

# Defusing efter traumatiske hændelser

- til dig, som er leder eller ansvarshavende

I forbindelse med traumatiserende hændelser på arbejdet, kan det være nødvendigt at gennemføre en defusing med de medarbejdere, der har været involveret i den traumatiske hændelse.

## Formål

- At skabe en fælles forståelse af hændelsen
- At dæmpe oplevelsen af angst og kaos
- Forebygge udviklingen af selvbekymring hos de involverede medarbejdere.

## Deltagere

- 1-2 ansvarshavende
- De involverede medarbejdere

## Tidsforbrug

Ca. 30-60 min

## Hvad er en defusing?

En delvist struktureret gruppesamtale med involverede medarbejdere i en traumatisk hændelse. Medarbejdere kan dele tanker, oplevelser og indtryk for at danne et fælles overblik over den traumatiserende episode samt at sikre, at de ansatte ikke forlader arbejdspladsen med uafklarede oplevelser.

## Spilleregler for defusing

- Alle taler kun om egne oplevelser
- Fortrolighed
- Ingen notater eller rapporter
- Alle deltagere på lige fod
- Der er ikke taletvang
- Ingen kritik af hændelsesforløbet. Alle har gjort deres bedste ud fra deres erfaring og kompetencer
- Ingen pauser/forstyrrelser
- Det er ikke tilladt at bagatellisere andres oplevelser

## Forberedelse

- Sæt dig ind begrebet defusing. Fx i samarbejde med andre ledere/ansvarshavende, jeres arbejdsmiljørepræsentant og/eller tillidsrepræsentanterne.
- Afhold defusingen med alle involverede medarbejdere på tværs af faggrupper.
- Afhold defusingen hurtigst muligt - vent dog til der er faldet ro på de involverede. Defusingen skal afholdes inden de involverede forlader arbejdspladsen.
- Find et uforstyrret lokale, som I kan være i.
- Få nogen som ikke har været involveret i episoden til at passe afdelingen imens defusingen foregår.
- Hvis du selv har været involveret i episoden, kan det være nyttigt at få en lederkollega til at være mødeleder for defusingen.

## **Sådan afholdes en defusing:**

### **1. Introduktion og rammesætning af defusing**

- Fortæl hvad formålet er, hvad der skal ske og hvor lang tid I har sat af
- Gennemgå spillereglerne for defusing (se forsiden)

### **2. Udforskning af hændelsesforløbet**

Formålet er at få opbygget et fælles kronologisk billede af hændelsen. Lad deltagerne på skift fortælle om deres konkrete oplevelser til de forskellige tidspunkter i episoden.

- Start eksempelvis med at spørge om:  
"Hvem var den første der opdagede, at noget var anderledes end normalt?"
- Spørg nysgerrigt ind til det deltagerne fortæller om. Spørg ind til det konkrete/faktuelle. Fx:
  - Hvad oplevede du, at der skete?
  - Hvor var du, da du opdagede, at ...?
  - Hvad var din rolle i episoden?
  - Hvor var du under episoden?
  - Hvad hørte/så du, der fra hvor du var?
  - Hvad skete der undervejs, da ...?
  - Hvilke tanker røg igennem hovedet på dig da...?
- Giv god tid til at deltagerne kan få fortalt om deres oplevelser og til at de får reflekteret undervejs.
- Lad deltagerne blive ved med at fortælle indtil I, i fællesskab når frem til hændelsens afslutning. Den traumatiske hændelse anses for afsluttet når presset er overstået og der igen er trygt.
- Undervejs kan det være nyttigt, at få de involverede til at fortælle om, hvordan de har oplevet deres kollegaer under episoden (dog kun positiv omtale).
- Når I er færdige med gennemgangen skulle I gerne have en mere sammenhængende forståelse af de forskellige perspektiver hændelsen rummer.

### **3. Mulige normale reaktioner og mulighederne for opfølgning**

- Gennemgå de mulige psykiske og fysiske reaktioner (se ovenstående boks).
- Fortæl om opfølgingsmuligheder I har oven på denne defusing:
  - Muligheden for debriefing (ledet af en psykolog).
  - Muligheden for individuelle forløb hos Krisepsykologisk enhed.
  - Gør deltagerne opmærksomme på, at de bør overveje, hvad de ønsker at fortælle til andre og hvem de ønsker at fortælle det til.

### **Mulige psykiske reaktioner**

- Overvældelse
- Oplevelsen af uvirkelighed
- Frygt/angst
- Koncentrationsbesvær
- Overaktivitet/in-aktivitet
- Forstyrrede tanker og følelser
- Søvnløshed
- Selvbebrejdelse/skyldfølelse
- Vrede/irritabilitet
- Tristhed/sorg

### **Mulige fysiske reaktioner**

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Smerter
- Rystelser
- Kvalme/opkast
- Hyppig vandladning/diarre
- Koldsved
- Åndedrætsbesvær
- Anspændthed