

I mellanrummet reflektionens kraft i mötet med olikheter

Charlotte Klinga

Leg Hälso- och sjukvårdskurator, Medicine Doktor

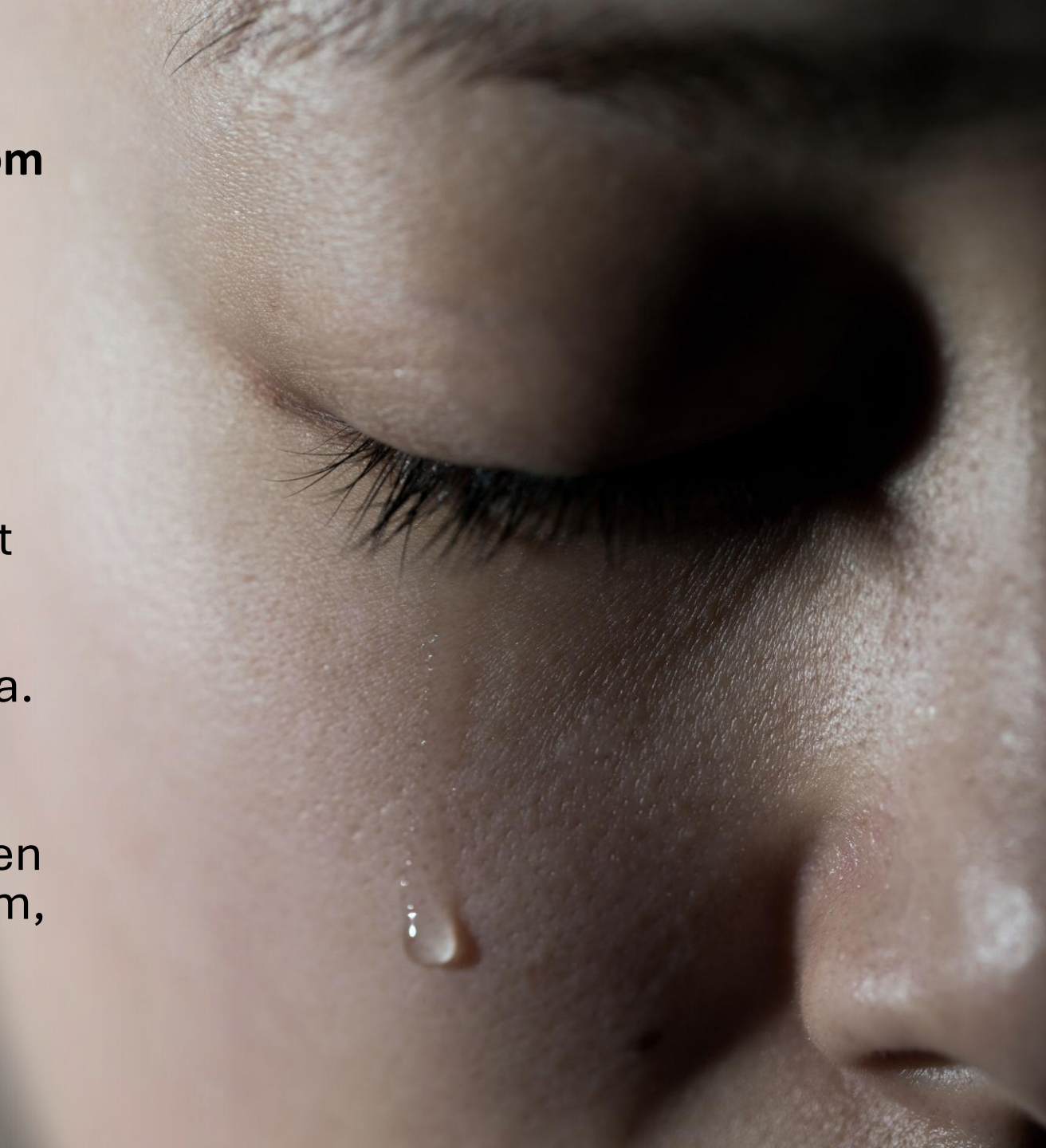
Pedagogisk handledare PKC

Har någon av er
känt er otillräckliga
i möten med
människor i era
yrkesroller?



**Vi behöver förstå vår egen utsatthet inom
människovårdande yrken
och
våra organisationer behöver förstå vad
det innebär för oss!**

- Att befinna sig i människors utsatthet och lyssna till deras berättelser, kan vara något bland det finaste och svåraste en annan människa kan göra.
- I människovårdande yrken möter vi dagligen andra människors lidande och behöver bli medvetna om vår egen utsatthet för att inte sjunka in i cynism, få ångest eller bli utbrända.



Att våga möta människor i deras
sårbarhet med medkänsla kräver
mod att känna vår egen sårbarhet

*“Det finns saker man måste göra,
även om det är farligt. Annars är
man ingen människa utan bara en
liten lort.”*

Bröderna Lejonhjärta,
Astrid Lindgren





Vi lär oss
inte av våra
erfarenheter.

Vi lär oss när
vi reflekterar
över våra
erfarenheter.

facebook.com/herreguder

facebook.com/herreguder



συνασπισμός

συνασπισμός



Vad är reflektion?

Reflektion är en **medveten process** där erfarenheter analyseras för att skapa ny förståelse, utveckla professionellt omdöme och stärka handlingsförmåga.

Reflektion blir särskilt viktigt för att förstå och kunna hantera mellanmännsliga relationer – där olikheter är mer regel än undantag.

Olikheter på arbetsplatsen

När olikheter möts – en styrka och en utmaning

- Vi kommer från olika bakgrunder, har olika erfarenheter och världsbild
- Olikheter skapar bredd, kreativitet och fler perspektiv
- Men olikheter kan också skapa friktion, missförstånd och olika sätt att tolka samma situation
- Reflektion hjälper oss att förstå varandra, bygga broar och använda olikheterna som en resurs





I palliativ vård blir våra
olikheter en del av
teamets styrka

när vi vågar prata om dem

**Vi måste fortsätta våga
och orka vara nyfikna
på oss själva och
varandra.**

**Men hur nyfikna är vi
egentligen på att
utforska våra egna och
varandras olikheter?**





Reflektion är det som gör olikheter till en resurs – inte en belastning

Olikheter kräver eftertanke



När olikheter möts behövs ett mellanrum

- Ett mellanrum där vi hinner lyssna
- Ett mellanrum där våra olika perspektiv får plats
- Ett mellanrum där vi kan förstå varandra – inte döma
- Reflektion skapar just det mellanrummet
- Där olikheter kan bidra till lärande – där det olikheter kan bli en styrka



*”Om Du tänker på fredag
som Du gjorde i onsdags
har Du inte lärt Dig något
av torsdagen”*

Indiskt ordspråk

Varför reflektion är avgörande i palliativ vård?

Tre centrala skäl:

- **Emotionell hållbarhet:** Reflektion minskar risk för compassion fatigue och moralisk stress.
- **Etiskt beslutsfattande:** Reflektion hjälper oss att hantera komplexa situationer där rätt svar inte är självklart.
- **Personcentrerad vård:** Reflektion ökar lyhördhet, närvaro och kvalitet i mötet med patient och närstående.

Studier visar att strukturerad reflektion förbättrar teamkommunikation, minskar stress och ökar upplevelsen av meningsfullhet i vårdarbete.

Reflektionsmodeller

Kunskap i handling

Den kunskap och de färdigheter som byggs upp genom erfarenhet, träning och övning, och som används intuitivt i praktiken.

Reflektion i handling

Att tänka och reflektera medan man agerar – att kontinuerligt bedöma, justera och anpassa sina handlingar och beslut i stunden.

Reflektion över handling

Att i efterhand granska och analysera genomförda handlingar för att bedöma deras effekt, kvalitet och lämplighet.



Hur bygger vi en
reflekterande kultur
på arbetsplatsen?



Nycklar:

- Tillåtelse att stanna upp
- Regelbundna korta reflektionsstunder
- Strukturerade modeller
- Trygghet och icke-dömande klimat
- Ledarskap som föregår med gott exempel

A photograph of two mountaineers on a rocky mountain peak. The climber on the left is wearing a blue jacket and black pants, leaning forward. The climber on the right is wearing a red jacket, black pants, a red helmet, and goggles, holding a climbing tool. The sun is bright in the upper right corner, creating a lens flare effect against a clear blue sky.

Vilket litet steg kan du ta redan imorgon för att skapa mer reflektion i din vardag?

Tack för er uppmärksamhet!

