



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## I FORBINDELSE MED COVID19

*...fra tanke til handling*

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

EN STRUKTURERET OG STØTTENDE  
GRUPPESAMTALE



***...fra tanke til handling***

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

- Psykologisk *debriefing* er en metode/et værktøj, der kan anvendes, i forlængelse af en særlig voldsom eller belastende hændelse/situation på arbejdspladsen, hvor flere medarbejdere har været involveret.
- Psykologisk *debriefing* iværksættes ofte i forlængelse af *defusing*, i de tilfælde hvor det vurderes, at der er behov for en mere vidtgående indsats.

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - DEFINITION

- En organiseret *støttesamtale* med klar ledelse, som indebærer en *systematisk* gennemgang af hændelsen via detaljeret fremlæggelse af *fakta, tanker, indtryk* og *reaktioner*, som de oplevedes af de involverede.



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - HVORFOR SKAL VI TALE OM DET?

### For at:

- Skabe struktur og få et fællesbillede og en helhedsforståelse af hændelsesforløbet
- Ventilere og bearbejde
- Give en oplevelse af mestring
- Normalisere reaktioner
- Forebygge og reducere eftervirkninger
- Fremmer mulighed for at få og give støtte
- Bruge gruppens ressourcer & styrke fællesskabet
- Give mulighed for læring



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

- HVORFOR BENYTTE EN METODE?

## **Giver os en procedure og en ramme**

- Giver kronologi i gennemførelse af gruppesamtalen
- Giver råd om hvordan man indleder samtalen
- Giver retningslinjer for hvordan man leder samtalen
- Giver råd om hvordan man afslutter samtalen
- Giver sammenhæng i vores interventioner



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - DEBRIEFERS MÅLSÆTNING

- At forebygge – ikke behandle
- Normalisere og informere
- Give retningsgivende råd
- Bruge gruppen som ressource
- Screening



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - VIGTIGE SPØRGSMÅL INDEN DU MØDER GRUPPEN

- Hvad er der sket/hvad er situationen?
  - Få mest muligt detaljeret info om hvad der er sket/ situationen?
- Hvem er ramt?
  - Enkelt personer – grupper?
- Hvordan er de ramt?
  - Direkte eller indirekte?
  - Hvordan påvirkes de involverede?
  - Hvor lang tid har de været samlet?
  - Før og efter hændelsen?
  - Hvad har de lavet i mellemtiden?
- Hvad har de fået at vide? Hvilke informationer har de fået?
- Hvilken type gruppe er der tale om?
  - En forsamling eller en etableret gruppe?
  - En primærgruppe eller en situationsgruppe?
- Ved de at jeg/vi kommer? Og hvad har de i givet fald fået at vide?

***...fra tanke til handling***

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - DEBRIEFERS ROLLE OG OPGAVER

- Aktiv og styrende – tag ejerskab over rummet
- Udstrål ro – etablere en tryk og tillidsskabende atmosfære
- Klar tale – brug almindelige/kendte ord og udtryk
- Aktiv støttende – en rollemodel
- Forebygge destruktive gruppeprocesser
- Aktivt lyttende
- Aktivt informerende
- Tydelig grænsesætning
- Empatisk

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - PRAKTISKE RAMMEBETINGELSER

- Deltagere: Kun for de involverede parter(NB: Ingen tilskuere)  
Antal: Typisk 12-15 personer
- Tidspunkt: 1-2 døgn efter hændelsen
- Tidsramme: Sørg for at have rigeligt med disponibelt tid! Spørg til om samtalen kollidere med andre aftaler!
- Egnet sted: Lukket rum, hvor man ikke bliver forstyrret
- Debrifer: Må have kompetence og erfaring – viden om krisereaktioner. Det kan være en fordel med en debrifer "udefra"
- Opfølgning: Afklar opfølgningsrutiner og henvisningsaftaler

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - RÅD TIL DEBRIEFEREN

- Vær aktivt lyttende og tilstedeværende
- Lyt og accepter at man ikke kan tage smerten fra et menneske i krise
- Accepter stærke følelser
- Spørg nænsomt ind til det sværeste, når det bliver nævnt
- Prøv *ikke* at skabe mening i det der er sket
- Signalér ro, vær ikke bange for pauser
- Pres ikke på for at få en bestemt reaktion, men tag imod det der kommer
- Accepter at nogle kun siger lidt, omend det er vigtigt at alle opfordres til at fortælle deres version af hændelsen
- Undgå at komme med gode råd, synspunkter, trøst eller løsningsforslag

***...fra tanke til handling***

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - RÅD TIL DEBRIEFEREN

- Undgå konklusioner – du ved ikke noget, før du har undersøgt det
- Giv information (i små mængder) og gentag!
- Observer hele gruppen – ikke kun de enkelte
- 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
- Brug kropssprog bevist
- Husk effektiv brug af øjenkontakt – søg øjenkontakt med alle i løbet af det første minut.
- Vær forsigtig med at tage notater undervejs
- *Det er ikke en afhøring*

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - DE FORSKELLIGE FASER (UDFOLDES I DET FØLGENDE)

**Introduktionsfasen** – spilleregler introduceres

**Udforskningsfasen** – består af 3 faser;

- 1) Faktafasen
- 2) Tanke- og indtryksfasen
- 3) Reaktionsfasen

**Informationsfasen/afslutning** – opsummere, give information om reaktioner, normalisere, opfølgingsmuligheder

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - INTRODUKTION

- Præsenter dig selv
- Forklar baggrunden for og formålet med samtale
- Forklar spillereglerne 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 DEBRIEFING - UDFORSKNING

## **FAKTA:**

- Spørg deltagerne om de, kort og konkret, vil beskrive deres oplevelse - få alles version
- Stil åbne og afklarende spørgsmål fx.
  - Hvornår, hvor, hvordan, hvem, hvor længe?
  - Hvad skete der/beskriv situationen?
  - Hvordan startede det?
  - Hvornår gik det op for dig, at der var noget galt?
  - Hvad gjorde du?
- Valider om muligt det fortalte
- Sikre at alle taler ud fra deres egne oplevelser og reaktioner

# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - UDFORSKNING(FORTSAT)

### TANKER OG INDTRYK:

- Spørg til de tanker de havde i situationen fx.
  - Hvilke tanker gik gennem hovedet på dig?
  - Hvilken tanke står tydeligst for dig nu?
  - Hvad var den værste tanke?
  - Hvilke indtryk er stærkest lige nu?

### REAKTION:

- Spørg til reaktion i situationen
  - Hvordan reagerede du?
  - Fx.; Hvad var din hensigt/intention med denne handling? Særligt hvis der er meget selvbebrejdelse!



# PSYKOLOGISK DEBRIEFING

## - INFORMATION OG AFSLUTNING

- Opsummér hændelsen, som den er blevet beskrevet af gruppen
- Normalisér oplevelser og/eller reaktioner
- Tal om mestringsstrategier: Fx. "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

# BELASTNINGSREAKTIONER - COVID19

COVID19 er en særlig situation, som bl.a. indebærer:

- Øget arbejdspress og belastning af arbejdsmiljø (bl.a. længere vagter, øget intensitet over lang tid med ukendt tidshorisont, fysisk begrænsning ift. brug af værnemidler
- Højere stressniveau hos ledere, kollegaer, patienter og pårørende, risiko for fejl og dødsfald, mindre fritid/, søvn mv.
- Personalet kan opleve at komme til at stå i mange etiske dilemmaer
- Stor usikkerhed med uvante arbejdsopgaver og nye kollegaer
- Øget risiko for smitte – for selv at blive smittet og for at smitte egen familie og andre patienter og hermed et øget behov for at skabe distance til familie og netværk
- Øget risiko for stigmatisering og distancering fra omverdenen ift. den ansatte grundet bekymring for smitterisiko.

***...fra tanke til handling***

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling

# BELASTNINGSREAKTIONER - COVID19 (FORTSAT)

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

## Mulige psykiske reaktioner

- Utryghed
- Utilstrækkelighed
- Identifikations angst (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
- Tomhedsfølelse
- Følelsetom 'numbing'
- uro/rastløshed
- Udmattelse
- Udbrændthed
- Afmagt
- Frygt for eget liv og helbred

***...fra tanke til handling***

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling

# BELASTNINGSREAKTIONER - COVID19 (FORTSAT)

## Mulige fysiske reaktioner:

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

# 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 puzzlespil, lav sudoku, løs kryds og tværs, strikke, hækle, male, 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).

***...fra tanke til handling***

Koncern HR, Center for Kompetenceudvikling

# LITTERATUR

- Adler, A. D., Bliese, P. D., McGurk, D., Hoge, C. W., & Castro, C. A. (2009). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*, 928–940.
- Dyregrov, A. (1998). Psychological debriefing – An effective method? *Traumatology, 4:2*, Article 1.
- Dyregrov, A. (1989). Caring for helpers in disaster situations: Psychological debriefing. *Disaster Management, 2*, 25–30.
- Regehr, C. (2001). Crisis debriefing groups for emergency responders: Reviewing the evidence. *Brief Treatment and Crisis Intervention, 1*, 87–100.