, B. & Borg, M (2017), *Recovery. Tradisjoner, fornyelser og praksiser*, Gyldendal Norsk Forlag

Karlsson, B. & Borg, M. (2021), *Samarbeidsbasert forskning*, Gyldendal Norsk Forlag



Hvordan henwise til bøker og PowerPoint i tekst og referanselise

Her finner du ferdige eksempler på referanser for pensumbøkene i EK001T. Kopier malen og tilpass til boken du bruker. Husk: boktitler skal alltid stå i *kursiv* i referanselisten.

Bok med én forfatter

Henvisning i teksten	Innførsel i referanselista
(Bie, 2020, s. 34) eller Bie (2020, s. 34)	Bie, K. (2020). <i>Refleksjon – sykepleierens vei til klokskap</i> . Universitetsforlaget.
(Skjeldal, 2021) eller Skjeldal (2021)	Skjeldal, E. (2021). <i>Kritiske perspektiver på brukarmedvirkning</i> . Universitetsforlaget.

Bok med to forfattere

Henvisning i teksten	Innførsel i referanselista
(Karlsson & Borg, 2023) eller Karlsson og Borg (2023)	Karlsson, B. & Borg, M. (2023). <i>Recovery. Tradisjoner, fornyelser og praksiser</i> (2. utg.). Gyldendal.
(Røkenes & Hansen, 2012, s. 55)	Røkenes, O. H. & Hansen, P. A. (2012). <i>Bære eller briste: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker</i> . Fagbokforlaget.
(Jensen & Johansen, 2024)	Jensen, M. F. J. & Johansen, K. J. (2024). <i>Erfaringskonsulent – med mål om endring</i> . Universitetsforlaget.
(Åkerblom & Mohn-Haugen, 2023)	Åkerblom, K. B. & Mohn-Haugen, T. (2023). <i>Erfaringskonsulenten: Funksjoner, roller og involvering</i> . Fagbokforlaget.

Eksempel: Lysarkpresentasjon (PowerPoint fra undervisning)

Henvisning i teksten	Innførsel i referanselista
(Vornes, 2026)	Vornes, Y. (2026). Recovery [Lysarkpresentasjon]. KBT Fagskole. URL til innloggingsside/læringsplattform.



Hvordan henwise til artikler og bokkapitler fra pensumlisten i tekst og referanselise

Artikler og bokkapitler refereres litt annerledes enn hele bøker. Artikkeltittelen står ikke i kursiv, men tidsskriftnavnet gjør det. For bokkapitler bruker du «I» foran redaktørens navn.

Artikler i tidsskrift (med DOI)

Henvisning i teksten	Innførsel i referanselista
(Mancini, 2019, s. 1270)	Mancini, M. A. (2019). Strategic Storytelling: An Exploration of the Professional Practices of Mental Health Peer Providers. <i>Qualitative Health Research</i> , 29(9), 1266–1276. https://doi.org/10.1177/1049732318821689
(Blindheim-Hansen & Halvorsen, 2022)	Blindheim-Hansen, R. L. & Halvorsen, K. (2022). Samskaping – et sosialt eksperiment i rusomsorgen. https://doi.org/10.18261/9788215062938-2022-06

Kapittel i redigert bok

Henvisning i teksten	Innførsel i referanselista
(Haaland et al., 2015, s. 67)	Haaland, V. Ø., Eriksen, M. & Karlsen, K. E. (2015). Kriser og ulike tilnærminger til kriser. I D. Ulland, A. B. Thorød & E. Ulland (Red.), <i>Psykisk helse. Nye aktører og tilnærminger</i> (s. 65–71). Universitetsforlaget.
(Oades et al., 2017, s. 160)	Oades, L. G., Deane, F. P. & Crowe, T. P. (2017). Collaborative Recovery Model: From Mental Health Recovery to Wellbeing. I M. Slade, L. Oades & A. Jarden (Red.), <i>Wellbeing, Recovery and Mental Health</i> (s. 155–166). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781316339275.010

Rapport

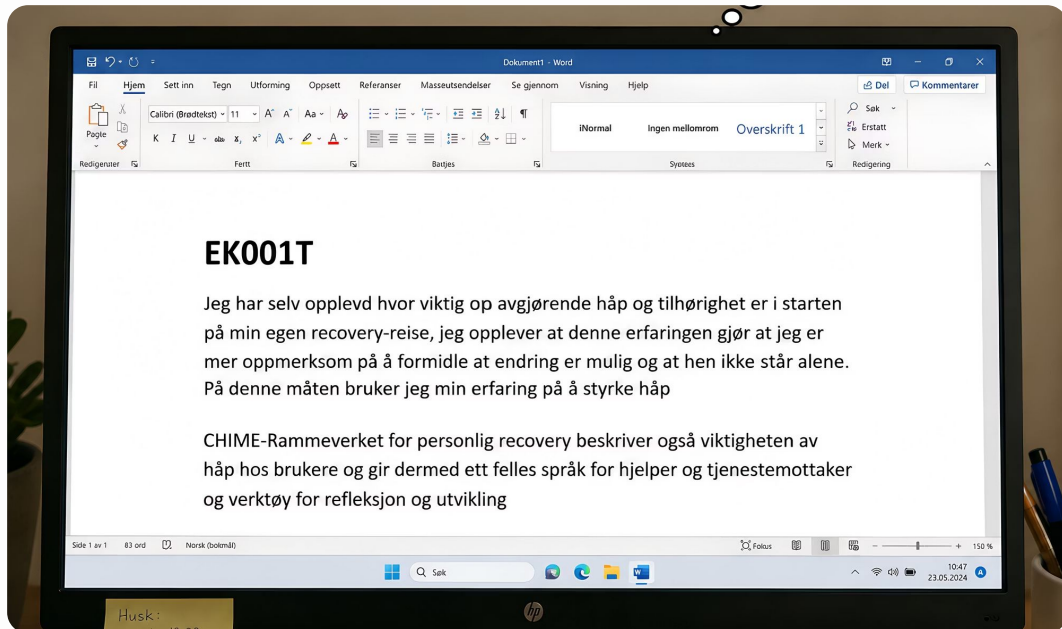
Henvisning i teksten	Innførsel i referanselista
(Borg et al., 2017, s. 12)	Borg, M., Sjøfjell, T. L., Ogundipe, E. & Bjørlykhaug, K. I. (2017). <i>Brukeres erfaringer med hjelp og støtte fra erfaringsmedarbeidere innen psykisk helse og rus</i> (Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse rapport 2/2017). https://www.erfaringskompetanse.no/



Når skal du IKKE kildeføre?

Som hovedregel skal du kildeføre når du bruker andres sitater, formuleringer eller forskning.

Men i noen tilfeller er kildehenvisning ikke nødvendig.



Egen refleksjon og egne erfaringer

Når du skriver om dine egne tanker, meninger eller erfaringer som erfaringskonsulent, trenger du ikke kildeføre.

Allment kjent kunnskap

Fakta som alle vet og som ikke er omstridt, f.eks. «Andre verdenskrig startet i 1939» eller «Norge er et land i Skandinavia».

Informasjon fra forelesninger

Muntlig informasjon fra forelesere kildeføres ikke på samme måte, men du kan nevne «ifølge forelesning» hvis relevant.

Egne eksempler og illustrasjoner

Eksempler du selv konstruerer for å forklare et begrep, er dine egne og trenger ikke kilde.

Pensum du har lært utenat

Hvis du gjengir noe som er så grunnleggende at det regnes som faglig allmenngods i feltet, trenger du ikke alltid oppgi kilde. F.eks. «Recovery handler om å leve et meningsfylt liv til tross for utfordringer» – dette er et så etablert prinsipp i pensum at du ikke nødvendigvis trenger å peke på én bestemt kilde hver gang du nevner det. Men ved tvil: kildefør!



Vanlige spørsmål og feil å unngå

Her er de spørsmålene studentene stiller oftest – og de feilene som dukker opp igjen og igjen på eksamen. Les gjennom disse før du leverer!

1

Hva hvis boken har ny utgave?

Ta med utgaveopplysningen i parentes etter tittelen: *Recovery. Tradisjoner, fornyelser og praksiser* (2. utg.). Årstallet du oppgir skal stemme med den utgaven du har brukt.

2

Trenger jeg alltid sidetall?

Ved direkte sitat: alltid. Ved parafrase: anbefalt, særlig i lengre bøker. Det hjelper sensor å finne det du viser til.

3

Hva hvis jeg ikke finner forfatternavn?

Bruk tittelen i stedet for forfatternavnet, både i teksten og i referanselisten. Titler på bøker kursiveres, artikkeltitler settes i anførselstegn.

4

Hva med nettsider?

Oppgi forfatter (eller organisasjon), dato, tittel i kursiv, nettstedets navn og URL. Eks: NAPHA. (2023). *Tema: Erfaringskonsulenter*. NAPHA. <https://www.napha.no>

De vanligste feilene

- | | | |
|--|--|---|
| → Glemmer sidetall ved direkte sitat – dette er alltid obligatorisk. | → Kursiverer artikkeltitler – kun boktitler og tidsskriftnavn kursiveres, ikke artikkeltitler. | → Kilde i referanselisten mangler i teksten (eller omvendt) – hver kilde i teksten MÅ finnes i referanselisten, og omvendt. |
|--|--|---|



Rask huskeliste til innlevering av eksamen

Bruk denne sjekklisten rett før du leverer mappeeksamen. Gå gjennom punkt for punkt – da kan du levere med trygghet!

✓ I teksten

- Alle sitater har anførselstegn og sidetall
- Alle parafraser har kilde (gjerne sidetall)

✓ Referanselisten

- Starter på ny side
- Alfabetisk rekkefølge
- Boktitler i kursiv

✓ Samsvar

- Alle kilder i teksten finnes i referanselisten
- Alle kilder i referanselisten er nevnt i teksten
- Forfatternavn er stavet likt begge steder
- Årstall er det samme begge steder

Husk: Det er bedre å ha med en kildehenvisning som ikke er helt perfekt, enn å ikke ha noen i det hele tatt. Gjør ditt beste – og bruk denne guiden som støtte!

Denne manualen er basert på *Norsk APA-manual: En nasjonal standard for norskspråklig APA-stil basert på APA 7th* (Versjon 1.11) av Redaksjonen for norsk APA-stil (2025), utgitt av Sikt. Lisensiert som CC BY 4.0.