



Opplæringspakken i palliasjon er utviklet av Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet, for å styrke den grunnleggende kompetansen i lindrende behandling og omsorg i den kommunale helse- og omsorgstjenesten.

Dette innføringsheftet er laget for deg som skal lede refleksjonsgrupper i palliasjon. Det beskriver en anbefalt læringsmodell og gir en tydelig struktur for planlegging og gjennomføring av samlinger, med konkrete råd for å legge til rette for refleksjon og faglig utvikling.

Heftet er relevant både for deg som er ny i rollen og for deg som har erfaring fra før. Som gruppeleder legger du til rette for samtaler som styrker kunnskap om lindrende behandling og omsorg, og som bidrar til trygghet i møte med pasienter og pårørende. Gjennom felles refleksjon og erfaringsdeling utvikles faglig trygghet, etisk bevissthet og et godt samarbeid.

Opplæringspakken i palliasjon

En innføring til deg som skal
lede refleksjonsgrupper

Heidi Solum Hermansen

© Aldring og helse, 2026

ISBN 978-82-8470-204-9 (PDF)

Forfatter: Heidi Solum Hermansen

Layout: Linn Lundsvoll / Aldring og helse

Illustrasjoner: Linn Lundsvoll / Aldring og helse og Jenny Gran / Gran Grafisk



Aldring og helse

Nasjonalt senter

Alle henvendelser om heftet kan rettes til:

Forlaget aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf: 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

www.aldringoghelse.no

Innhold

Til deg som skal lede refleksjonsgrupper	4
Opplæringspakke som styrker grunnleggende palliativ kompetanse	5
Når vi deler erfaringer, øker kompetansen	6
Hvem kan delta i refleksjonsgrupper?	6
Anbefalt læringsmodell	7
Anbefalt antall samlinger og tidsbruk	7
Anbefalt opplegg for en samling	8
Forslag til gjennomføring av fem samlinger	10
Rollen som gruppeleder	12
Din viktigste oppgave som gruppeleder	13
Skap trygghet fra start	13
Led samtalen, uten å ta over	16
Lytt aktivt og med tilstedeværelse	16
Vær bevisst hvordan du fremstår	16
Relasjoner bygges over tid	17
Gi plass til alle	17
Still gode spørsmål	17
Oppfølgingsspørsmål	18
Følg opp innspill	20
Samarbeid med leder	21
Praktisk tilrettelegging	22
Informasjon og invitasjon til deltakerne	22
Kurs og opplæring	23
Steg for steg gjennom samlingen	24
Invitasjon til refleksjonsgruppe i palliasjon	26
Referanser og videre lesing	27

Til deg som skal lede refleksjonsgrupper

Refleksjonsgrupper er en viktig del av læringsmodellen i opplæringspakken som skal styrke den grunnleggende palliasjonskompetansen i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Dette innføringsheftet er laget for deg som skal lede en slik gruppe, enten du har erfaring med veiledning fra før, eller er ny i rollen.

Du trenger verken være ekspert eller erfaren gruppeleder for å bidra til gode gruppesamtaler, refleksjon og læring. Det viktigste er at du bidrar til trygge rammer, holder en enkel struktur og hjelper gruppa med å utforske erfaringer og faglige temaer sammen.

For å få gode rammer er det viktig å ta en prat med lederen din før dere starter. Avklar gjerne praktiske forhold som tidspunkt, varighet og hvordan det kan legges til rette for deltakelse i arbeidstiden. Dette gir deg forutsigbarhet og sikrer at refleksjonsgruppene får den plassen de trenger.

I dette heftet finner du helt konkrete og praktiske tips: hvordan du kan planlegge samlingene, hvilke spørsmål du kan stille, hvordan du kan håndtere typiske utfordringer i gruppa, og hvordan du kan støtte deltakerne i refleksjon rundt praksis, roller og faglige dilemmaer.

Ditt bidrag har stor betydning for gruppa. Gjennom ditt engasjement styrker du både fagmiljøet og kvaliteten på omsorgen som gis til pasienter med palliative behov. Vi håper du vil oppleve oppgaven som både meningsfull, lærerik og ikke minst gøy!

Opplæringspakke som styrker grunnleggende palliativ kompetanse

Opplæringspakken om lindrende behandling og omsorg skal bidra til å heve den grunnleggende palliasjonskompetansen hos helse- og omsorgspersonell i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Målet med tiltaket er å bidra til god kvalitet i tjenestene og til økt trygghet og mestring hos den enkelte helsearbeider i arbeidshverdagen.

Opplæringspakken består av:

- En anbefalt læringsmodell
- Lindrende behandling og omsorg 1 og 2 – to temahefter
- Korte undervisningsfilmer og presentasjoner
- Bank med pasientcaser
- Dette innføringshefte for gruppeledere

Temaheftene, læringsmodellen og læringsressursene kan benyttes samlet eller hver for seg, og kan tilpasses lokale behov. Opplæringspakken er utviklet av Aldring og helse på oppdrag fra, og i samarbeid med, Helsedirektoratet.

Når vi deler erfaringer, øker kompetansen

Kompetanse i palliasjon handler ikke bare om å kjenne til teorien, men om å bruke kunnskap, ferdigheter og holdninger på en måte som gir trygg og helhetlig omsorg. Erfaringene som helse- og omsorgspersonell gjør seg i møte med pasienter og pårørende, er en viktig del av denne kompetansen.

Som gruppeleder legger du til rette for refleksjon som hjelper deltakerne å knytte ny kunnskap til det de allerede gjør i praksis. Når erfaringer deles og situasjoner gjenkjennes, blir læringen både mer relevant og lettere å ta i bruk i møte med pasienter og pårørende.

Opplæringspakken er derfor bygget rundt refleksjonsgrupper, der åpenhet, nysgjerrighet og felles refleksjon gjør det mulig å lære sammen på tvers av erfaring og fagbakgrunn.

Hvem kan delta i refleksjonsgrupper?

Alle yrkesgrupper i helse- og omsorgstjenesten kan ha utbytte av å delta i refleksjonsgrupper. Opplæringspakken er særlig rettet mot helsefagarbeidere, assistenter og sykepleiere, men den kan også brukes av annet helse- og omsorgspersonell som møter pasienter med alvorlig sykdom eller skrøpelighet i kommunale tjenester.

Gruppene kan bestå av deltakere fra samme avdeling og yrkesgruppe, eller settes sammen på tvers av disse. Begge alternativer kan fungere godt. Tverrfaglige grupper kan gi nye perspektiver, bidra til økt rolleforståelse og styrke samarbeid i praksis.

Det anbefales at gruppa består av inntil 6 –7 deltakere, slik at alle får mulighet til å komme til orde og delta aktivt i samtalen.

Deltakelse bør være frivillig. Det er en fordel at de som blir med, ønsker å følge gruppa gjennom hele samlingsrekken. Kontinuitet bidrar til å skape trygghet i gruppa og gir deltakerne større utbytte av refleksjonene over tid.

Anbefalt læringsmodell

Materialet i opplæringspakken kan brukes slik det passer best for deg som gruppeleder og for gruppa du leder. Modellen kan tilpasses:

- ulike arbeidsssteder
- gruppas sammensetning, erfaring og behov
- gruppelederens erfaring og pedagogiske ønsker

Det viktigste er at opplegget oppleves relevant, gjennomførbart og nyttig for deltakerne.

Anbefalt antall samlinger og tidsbruk

Som et utgangspunkt anbefales:

- Fem samlinger fordelt på omtrent én samling i måneden
- En varighet på minst to timer per samling

Tiden som settes av til samlingene kan imidlertid variere.

Et godt tidspunkt for samlingene kan være mellom dag- og kveldsvakt. Fleksible løsninger, som avspasering eller tilpasning av turnus, kan gjøre det enklere for ansatte å delta. Å samle deltagere fra ulike avdelinger gjør at belastningen for den enkelte avdeling blir mindre om fraværet blir for stort.

Anbefalt opplegg for en samling

Læringsmodellen bygger på prinsipper fra læringsteori. Hver samling består av tre deler.

Del 1: Forberedelse

Deltakerne oppfordres til å lese anbefalte kapitler i temaheftene *Lindrende behandling og omsorg 1* eller *2* i forkant av samlingen. De oppfordres også til å være bevisst egne erfaringer fra praksis og reflektere over situasjoner som kan være relevante å dele i gruppa. Refleksjonsgruppene skal også fungere for dem som ikke har hatt mulighet til å lese på forhånd, men forberedelse vil gi økt utbytte av samlingen og større trygghet i diskusjonene.

Forberedelse bør være overkommelig for den enkelte, og deltakerne vil ha ulike forutsetninger og behov når det gjelder å lese fagstoff. Det anbefales å beregne om lag 60 minutter til forberedelse per samling, inkludert lesing av aktuelle kapitler og eventuelt visning av film. Filmene varierer i lengde fra 3–4 minutter til rundt 15 minutter. Gruppeleder avgjør hvilke filmer som skal sees i forkant, og hvilke som eventuelt vises i fellesskap.

Del 2: Faglig introduksjon

Ny kunnskap blir lettere å forstå når deltakerne først får en kort faglig innledning, og deretter får bruke kunnskapen i refleksjon.

Den enkleste måten å gi denne rammen på er å bruke undervisningsfilmene fra filmbanken. Filmene er laget for nettopp dette formålet og gir en god, felles inngang til temaet, enten de vises i starten av samlingen eller ses av deltakerne på forhånd.

Hvis det passer bedre, kan du som gruppeleder også gi en kort muntlig innledning selv. Dette kan være nyttig når du ønsker å knytte temaet tettere til lokale forhold eller gruppas erfaringer. Velg den løsningen som fungerer best innenfor rammene og tiden dere har.

Det er ikke hensiktsmessig å bruke for mye tid på film i en samling av begrenset varighet. Den faglige introduksjonen, enten den gis gjennom film eller muntlig innledning, kan med fordel holdes under 30 minutter til sammen for en samling på to timer.

Del 3: Felles refleksjon

Den felles refleksjonen er kjernen i samlingen. Her får deltakerne utforske temaet sammen, med utgangspunkt i faglig introduksjon og egne erfaringer fra praksis. I en samling på to timer bør hoveddelen av tiden settes av til refleksjon og erfaringsdeling (75–90 minutter).

Refleksjonen kan ta utgangspunkt i:

- refleksjonsspørsmål knyttet til filmen
- situasjoner fra casebanken
- deltakernes egne opplevelser og utfordringer

For gruppeledere med erfaring innen fasilitering kan også simulering være et nyttig verktøy for å utforske temaer mer praksisnært. Uansett hvilken metode som brukes, er målet å åpne for ulike perspektiver og bidra til økt innsikt, forståelse og trygghet som deltakerne kan ta med seg videre i arbeidet.

På side 19 vil du finne råd til hvordan stille gode refleksjons- og oppfølgingsspørsmål og bidra til trygge og gode samtaler i gruppa.

Forslag til gjennomføring av fem samlinger

Tabellen under viser et forslag til hvordan fem samlinger kan organiseres og gjennomføres, med forslag til temaer og læringsressurser for hver samling.

Tema for samling	Forberedelse for deltageren	Relevante filmer fra filmbanken
Samling 1 Oppstart: gjennomgang av forventninger og grupperegler Hva er palliasjon. Ulike palliative forløp og tidlig identifisering av den palliative pasient	Temahefte 1: Kap. 1 Hva er palliasjon Kap. 2 Åpenhet og felles forståelse Kap. 5 God organisering av palliative tjenester	- Film 1 om læringsmodellen (særlig relevant for grupper som skal simulere) - Introduksjon til palliasjon del 1 - Introduksjon til palliasjon del 2 - Ulike palliative forløp - Organisering og tverrfaglig samarbeid: to eksempler
Samling 2 Samtaler og planlegging med pasient og pårørende	Temahefte 1: Kap. 3 Forhåndssamtale Kap. 4 Behandlingsavklaring og tiltaksplaner Kap. 8 Eksistensielle og åndelige behov	- Kommunikasjon - Forhåndssamtaler, planlegging og behandlingsavklaring - Eksistensielle og åndelige behov - Kulturelle perspektiver
Samling 3 Kartlegging og lindring	Temahefte 2: Kap. 1 Helhetlig kartlegging Kap. 2 Samtalen som kartlegging og lindring Kap. 3 Vanlige symptomer Kap. 4 Lindring i sen fase	- Symptomkartlegging - Symptomkartlegging med ESAS og samtale - MOBID 2 - Symptomlindring del 1 - Symptomlindring del 2

Tema for samling	Forberedelse for deltageren	Relevante filmer fra filmbanken
Samling 4 Møte med pårørende og etiske utfordringer	Temahefte 1: Kap. 6 Etiske utfordringer i palliasjonen Kap. 7 Pårørende Kap. 10 Profesjonalitet i møtet med lidelse, sorg og tap	Pårørende
Samling 5 Livets siste fase	Temahefte 2: Kap. 5 Den døende pasienten Kap. 6 Symptomlindring av døende Kap. 7 Det gode stedet Kap. 8 Å være til stede når livet slutter Kap. 9 Sorg, sorgreaksjoner og bearbeiding	- Hjemmetid og hjemmedød - Livets siste fase del 1 - Livets siste fase del 2 - Dødsøyeblikket og tiden etter





Rollen som gruppeleder

Å være gruppeleder er en viktig og meningsfull rolle. Den krever at du er motivert, engasjert, og at du har lyst til å jobbe med dette over tid. Rollen som gruppeleder utøves på oppdrag fra leder og er en del av arbeidsplassens satsing på kompetanseutvikling. Refleksjonsgrupper er ikke et privat initiativ, men et tiltak som bør være faglig og organisatorisk forankret. Det er derfor viktig at rammene for oppdraget er tydelig avklart før oppstart.

Dette innebærer at ansvar og oppgaver fordeles mellom leder og gruppeleder, slik at gjennomføringen blir forutsigbar og godt forankret i virksomheten.

Flere kan kjenne på litt usikkerhet før de starter i rollen, og det er helt normalt! Du trenger heldigvis ikke være ekspert i palliasjon eller ha svar på alle spørsmål. Det viktigste er at du legger til rette for gode samtaler og et trygt læringsmiljø. Som gruppeleder er du ikke først og fremst en som skal undervise, men en som hjelper gruppa til å reflektere, utforske ulike perspektiver og lære av hverandre.

Din viktigste oppgave som gruppeleder

Din hovedoppgave er å skape en trygg og strukturert ramme der læring kan skje. Å bidra til et godt læringsmiljø innebærer å:

- sørge for at alle kommer til ordet
- stille åpne og utforskende spørsmål
- sørge for at gruppa holder fokus
- gi rom for ulike perspektiver
- knytte refleksjonen til arbeidshverdagen

Skap trygghet fra start

Trygghet er grunnlaget for gode refleksjoner. Når deltakerne opplever at det er lov å være usikre og stille spørsmål, blir det lettere å dele erfaringer, også om det som kan være vanskelig å dele.

Særlig der deltagerne ikke kjenner hverandre fra før, er det særlig viktig å bruke litt tid på å etablere trygghet og åpenhet i gruppa. En god start kan senke terskelen for å dele erfaringer senere og bidra til et trygt læringsmiljø. Sett derfor av 10–15 minutter i første samling til en bli kjent-øvelse (se side 14).

Etabler også noen enkle og tydelige spilleregler, for eksempel:

- Vi lytter til hverandre.
- Vi møter innspill med respekt.
- Det er lov å være usikker.
- Det som deles i gruppa, blir i gruppa.

Minn gjerne om at refleksjon ikke handler om å vurdere hverandre, men om å lære sammen.

Forslag til enkle bli-kjent-øvelser

Velg den øvelsen som passer best for din gruppe og rammene dere har.

1 Navn, rolle og motivasjon

Runde i gruppa der hver deltaker sier:

- Navn, avdeling/arbeidssted og hvilken rolle de har
- Hva de håper å få ut av samlingene

Dette gir en trygg start og synliggjør forventninger.

2 Felles forventningsavklaring

Still spørsmål i plenum:

- Hva trenger vi for at dette skal være en trygg gruppe?
- Hva kan hindre oss i å delta aktivt?
- Få eventuelt hver deltaker til å fullføre setningen:
«For at jeg skal kunne delta aktivt her, trenger jeg ...»

Dette bidrar til å etablere grupperegler og trygghet. Noter stikkord, og vis til disse i de neste samlingene.

3 Tre ting om meg i jobben

Hver deltaker deler:

- En ting jeg trives med i jobben
- En ting jeg synes er krevende
- En ting jeg ønsker å bli tryggere på

Gir både en personlig og faglig inngang.

Tips til hvordan du kan trygge gruppa

- Vær tydelig på at dette er et trygt rom for læring.

Si gjerne med et smil:

«Ingen skal vurderes. Vi skal lære av det som er bra, og av det vi kan bli bedre på. Vi er ikke her for å lete etter feil, og ingen mister jobben etter dette.»

- Normaliser usikkerhet.

Si for eksempel:

«Det er helt vanlig å kunne kjenne seg usikker til tider i vårt yrke. Det gjelder oss alle, uansett erfaring og yrkesrolle.»

- Tydeliggjør rammene.

Forklar hva som skal skje, hvor lenge samlingen varer, og hva som forventes av deltakerne.

«Gruppa fungerer best når alle deltar og bidrar med sine perspektiver.»

- Avklar fortrolighet og respekt.

Si for eksempel:

«Alt som blir sagt og delt her, blir i gruppa. Vi tar vare på hverandres tillit.»

- Vær åpen og senk skuldrene.

Smil, vær deg selv og del gjerne litt av egne erfaringer.

«Det er ikke slik at jeg har alle svarene. Jeg lærer også mye av å være med her.»

- I refleksjonen, møt innspill med nysgjerrighet, ikke vurdering.

Still åpne spørsmål som:

«Kan du si litt mer om det?»

«Hva gjorde dette vanskelig?»

«Hvordan opplevdes det for deg?»

Led samtalen, uten å ta over

En god gruppeleder er både støttende og tydelig. Noen ganger flyter samtalen av seg selv, andre ganger trenger den litt hjelp videre med oppfølgingsspørsmål (se side 13).

- «Hva tenker dere andre om dette?»
- «Finnes det flere måter å forstå situasjonen på?»
- «Hva kan vi ta med oss videre?»

Vent gjerne med egne innspill til deltakerne har fått tid til å tenke høyt. Still et spørsmål og tål stillheten som kan komme. Stillhet kan oppleves uvant, men er ofte et tegn på at deltakerne tenker. Dersom du fyller rommet for raskt, kan refleksjonen stoppe før den har fått utvikle seg. Gi gruppa tid. Ofte kommer refleksjonen etter noen sekunder, så tell sakte til seks inni deg før du eventuelt sier noe selv.

Samtidig må du noen ganger styre mer aktivt. Det kan handle om å hente samtalen tilbake til tema, passe tiden, stoppe uheldige diskusjoner og sikre at alle slipper til.

Lytt aktivt og med tilstedeværelse

Når du lytter oppmerksomt, viser du at det som blir sagt har verdi. Se på den som snakker, nikk, og bruk korte bekreftelser som «mm», «ja/ nei» eller «fortell mer». Unngå å planlegge neste spørsmål mens den andre snakker. Når du allerede tenker på hva du skal si, kan du gå glipp av nyanser og det som faktisk blir formidlet. Gi den som snakker rom til å fullføre tanken sin før du leder samtalen videre.

Vær bevisst hvordan du fremstår

Åpen kroppsholdning, rolig stemme og et vennlig ansiktsuttrykk signaliserer trygghet. Sitt i samme høyde som deltakerne, og unngå å plassere deg slik at du skaper unødig avstand. En sirkel uten bord mellom dere kan være en god løsning. Da får alle øyekontakt med hverandre, og samtalen oppleves mer likeverdig og inkluderende.

Relasjoner bygges over tid

Trygge refleksjonsgrupper utvikles gradvis. Når deltakerne opplever å bli møtt med respekt og oppriktig nysgjerrighet, styrkes relasjonene i gruppa. Vis interesse for det som deles, følg opp tidligere innspill i senere samlinger, og anerkjenn utviklingen dere ser. Relasjoner bygges gjennom gjentatte erfaringer av å bli lyttet til og tatt på alvor.

Som gruppeleder er du en rollemodell for den kulturen du ønsker i gruppa. Måten du lytter, møter usikkerhet og håndterer stillhet på, setter tonen for hvordan deltakerne møter hverandre.

Gi plass til alle

Noen deltakere snakker lett, mens andre trenger mer tid før de tar ordet. Du kan åpne for flere ved å si: «La oss høre hva dere andre tenker.» Unngå å presse noen til å snakke, men inviter mer stille deltakere til å dele erfaringer:

- «Hva tenker du om dette?»
- «Har du opplevd noe lignende?»
- «Er det noen som ikke har sagt noe ennå som ønsker å dele?»

Når en mer stille deltager først bidrar, vis at det har verdi: «*Takk for at du delte dette! Det ga et viktig perspektiv.*»

Still gode spørsmål

Måten du stiller spørsmål på påvirker hvor trygge deltakerne føler seg. Spørsmål som begynner med *hva* eller *hvordan* åpner ofte mer opp enn hvorfor-spørsmål, som kan oppleves som krav om å forklare eller forsvare seg.

Oppmuntre deltakerne til å være konstruktive. Når dere reflekterer over en egenopplevd situasjon, hold fokus på læring. Samtalen bør ikke stoppe ved hvor vanskelig en situasjon er, men heller utforske mulige løsningsforslag.

Spørsmål som støtter dette kan være:

- Hva fungerte godt i situasjonen, og hvorfor?
- Hva kunne eventuelt vært gjort annerledes?
- Hvilke fordeler og ulemper ser vi ved ulike måter å løse situasjonen på?
- Hvilke muligheter har vi neste gang vi står i noe lignende?

Slik flyttes oppmerksomheten fra problem til utvikling.

I casebanken finner du eksempler på spørsmål som kan støtte gruppa til å se nærmere på det som skjedde, og hva de kan ta med seg inn i egen arbeidshverdag.

Oppfølgingsspørsmål

Oppfølgingsspørsmål hjelper deltakerne til å utdype det de allerede har sagt og kan føre samtalen et steg videre. De viser at du lytter, samtidig som de inviterer til ettertanke.

Unngå spørsmål som kan oppleves som kontrollerende eller vurderende. Velg heller formuleringer som åpner opp og gir rom for ulike perspektiver.

Ofte er det nok å være nysgjerrig. Du trenger ikke mange eller kompliserte spørsmål. Ett godt oppfølgingsspørsmål kan åpne opp for en dypere refleksjon.

Eksempler på oppfølgingsspørsmål

Når du vil invitere til utdyping

- Kan du si litt mer om det?
- Hva tenkte du da det skjedde?
- Hvordan opplevdes det for deg?
- Hva var det som gjorde situasjonen krevende?

Når du vil utforske situasjonen videre

- Hva tror dere var viktig her?
- Er det andre måter å forstå dette på?
- Hva la dere spesielt merke til?
- Hva tror dere pasienten/pårørende kan ha opplevd?

Når du vil koble til læring

- Hva kan vi ta med oss fra denne situasjonen?
- Hva ville vi ønsket å gjøre likt neste gang?
- Er det noe vi kunne prøvd annerledes?
- Hva kan være nyttig å huske dersom noe lignende skjer igjen?

Når du vil få med flere i gruppa

- Hva tenker dere andre?
- Er det noen som har lignende erfaringer?
- Ser noen dette på en annen måte?

Følg opp innspill

Måten du møter deltakernes innspill på, har stor betydning for tryggheten i gruppa. Anerkjennelse kan ha stor verdi, vel og merke når den er ekte, konkret og relevant. Når bidrag blir sett og verdsatt, øker både deltakelsen og viljen til å dele erfaringer.

Enkle formuleringer kan være nok, for eksempel: «*Det var et godt innspill*», «*Det var et viktig perspektiv*» eller «*Takk for at du delte*».

Samtidig kan det oppstå situasjoner der noe som blir sagt ikke er faglig forsvarlig, eller kan få konsekvenser for pasientsikkerheten. Da er det viktig å ta tak i det på en rolig og respektfull måte.

Du bør ikke korrigere personen direkte. Utforsk heller utsagnet sammen med gruppa, for eksempel ved å spørre:

- «Dette er et viktig tema, hva sier faglige anbefalinger om dette?»
- «Hvordan kan vi sikre at pasienten blir ivaretatt på en trygg måte her?»
- «Er det noen som kjenner til andre måter å gjøre dette på?»

Slik flyttes oppmerksomheten fra personen til det faglige innholdet. Dersom noe fremstår som tydelig uforsvarlig, bør det avklares før samlingen avsluttes, eventuelt følges opp i etterkant. Målet er å bevare tryggheten i gruppa samtidig som faglig forsvarlighet ivaretas.

Samarbeid med leder

Gode refleksjonsgrupper skapes ikke av gruppelederen alene. Et tett samarbeid med leder gjør det lettere å få til et opplegg som lar seg gjennomføre. Snakk tidlig sammen om rammene. Da blir det det enklere for både deg og deltakerne å møte forberedt.

Avklar tydelig hvem som har ansvar for hva i prosessen.

Dette kan for eksempel innebære å avklare:

- Hvem som rekrutterer og velger deltakere
- Hvem som sender ut formell informasjon
- Tidspunkt og varighet for samlingene
- Hvem som skal delta
- Hvordan tid til forberedelse og deltakelse sikres i arbeidstiden
- Tilgang på egnet rom
- Behov for utstyr eller forberedelsestid

Leder eller fagsykepleier kan også være en god sparringspartner når gruppa skal settes sammen og temaer velges.

Snakk sammen om

- Hva er viktig å styrke hos oss nå?
- Hvilke situasjoner møter ansatte ofte?
- Er det områder der personalet trenger mer trygghet?

Slik blir refleksjonsgruppa relevant for nettopp deres arbeidsplass.

Praktisk tilrettelegging

Å drive refleksjonsgrupper handler også om logistikk: Informasjon må sendes ut, rom må bookes og tid må settes av i turnus. Når dette er godt planlagt, øker sjansen for stabile grupper og gode læringsprosesser. Avklar med leder hvem som gjør hva.

Informasjon og invitasjon til deltakerne

God informasjon er viktig for å rekruttere deltakere. De trenger å vite hva de inviteres til og hva som forventes. Da blir det lettere å prioritere deltakelse og møte forberedt.

Bakerst i heftet finner du et forslag til informasjonsbrev. Det kan også være nyttig å gi informasjon muntlig, for eksempel i et kort møte. Fortell at samlingene skal bidra til faglig utvikling gjennom økt kunnskap om lindrende behandling og omsorg, erfaringsdeling og refleksjon rundt møter med pasienter og pårørende.

Informér om praktiske rammer som tidspunkt, varighet og antall samlinger. Opplys også om at deltakerne før hver samling får anbefalt tekst eller film som forberedelse. Dette kan gi større utbytte, men er ikke et krav for å delta.

Gjør det tydelig at deltakelse er frivillig, men at det er en fordel å følge hele samlingsrekken. Det gir bedre kontinuitet og bidrar til å skape trygghet i gruppa. Presiser at det forventes at de som takker ja til å delta i en refleksjonsgruppe, prioriterer å delta på alle fem samlingene og gir beskjed til gruppeleder ved eventuelt fravær. For å få deltakerbevis for gjennomført opplæringspakke kreves deltakelse på minimum fire av fem samlinger.

Kurs og opplæring

Flere kommuner tilbyr kurs i veiledning og i helsefaglig simulering. Disse finnes både som formelle studier ved høyskoler og universiteter, og som interne opplæringstilbud i kommuner og helseforetak.

Ønsker du å bli tryggere i rollen som veileder eller gruppeleder, kan du snakke med lederen din om muligheten for å delta på et kurs. Det finnes også egne opplæringsprogrammer for helsepersonell som ønsker å bli sertifiserte fasilitatorer i helsefaglig simulering, for eksempel gjennom et *Train the Trainer*-kurs. Kurset kombinerer pedagogisk teori med praktiske øvelser, og gir deg verktøyene du trenger for å bli en trygg og kompetent fasilitator.



Steg for steg gjennom samlingen

Før samlingen

- Planlegg program, tema for dagen og læringsmål.
- Forbered eventuelt egen undervisning til faglig introduksjon.
- Sørg for at rom og eventuelt teknisk utstyr er klart.
- Print eventuelt ut casebeskrivelser.
- Send ut informasjon og forberede deltagerne før oppmøte.

Start samlingen

- Ønsk velkommen og skap en god og uformell tone. Bruk tid på å trygge gruppa.
- Gjenta kort hensikten med refleksjonsgruppa og forpliktelser som taushet og respekt.
- *Første samling*: marker oppstart med presentasjonsrunde. Hvilke forventninger har deltagerne til samlingene? Hva motiverte dem til å melde seg på?
- *Videre samlinger*: hvordan opplevde de sist samling? Ga diskusjonen nye måter å møte praksis på eller nye perspektiver? Erfaringer de ønsker å dele? Komme de forberedt til dagens samling?
- Si noe om dagens tema og hvordan samlingen vil foregå.

Faglig introduksjon

- Undervisning eller film. Ta eventuelt pause i filmen der fortelleren ber om det.

Inviter til refleksjon

- Presenter et refleksjonsspørsmål, en case eller la en deltager presentere en egenopplevd utfordring. For gruppeleder med fasiliteringskompetanse, spill gjerne ut et scenario.
- Målet er at samtalen flyter og alle får bidra. Oppfølgingsspørsmål kan utdype refleksjonen, men fungerer det bra trenger du ikke styre gruppa unødig.

Avrunding

Til slutt retter dere blikket fremover: avslutt med en runde der alle får si noe om hva de tar med seg videre.

- Hva vil du ta med deg videre fra dette?
- Hva har du blitt mer bevisst på rundt nå?
- I hvilken situasjon vil du bruke det du har lært?



Velkommen til refleksjons- gruppe i palliasjon

Som en del av vår satsing på kompetanse innen lindrende behandling og omsorg, starter vi nå opp refleksjonsgrupper i palliasjon ved vår enhet. Du er påmeldt til å delta i denne refleksjonsgruppa. Her vil du få økt kunnskap om palliasjon, samtidig som vi deler erfaring og reflekterer sammen. Målet er å styrke kompetansen vår i fellesskap, slik at vi kan gi pasienter og pårørende trygg, helhetlig og faglig god oppfølging.

Praktisk informasjon

- Det gjennomføres fem samlinger, med omtrent én samling i måneden
- Hver samling varer i: _____
- Samlingene består av en kort faglig introduksjon og felles refleksjon
- Tid og sted: _____

Før hver samling vil du motta informasjon om tema og forslag til forbedelse. Forberedelse vil bidra til økt utbytte av samlingene og større trygghet i refleksjonene.

Det er frivillig å delta. Dersom du velger å bli med i en refleksjonsgruppe, forventes det at du prioriterer å delta på alle fem samlinger og gir beskjed til gruppeleder ved eventuelt fravær. For å få deltakerbevis for gjennomført opplæringspakke kreves deltakelse på minimum fire av fem samlinger.

Vi ser frem til å lære og utvikle oss sammen!

Vennlig hilsen

Gruppeleder

Leder/virksomhet

Referanser og videre lesing

Tveiten, S. (2024). *Veiledning – mer enn ord* (6.utg.) Fagbokforlaget

Ødegården, T., Struksnes, S & Hofmann, B. (2025). *Pasientsimulering i helsefag – en praktisk innføring* (2.utg.) Gyldendal