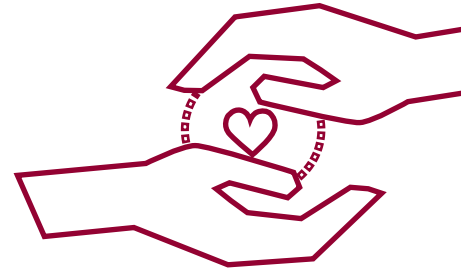


# Debriefing efter en tid med Corona

## – en styret gruppesamtale



### Formål

At give involverede medarbejdere mulighed for at dele oplevelser og reaktioner for at styrke den gensidige forståelse og fællesskabet i gruppen.

### Målgruppe

Arbejdspladser, der har været påvirket af en tid med Corona. Max. 12 deltagere pr. gruppesamtale. Samtalen skal styres enten af ekstern mødeleder eller af leder.

### Samtalens tre trin

#### 1. Introduktion og rammesætning ved mødeleder (5 min. inkl. egen historie)

Forklar spillereglerne for samtalen:

- Alle deltager på lige fod
- Accepter forskellige oplevelser og reaktioner
- Lyt aktivt og tag hinanden alvorligt – vi "ejer" alle vores egen oplevelse
- Understreg fortrolighed/tavshedspligt
- Der er ikke taletvang

Slå tonen an:

- Hvis mødeleder starter med at dele en personlig oplevelse eller historie fra tiden med Corona, bliver det lettere for mødedeltagerne også at gøre det.

#### 2. Hvad har gjort indtryk – og hvad har det betydet for dig? (5 min. pr. deltager)

Spørgsmål til inspiration:

- Hvad har gjort størst indtryk på dig i denne situation? Hvad har været den største udfordring (både privat og professionelt)? Hvad har været den mest positive opdagelse?
- Hvad har været særlig hjælpsomt i den forgangne periode?
- Hvad har du lært om dig selv?
- Hvad kan bekymre dig i den kommende tid? Hvad glæder du dig til?

### 3. Læring: Er der noget vigtigt, vi skal tage med os? (Opsamling fælles – max 10 min.)

Spørgsmål til inspiration:

- Hvad vil du gerne tage med dig fra denne periode?
- Hvad kan vi som arbejdsplads lære af denne situation?

Orienter dig gerne om typiske reaktioner i forbindelse med COVID-19, så du undervejs kan hjælpe deltagerne med at normalisere deres reaktioner.

#### Normale reaktioner på belastninger

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

##### Belastninger COVID19

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

##### Mulige fysiske reaktioner:

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

##### Mulige psykiske reaktioner:

- Udmattelse
- Udbrændthed
- Afmagt
- Frygt for eget liv og helbred
- Utryghed
- Utilstrækkelighed
- Identifikationsangst (det kunne have været mig/en af mine kære)
- Manglende overskud ind i samarbejde
- Overvældelse
- Koncentrationsbesvær
- Søvnløshed
- Vrede/irritabilitet
- Selvbebrejdelse/skyldfølelse
- Tristhed/sorg
- Forstyrrende tanker og følelser

