



Hverdagsrehabilitering og hverdagsmestring



KOMMUNESEKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and Regional Authorities



1 Om hverdagsrehabilitering og hverdagsmestring

Hverdagsrehabilitering er en arbeidsmetode som tar utgangspunkt i hva personen mener er viktig å mestre og å delta i. Målet er å støtte opp under økt selvhjelpenhet i daglige gjøremål slik at flest mulig kan bo hjemme, være aktive i eget liv og delta sosialt og i samfunnet.

Hverdagsrehabiliteringen starter med spørsmålet: «Hva er viktig for deg?»

Hverdagsrehabilitering kjennetegnes ved

- en målrettet og intensiv oppmerksomhet på hverdagsaktiviteter som personene selv tillegger betydning
- tidlig, avgrenset innsats i personenes hjem eller nærmiljø
- styrket involvering og samhandling mellom flere faggrupper
- et tankesett om at personene selv styrer deltakelse og hverdagsmestring
- mulighet for inkludering av aktuelle nærpersoner, pårørende og frivillige

2 Om etikk, etisk refleksjon og etisk kompetanse

Etikk er refleksjoner og systematiske tilnærminger til **verdispørsmål**: «Hva er moralsk godt, rett og rettferdig?» Etisk refleksjon i helse- og omsorgstjenestene handler i stor grad om å se nærmere på våre beslutninger, handlinger, holdninger, rutiner og systemer, for å kunne tilby best mulig kvalitet på tjenestene til brukerne.

Etisk refleksjon kan betegnes som en systematisk utforsking av en situasjon:

- Se en sak fra flere sider, få nye perspektiver.
- Identifisere en **verdikonflikt**. Hvilke hensyn veier tyngst?
- Ta en **begrunnet** og **informert** avgjørelse: Hva er det beste, gitt de rådende omstendigheter?

Etisk refleksjon er en viktig del av etisk kompetanse, som kan betegnes som bestående av disse delene:

Persepsjon: Evnen til å oppdage etiske utfordringer

Refleksjon: Å kunne overveie sakens forskjellige sider, egen tilnærming og mulige handlingsalternativer

Aksjon: Å kunne omsette det vi vil, i praktisk handling

3 Om refleksjonskortene

Refleksjonskortene er utarbeidet av KS ved avdeling for helse og velferd og den nasjonale satsningen «Samarbeid om etisk kompetanseheving». Innspill til arbeidet er kommet fra kommuner som har erfaring med hverdagsrehabilitering.

Kortene inneholder utsagn, påstander, beskrivelser av holdninger, etiske dilemma og vanskelige situasjoner man kan reflektere rundt.

3.1 Formål og målgruppe

Formålet med refleksjonskortene er at man gjennom felles refleksjon oppnår en bevisstgjøring av viktige verdier i arbeidet med hverdagsrehabilitering, samt hvilke etiske utfordringer og dilemma som kan oppstå.

Refleksjonskortene kan brukes i forum for etisk refleksjon (f.eks. refleksjonsgrupper) på tjenestesteder som: hverdagsrehabiliteringsteam, hjemmetjenesten generelt, sykehjem og andre heldøgns botilbud. De kan også brukes som inspirasjon til refleksjon mellom brukere, pårørende, ansatte, politikere m.m.

3.2 Hvordan bruke kortene?

Refleksjonskortene kan brukes på ulike måter:

- Som inspirasjon til refleksjon og som inngangsport til samtale i en refleksjonsgruppe, på etikk-kafé eller lignende.
- I kombinasjon med andre metoder for etisk refleksjon for å sikre at det etiske perspektivet ivaretas i refleksjonen (f.eks. «Sjekkliste for etisk refleksjon» i *Etikkhåndboka*).

- Som utgangspunkt for trening på «sorteringsarbeidet», som er viktig i etisk refleksjon. Det vil si å snevre inn hva saken egentlig dreier seg om, og å komme frem til konkrete problemstillinger. Heftet *Tips og hjelp til å komme i gang med etisk refleksjon* er da et anbefalt hjelpemiddel. I heftet benyttes også «Sjekkliste for etisk refleksjon». Heftet kan lastes ned via *Samarbeid om etisk kompetanseheving* sin nettside (<http://www.ks.no/fagomrader/helse-og-velferd/etisk-kompetanseheving/>).
- Som utgangspunkt for trening på å identifisere verdier som står på spill for berørte parter i ulike situasjoner.

3.3 Tips til metode

Trekk et kort (refleksjonsspill)

Kan brukes for å stimulere etisk refleksjon på ulike møteplasser som

- et personalmøte, der det er satt av noe tid til etisk refleksjon, f.eks. 20 minutter
 - en rapport, et kort leses opp på morgenrapporten, og medarbeidere og leder reflekterer for seg selv, til de møtes igjen til en kort refleksjon på rapporten på slutten av dagen, f.eks. 10 minutter
 - en refleksjonsgruppe, f.eks. 30 minutter
 - etikk-kaféer eller dialogmøter hvor brukere er til stede sammen med ledere og medarbeidere fra tjenestestedene
- 1 Deltagerne sitter i en sirkel. En gruppeleder forbereder en åpning, og det trekkes et kort (ev. valgt kort i forkant av refleksjonsstunden).

- 2 Når gruppeleder har lest ordet/teksten man skal reflektere rundt, tenker alle i ett minutt over det som er blitt sagt.
- 3 Kortet blir sendt rundt til alle i gruppen etter tur. Den som holder kortet, har ordet og deler sine refleksjoner med de andre. Der det er flere refleksjonsspørsmål på kortet, kan man med fordel ta ett spørsmål per runde.
- 4 Det er viktig at de som ikke har ordet, *lytter* og ikke avbryter.
- 5 Den som er gruppeleder, oppsummerer dagens refleksjon, eller man gjør dette felles i gruppen.

Kilder

Eide, Tom og Aadland, Einar (2012): *Etikkhåndboka for kommunenes helse- og omsorgstjenester.*

Oslo: Kommuneforlaget

Tuntland, Hanne og Ness, Nils Erik (2014):

Hverdagsrehabilitering. Oslo: Gyldendal

Akademisk

KS

Postadresse: Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo

Besøksadresse: Haakon Vlls gt. 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00

ks@ks.no

www.ks.no

Les mer om hverdagsrehabilitering
og hverdagsmestring på www.ks.no

Bestilling av heftet *Fra passiv mottaker til
aktiv deltaker. Hverdagsrehabilitering i Norge*
på e-post: hverdagsrehabilitering@ks.no

Foto på refleksjonskortene og heftet: Anders Melchior.
Gjengitt med tillatelse.