

Actioncard – Defusing



Print og fold efter de
stiplede streger på bagsiden

3. INFORMATION OM NORMALE REAKTIONER

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

- Gensidig påmindelse om almindelige reaktioner i situationen (Covid-19).

Situation:	Mulige psykiske reaktioner:
<ul style="list-style-type: none">• Vidne til andres lidelse• Mange etiske dilemmaer• Massivt arbejdspress• Stor usikkerhed• Uvante arbejdsopgaver• Nye kolleger	<ul style="list-style-type: none">• Udmattelse• Udbrændthed• Afmagt• Frygt for eget liv og helbred• Utryghed• Utiistrækkelighed• Identifikationsangst (det kunne have været mig/en af mine)• Manglende overskud• Koncentrationsbesvær• Søvnløshed• Vrede/irritabilitet• Selvbedrejelse/skyldfølelse• Tristhed/sorg• Forstyrrende tanker og følelser

1. INTRODUKTION OG RAMMESÆTTNING

Fortæl hvad målet er med at I er samlet, hvad der skal ske undervejs, og hvor lang tid I har sat af til det. Ofte tager en defusing max. 15 - 30 min., afhængig af hvor mange der er involveret.

Gennemgå spillereglerne for defusing:

- Alle taler kun om egne oplevelser
- Fortrolighed
- Alle deltager på lige fod
- Der må ikke gives kritik af andres handlinger eller reaktioner. Alle har gjort deres bedste i situationen ud fra deres erfaring og kompetencer
- Der er ikke taletvang
- Det er ikke tilladt at bagatellisere andres oplevelser

2. FÆLLES UDFORSKNING AF DEN BELASTENDE HÆNDELSE/SITUATION

Du kan eventuelt hjælpe deltagerne ved at stille spørgsmål til det faktuelle/konkrete

Fx:

- Hvad oplevede du.....?
- Hvor var du, da du opdagede, at ...?
- Hvad var din rolle.....?
- Hvad hørte/så du, der fra, hvor du var?
- Hvad skete der undervejs, da ...?
- Hvilke tanker røg igennem hovedet på dig, da...?
- Hvad har du brug for nu?

4. INFORMATION OM MULIGHED FOR OPFØLGNING

Del ideer til, hvordan man kan passe på sig selv:

Undersøg, om der nogle, der har brug for yderligere hjælp og om der er brug for fx:

- individuel støttende samtale ved en psykolog
- debriefing (ledet af en psykolog eller anden uddannet debriefer)
- individuel krisesamtale.

Hvis der skal gøres mere, skal I aftale, hvem der gør det.

