



Grønsk Service, 5542

## EN STRUKTURERET OG STØTTENDE GRUPPESAMTALE

# Psykologisk debriefing i forbindelse med COVID-19

## PSYKOLOGISK DEBRIEFING • INTRODUKTION

- Præsenter dig selv
- Skab tryghed
- Forklar årsagen til samtalen
- Forklar rammerne/reglerne for samtalen;
  - Alle deltager på lige fod
  - Alles oplevelser er vigtige
  - Ikke kritik af andres indsats/handlinger
  - Der er ikke taletvang
- Understreg fortrolighed/tavshedspligt
- Ingen notater eller rapporter

## PSYKOLOGISK DEBRIEFINGI- RÅD TIL DEBRIEFEREN

- Vær aktivt lyttende og tilstedeværende
- Lyt og accepter, at man ikke kan tage smerten fra et menneske i krise
- Prøv ikke at skabe mening i det, der er sket
- Signaler ro, vær ikke bange for pauser
- Undgå at komme med gode råd, synspunkter, trøst eller løsningsforslag
- Normaliser via de andre i gruppen
- »Er der andre, der ikke har sovet lige så godt, som I plejer«
- »Er der andre, der kan nikke genkendende til det, der bliver fortalt?«
- Mobiliser kollegastøtte – styrk sammenholdet
- Undgå konklusioner – du ved ikke noget, før du har undersøgt det.

## PSYKOLOGISK DEBRIEFING • UDFORSKNING

- Fortæl om situationen?
- Hvad skete der?
- Hvad gjorde du?
- Hvilke tanker gik gennem hovedet på dig?
- Hvordan reagerede du?
- Hvilket indtryk er stærkest lige nu?
- Hvilke tanker fylder nu?

## PSYKOLOGISK DEBRIEFING • INFORMATION

4

- Opsummer hændelsen, som den er blevet beskrevet af gruppen
- Normaliser oplevelser og/eller reaktioner
- Diskuter mestringsstrategier:
  - »Hvad kunne være godt at gøre nu?«
  - »Hvad har I hver især brug for nu?«
- Oplys om, hvordan de kan få yderligere hjælp, hvis der er behov for det
- Aftal eventuelt opfølgende samtale

Koncern HR, Udvikling

## BELASTNINGSREAKTIONER • COVID-19

5

Det er helt normalt at reagere både psykisk og fysisk på voldsomme og belastende hændelser/situationer.

### Belastninger:

- Vidne til andres lidelse
- Mange etiske dilemmaer
- Massivt arbejdspres
- Stor usikkerhed
- Uvante arbejdsopgaver
- Nye kolleger

### Mulige psykiske reaktioner:

- Utryghed
- Utilstrækkelighed
- Identifikationsangst (det kunne have været mig/en af mine kære)
- Manglende overskud ind i samarbejde
- Overvældelse
- Koncentrationsbesvær
- Søvnløshed
- Vrede/irritabilitet
- Selvbekrejdelse/skyldfølelse

Koncern HR, Udvikling

6

## BELASTNINGSREAKTIONER • COVID-19 (fortsat)

### Mulige psykiske reaktioner (fortsat):

- Tristhed/sorg
- Forstyrrende tanker og følelser
- Tomhedsformemmelse
- Følelsestom 'numbing'
- uro/rastløshed
- Udmattelse
- Udbrændthed
- Afmagt
- Frygt for eget liv og helbred

### Mulige fysiske reaktioner:

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Sitren/rystelser
- Kvalme/opkast
- Hyppig vandladning/diarre
- Koldsved
- Åndedrætsbesvær
- Anspændthed

Koncern HR, Udvikling

7

## FORSLAG TIL MESTRINGSSTRATEGIER

- Det er normalt at have fysiske og psykiske reaktioner – forsøg ikke at bekæmpe tanker mv. De aftager typisk efter kort tid.
- Hjælp hinanden ved at dele tanker og oplevelser og ved at holde øje med hinanden
- Fysisk aktivitet kan mindste nogle af reaktionerne
- Lav beroligende aktiviteter, der kan aflede tankerne såsom: læg puslespil, lav sudoku, løs kryds og tværs, strik, hækl, mal, lyt til god musik, tag et varmt bad eller gå en rolig tur.
- Gør ting, du holder af
- Sæt ord på din behov og tag imod hjælp fra venner, kolleger og familie
- Struktur din tid
- Hold en god søvnhygiejne
- Lav Mindfulness-øvelser (findes bl.a. på Youtube).

Koncern HR, Udvikling