



Instruktion självreflektion i relation till eget lärande och framtida yrkesidentitet

Termin 11, Stadium IIV

Inlämning av reflektionsdokument

Reflektionsdokumentets omfattning; minst 1200 och max 2000 ord. Det är inte tillåtet att plagiera eller använda AI. Du förväntas att skriva uppgiften med egna ord. Du lämnar in ditt aktuella och föregående termins reflektionsdokument enligt instruktion från kursledning.

Reflektionens betydelse för ditt lärande

Som läkare behöver du lära dig av dina erfarenheter och fortlöpande utveckla dina praktiska färdigheter och teoretiska kunskaper. För att driva denna utveckling behöver du en reflekterande förmåga (Bäckryd, 2021, Sandars, 2009). Med reflektionsuppgiften och efterföljande samtal med din mentor, vill vi ge dig en möjlighet att utveckla denna förmåga som ett stöd till ditt livslånga lärande.

Syfte med uppgiften

Att synliggöra för dig hur du hanterar olika situationer, vad det får för konsekvenser för dig på sikt, samt utforma strategier och mål för ditt fortsatta lärande och utveckling.

Återkoppling

Reflektionsdokumentet delas med din mentor som läser och bedömer samt ger dig återkoppling under ett enskilt mentorssamtal som är ett 45 minuters långt samtal i senare delen av varje termin. Där reflektionsdokumentet utgör underlaget.

Mentorns roll är inte att tala om för dig hur du ska agera i olika situationer, utan i stället att hjälpa dig att pröva olika sätt att tänka och agera. Återkopplingens syfte är att hjälpa dig framåt i din utveckling.

Mentorn gör en bedömning om ditt reflektionsdokument och godkänd utifrån bedömningskriterierna

Efterarbete

Efter samtalet sammanfattar du skriftligt samtalet och vad det har betytt för dig och sparar det dokumentet i din personliga portfölj. Om du och mentorn har diskuterat eventuell revidering av din reflektion i ert samtal, skriver du även ner detta i dokumentet. Detta dokument är till för din lärandeprocess och bedöms inte av någon.

Reflektionsuppgiften i korthet

Nu går du termin 11 och du bygger vidare på dina kunskaper genom att möta patienter, reflektera och diskutera på kliniken samt via seminarier och föreläsningar. Under terminen ska du dokumentera och spara dina olika erfarenheter på valfri digital plats för att sedan kunna ha som underlag till din reflektionsuppgift.

Uppgiften består av följande;

Reflekterande tillbakablick över egen utveckling

a) Vad har du uppnått?

- Beskriv och reflektera över en eller flera händelser som varit speciellt betydelsefulla för just dig under terminen. Du kan till exempel använda återkopplingar du fått i Ortrac och reflektera kring dessa. Beskriv situationerna/momenten, hur du upplevde situationerna, vad du gjorde, hur det påverkade dig och vilka konsekvenser det fick och vad du tagit med dig som varit hjälpsamt för din fortsatta utveckling. *(Se nedan Modell för reflektion av en händelse)*
- Under terminen har du haft seminarier som handlar om kommunikation i olika svåra situationer. I klinisk verksamhet har du varit med om olika sådana situationer tex vid vårdbegränsningar, andra svåra besked eller när något gått fel. Beskriv situationen och hur du upplevde den, vad du gjorde och hur andra förhöll sig samt vad det fick för konsekvenser. *(Se nedan Modell för reflektion av en händelse)*. Vad har du tagit med dig som är hjälpsamt i ditt fortsatta arbete i olika team.

b) Gör en tillbakablick över hur din kommunikation utvecklas och hur det påverkat din förmåga att leda dig själv och andra.

Vad har varit svårt?

- Vad du tycker har varit hinder för dig i din utveckling?
- Vad känner du att du behöver utveckla mer?
- Vilka resurser har du som du tänker använda?

c) Utvärdera hur det har gått med dina planer för fortsatt utveckling som du beskrev i din portföljreflektion under förra terminen.

- Beskriv vilka mål du hade och utvärdera och reflektera hur långt du har kommit.
- Vad har påverkat att du har nått /inte nått dina mål?

d) Plan för din fortsatta utveckling

Fokusera på ett eller två mål och beskriv hur du tänker dig gå tillväga för att uppnå målen. *(Se nedan Modell för mål/handlingsplan)*

- Vad behöver du arbeta vidare med? Vilka mål sätter du upp? Hur ska du uppnå målen?
- Vilket tidsperspektiv sätter du upp (ska vara förbättrat till nästa termin?)
- Vad kan du göra själv för att nå det?

2026-08-20

Examinator:

Förslag på modeller för reflektion och mål/handlingsplan

Du är fri att formulera dina tankar i en löpande text. Nedanstående modeller ska ses som ett stöd i ditt skrivande och en inspiration för uppgiften.

Nedan modeller är ett stöd i ditt skrivande och en inspiration för uppgiften. Du är fri att formulera dina tankar i en löpande text.

Modell för reflektion S-T-K-B-K (Modifierad SORKK) - ett reflektionsverktyg

Situation	Tanke (organism)	Känsla/ Kropp (organism)	Beteende/ Handling (respons)	Konsekvens
-----------	---------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------

- **Situation?**
Vad var det som hände? Var hände det och vem var med? Vad var din roll?
- **Vad tänkte du?**
Vad tänkte du under denna situation? Försök vara så ärlig mot dig själv som möjligt och beskriv vad du tänkte. Detta kan stötta dig i förståelsen av vad som hände och hjälpa dig att känna igen liknande situation och i framtiden.
- **Vad kände du?**
Var så ärlig mot dig själv som möjligt och beskriv vad du kände. Detta kan stötta dig i förståelsen av vad som hände och hjälpa dig att känna igen liknande situation och i framtiden.
- **Vad gjorde du?**
Hur agerade och hur interagerade du och andra under denna situation?
- **Vad fick det för konsekvenser?**
Vad ledde det till för dig på kort och lång sikt?
- **Vad skulle du vilja nå?**
Vad blir din slutsats och handlingsplan nästa gång du möter något liknande? Vilka styrkor du ser hos dig själv och vilka förbättringsområden har du identifierat.

Nuläge-Önskatläge-Hinder-Resurser-Agera (NÖHRA)

Modell för att strukturera dina tankar och att hitta en väg framåt.

Nuläge Beskriv utgångsläget med utgångspunkt från din reflektion

Önskat läge Hur skulle du vilja att det skulle vara

Hinder Beskriv vilka hinder som du upplever finns för att uppnå det önskade läget. Utgå från din reflektion. Lägg gärna till andra hinder som du identifierar.

Resurser Vilka resurser har du själv och vilka finns i din omgivning.

Agera Beskriv hur du tänker nå det önskade läget genom att använda de resurser som du har identifierat.

Stöd för bedömningen av reflektionen (Sandars, 2009)

Nedan finns en kategorisering av reflektionen som föreslås av Sandars och medarbetare av reflektionen. Vi har anpassat den efter våra mål

Nivåer av reflektion

Nivå A: Beskriver en händelse, studenten beskriver hur händelsen påverkar känslor, attityd och

2026-08-20

Examinator:

uppfattning. Reflektionen inkluderar en beskrivning av hur studenten agerade och vad det fick för konsekvenser på kort och lång sikt, samt en reflektion hur studenten drar lärdom av händelsen för framtida liknande händelser (och kan eventuellt jämföra detta med tidigare lärdomar.

Nivå B: Beskriver en händelse, studenten beskriver hur händelsen påverkar känslor, attityd och uppfattning. Reflektionen inkluderar en beskrivning av hur studenten agerade och vad det fick för konsekvenser på kort och lång sikt.

Nivå C: Beskriver en händelse – ser och förstår hur händelsen påverkar studentens känslor, attityd och uppfattning.

Nivå D: Beskriver en händelse - förstår att händelsen är viktig men förklarar inte varför.

Nivå E: Beskriver en händelse – upprepar endast vad som har hänt utan någon tolkning.

Nivå F: Studenten beskriver en händelse - beskrivningen av händelsen är mycket begränsad.

Referenser

Bäckryd, E. (2021). Att bli och förbli en bra läkare: handbok för egna reflektioner och kollegiala samtal. Liber AB. (Bok)

Sandars, John. "The use of reflection in medical education: AMEE Guide No. 44." *Medical teacher* 31.8 (2009): 685-695.

[SORKK \(liu.se\)](https://liu.se) SORKK en beteendeanalytisk modell Situation, Objekt, Reaktion, Konsekvens (kortsiktig), Konsekvens (Långsiktig)