

## 1. Syfte

Syftet med avslutningen är att summera och göra en övergång till verkligheten hemma på kliniken.

Hur kan man fortsätta träna på det vi gjort här? Hur kan man fortsätta utvecklas?

Finns det frågor som inte har besvarats? Ämnen som inte berörts?

Syftet är också att ta ett respektfullt avsked av varandra efter ett krävande, kanske utlämnande, och förhoppningsvis givande lärande och erfarenhetsutbyte.

---

## 2. Innehåll

- Fortsatt lärande – en bild
  - Återstående frågor och kommentarer
  - Utcheckning
  - Ev utvärdering
- 

## 3. Start:

*”Vi är nu framme vid avslutningen. Vi ska summera och säga några ord om hur ni kan träna hemma och fortsätta utvecklas som samtalsledare. Men först finns det plats för frågor och kommentarer.*

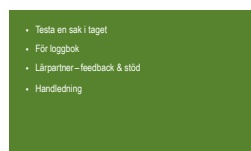
Är det någon som har en fråga eller saknar något vi inte berört?”

Blir det inga frågor kan man gå direkt på blädderblocksbladet med förväntningar från början av dag 1. Gå igenom översiktligt och kommentera vad som tagits upp och ev inte. Det som inte blivit täckt kan man säga något om här om det finns anledning. Direkt eller genom att fråga vem som tog upp det och be hen säga något mer om frågeställningen. Man kan välja att svara själv eller först vända sig till gruppen och höra vad de tänker om frågan.

Därefter övergår man till lärandet hemma.

## Bild 26 – Fortsatt lärande

FORTSATT LÄRANDE



Visa bilden och prata under tiden. Utgå från det som står på bilden och/eller använd nedanstående som underlag:

*”Den viktigaste rekommendationen är att börja testa saker direkt när ni kommer tillbaka. Det går så fort att sugas upp i det vanliga när man kommer tillbaka så det gäller att ta vara på inspirationen direkt.*

*Men gör inte allt på en gång. Träna på en sak i taget, t ex att börja med agenda eller testa aktivt emotionellt bemötande, t ex att benämna en känsla eller ta i patienten.*

*Bestäm i förväg inför ett samtal vad du ska testa och utvärdera efteråt. Hur blev det? Vad gjorde jag? Hur verkade patienten reagera på det? Hur reagerade jag själv? Vad kan jag göra annorlunda nästa gång?*

*Lär av det och pröva igen vid ett nytt samtal så snart du kan. Och så håll fast vid att träna på samma sak under en tid innan du prövar nästa sak lika systematiskt. Hur länge eller många samtal är svårt att säga generellt, 5-6 samtal kan vara en riktlinje eller att du märker att du börjar bli lite bekväm med det nya sättet.*

*Vill du systematisera lärandet ännu mer kan du föra loggbok över samtalen. Gör ett antal kolumner med olika faktorer du vill ha överblick över. T ex diagnos, sak jag tränar på, patientens reaktion? Min reaktion? Vad kunde jag gjort annorlunda?*

*Man kan även föra loggbok över sina känslomässiga reaktioner i olika typer av samtal. Alltså det vi pratade om i morse.*

*Ett tredje sätt att lära sig är att ta hjälp av varandra. Ni här som jobbar på samma ställe kan sitta med i varandras samtal och ge varandra feedback efteråt utifrån de saker vi pratad om här. Bestäm även då i förväg vad du vill ha feedback på i första hand så att ni koncentrerar lärandet på en eller ett par saker i första hand. När det är gjort kan man ju även ge mer feedback på de välfungerande.*

*Man kan även använda varandra för lite kollegial debriefing i farten när man haft ett jobbigt samtal eller fira när det gott bra.*

*Har du ingen kollega med här kanske du har någon du är lite mer förtrogen med på kliniken som du kan berätta för om det vi pratad om här och göra på liknande sätt.*

*Handledning är ju också bra för både lärande och debriefing. Hur många är det som har handledning?*

*Ta vara på den möjligheten om ni tycker den fungerar bra. Och ni som inte har kanske kan inspireras till att skaffa när ni ser att det finns kollegor som har den möjligheten.*

*Några frågor eller kommentarer?”*

## 4. Summering - guidning

Man kan göra det i form av en kort guidning. Längden anpassas till hur mycket tid som är kvar.

Kan låta ungefär så här:

*”Då var det dags att summera. Vi gör det i form av kort guidning.*

*Sätt dig till rätta i stolen. Fötterna i golvet, ryggen mot ryggstödet. Blunda om du är bekväm med det eller rikta blicken ofokuserat snett neråt framåt.*

*Lägg märke till hur din kropps olika delar möter stolen och underlaget. Följ med i några andetag.*

*Rikta sedan uppmärksamheten mot går dagens morgon när du var på väg hit till kursen. Vad var du uppfylld av då? Vad hade du för förväntningar? Hur var det att komma in i kurslokalen, möta kurskamraterna och få en första bild av oss kursledare?*

*Gå sedan i tanken genom de två dagar som vi har haft tillsammans.*

*Vi hade en inledning kring ramar och förväntningar. Gjorde några övningar kring kommunikationens grunder. Ansträng dig inte för att komma ihåg de olika delarna utan lägg bara märke till vad som kommer till dig. Är det något särskilt som träder fram?*

*Vi började träningen med en bra start och fortsatte sedan med svårt besked första dagen.*

*Hur var det att gå hem? Kanske var du trött? Kanske inspirerad? Kanske fundersam? Kanske alltihop på samma gång? Eller något annat?*

*Den här dagen började med en backspegel och fördjupning av emotionellt bemötande och medkänsla. Vi tränade på övergången till livets slutskede och efter lunch hade vi samtal om döden. Nyss talade vi om fortsatt lärande.*

*Vad är det som träder fram från dag 2? Är det något särskilt som pockar på uppmärksamhet?*

*Rikta nu åter din uppmärksamhet mot andningen. Följ med i tre andetag. Ändra inte på något utan följ bara med, hela vägen in och hela vägen ut.*

*Hur känner du dig nu? Är det någon särskild känsla eller stämning du märker finns i din kropp nu?*

*Lägg åter igen märke till hur din kropp vilar mot stolen, hur fötterna möter underlaget.*

*Avsluta med att i din egen takt sakta öppna ögonen och steg för steg låta blicken möta rummet omkring dig. ”*

---

## 5. Enskild summering

*”Nu en kort stunds enskilt arbete under tystnad.*

*Summera för dig själv vad du tar med dig från kursen och hur du kan använda det hemma i vardagen. Skriv ner det så du har det med dig.” Ca 5 min.*

*”Vänd dig nu till grannen och berätta om en sak du ska träna på hemma och hur du ska göra det. Man förbinder sig lite mer genom att uttalandet högt.” Ca 5 min.*

---

## 6. Avslutning

*”Och så var det dags för att avsluta.*

*Ni kommer att få en utvärderingsblankett via mejl och vi är väldigt tacksamma om ni fyller i den så utförligt som möjligt. Det är både kryssfrågor och fritext och alla synpunkter är välkomna.*

*Ni kommer även att få pp-bilderna på mejl.”*

Intyg kan man lägga på ett bord så att var och en tar det med sig när de går. Eller man kan dela ut dem i något skede av avslutningen.

*”Vi brukar avsluta med att alla säger något om vad de tar med sig härifrån. Det är ett sätt att tacka varandra för gott samarbete och sätta en gemensam punkt. Det räcker med ett eller ett par ord och man bara säger det rakt ut i gruppen när man känner sig redo, en i taget.*

*Varsågoda!”*

Verkar det som att några blir osäkra kan man säga till gruppen att man även kan säga pass om man inte kommer på något eller av någon anledning inte vill säga något.

Avslutningsvis säger vi i kursledningen något på samma sätt.

SLUT!