

Att skriva dagbok

Ett hjälpmedel till den handledde.

Att skriva dagbok kan vara en hjälp och ett verktyg för att komma igång och reflektera över situationer du själv har varit inblandad i. För att kunna beskriva något som har hänt måste man stanna upp, ta in och tänka efter och kanske jämföra med tidigare kunskaper och erfarenheter. När du har satt ord på det som du har upplevt, och skrivit ner det, kan du reflektera över situationen. Skrivande är utveckling av tankar, det vill säga en tanke föder en annan.

Reflektera både över de positiva och över de negativa, kanske otillåtna känslor som väcks inom dig. Det är ofta vi känner oss osäkra och otillräckliga i nya situationer, men glöm inte att också reflektera över det som du har gjort bra samt hur du har kunnat vara till nytta.

Börja med att välja ut en situation som du har deltagit i som du vill skriva om.

Stanna upp och reflektera över situationen.

Försök att använda reflektionsmodellen och använd frågorna:

Vad ser jag? Vad tänker jag? Vad känner jag? Vad gör jag?

1. Beskriv situationen utförligt.

2. Frågor som kan vara till hjälp under reflektionen;

- Tankar? *Ex. Jag förstår min kollega. Är det etiskt försvarbart?*

- Känslor? *Ex. Jag blir arg, nedstämd, sorgsen.*

- Kroppsreaktioner? *Ex. Jag får en klump i magen, kaffet smakar inte, pulsen ökar, jag sover dåligt.*

- Varför gick det som det gick?

- Vad har jag lärt mig?

- Hur kan jag använda det jag har lärt mig i fortsättningen?

Gör det till en vana att skriva om åtminstone en situation varje dag eller vecka. Du tränar dig bland annat i att skilja på tankar, känslor och kroppsreaktioner. Tänk på att skriva om både problematiska och tillfredsställande situationer och erfarenheter.

I och med att du sätter ord på dina erfarenheter blir det också möjligt att samtala med andra om dem. Det är ofta svårt att känna igen, beskriva och sätta ord på känslor, men med stöd av dagboken kan du berätta om den situation du upplevt i exempelvis en samtalsgrupp eller med en annan kollega. Tillsammans kan ni reflektera över, stödja och uppmuntra varandra i det ofta både fysiskt och psykiskt krävande arbetet.

Du bestämmer naturligtvis själv hur mycket du vill ta upp av det som du har skrivit.

En tanke är inte färdigtänkt förrän den är uttalad eller nerskriven.