



Enklere metoder for etisk refleksjon

- **To og to**

Deltagerne går sammen to og to. Får et tema (en påstand, en verdi, problemstilling) og deler tiden som er tilgjengelig på først å dele refleksjoner med hverandre og deretter reflektere sammen.
- **Kollegaveiledning**

3 og 3 deltagere går sammen. En har et etisk dilemma/problem. En er veileder. En er observatør. Sett av noen minutter til slutt til å snakke sammen om hvordan prosessen var.
- **Trekk et etisk refleksjonskort med bruk av sekvensiell metode (fiskebollen)**

Deltagerne sitter i en sirkel evt. rundt et bord. Etik Sveilederen starter gruppen med et tema. Henvender seg til den som sitter på venstre side, og vedkommende klatrer videre på tankene fra den foregående. Primært en lytteøvelse. Ikke lov å avbryte en annen. Refleksjonen skal følge sirkelen.
- **Åpen refleksjon / Trekk et kort**

Deltagerne sitter i en sirkel evt. rundt et bord. Gruppelederen introduserer et tema til åpen refleksjon og samtale, evt. en av deltakerne trekker et refleksjonskort. Et refleksjonskort kan være en enkel situasjonsbeskrivelse, en påstand, et sitat, verdiord eller lignende. Det finnes ulike typer refleksjonskort på etikksatsingens nettsider. Man kan også lage sine egne. Leder bør sørge for at alle kommer til orde med sine tanker. Det er også bra å styre samtalen inn mot noe som angår gruppen / avdelingen, slik at samtalen ikke blir for løs og uforpliktende.
- **Erfaringslæring (refleksiv læring)**

En av deltakerne i refleksjonsgruppen legger fram en situasjon han eller hun har erfart at ble krevende. Beskriv forløpet: Hva skjedde? Hva gikk bra? Hva var vanskelig? Hvor i forløpet endret ting seg? Deretter reflekterer deltakerne over situasjonen, hva som gjør at en slik situasjon er vanskelig å håndtere og samtaler om hvordan en kan øke sin evne til mestring. Det er viktig at leder her en trygg hånd om prosessen og at alle i gruppen er støttende til den som legger fram situasjonen. En utdyping av refleksiv læring finnes i Heftet «Hjerte, hode, hender», som er utarbeidet av Arbeidsforskningsinstituttet og Helsedirektoratet.
- **Refleksjonsøvelser Den lille etik sveilederen s 16 – 17**

Et sentralt spørsmål. Deltagerne reflekterer individuelt og tar notater. Alle skriver stikkord på en tavle/felles ark. Runde hvor alle får 2- 3 min til å dele sine tanker. Den andre lytter godt. Til slutt en felles refleksjon om det som kom frem i runden.

- **Etisk refleksjonsmodell Mitt problem (A eller B) Den lille etikkveilederen s 10 – 11**
Modellen forutsetter tid for å en grundig gjennomgang, og det må gjøres om evt. avgjørelser får stor innvirkning på brukerens liv, men kan også gjøres raskere og mindre grundig om dilemmaet ikke er veldig sammensatt og komplisert.
- **Etisk refleksjonsmodell Vårt problem Den lille etikkveilederen s. 12 – 13**
Denne modellen har mye felles med SME – modellen. Om man skal gå gjennom hele på en forsvarlig måte tar denne tid. Når tiden ikke strekker til kan man velge å ta ett av spørsmålene/eller ett av perspektivene. Så kan man eventuelt fortsetter med neste spørsmål en annen dag.
- **E – læringsverktøyet Etisk refleksjon (Martin – filmen)**
Martin – filmene er bygget opp av korte episoder. Man ser en situasjon og hører de berørte partenes perspektiv, før episoden avsluttes med noen spørsmål til refleksjon. Filmen ligger på Samarbeid om etisk kompetanseheving sin nettside på KS. no.
- **Forenklet problemløsningsmetode Den lille etikkveilederen s 13 – 14.**
En forteller om sitt problem. De andre reflekterer team og deler hva de hørte og ble opptatt av.
- **Trafikklysmetoden**
Alle deltagerne har tre kort, ett grønt, ett gul og ett rødt. Etikkveilederen legger frem en påstand. Alle tenker seg om litt og på signal velger alle det kortet de synes dekker best (ja, vet ikke/usikker/ nei, og så har man en felles diskusjon om hvorfor man svarte som man svarte. Av og til endrer man mening under samtalen når man hører de andres argumenter. Metode er blant annet brukt Trafikklysmetoden blir blant annet brukt på Arbeid og Aktivitet i Larvik kommune for å inkludere brukergruppa med i etisk refleksjon. Det ligger en film om hvordan de bruker metoden under Metoder og verktøy på Samarbeid om etisk kompetanseheving sin side på KS.no.

Den lille etikkveilederen kan lastes ned her:

[Den lille etikkveilederen](#)

eller bestilles gratis som hefte på e-post til chs@ks.no

