

Defusing Guide

Indledning

Vi har aftalt at lave en defusing fordi...

Alt I fortæller, bliver her. Rummet er fortroligt

Jeg styrer defusingen, som kommer til at vare ca. 10-15 min

Formålet er afklaring af det skete

Vi har alle forskellige oplevelser og behov, det er vigtigt at være åben og anerkendende

Lige om lidt, vil jeg bede jer på skift om at fortælle om, hvad I oplevede, der skete i situationen. **Har I nogle spørgsmål?**

Find din ro i krop og stemme og udvis afstemt empati

Samtale

Hvad skete der i situationen? (fakta)

Hvad skete der først? Hvad skete der så?

Hvor var du og de andre?

Hvad lagde du først mærke til? Hvad så/hørte du?

Hvordan har du det nu? (følelser)

Anvend aktiv lytning under samtalen.

Undlad løsningsforslag, fortæl ikke egen historie og undlad at vurdere situationen

Afslutning

Hvad skal du videre til?

Kan du det eller skal en anden overtage?

Hvad har du brug for nu?

Er der brug for opfølgning på det her?

Det vil ikke være så mærkeligt, hvis I senere i dag mærker nogle reaktioner.

Det kan f.eks. være træthed, tristhed eller vrede.

Sig til, hvis I kan se at en kollega ikke kan magte at arbejde videre.

Udvis omsorg og myndighed

Defusing med omtanke

Før defusingen

Overvej hvem der er den rette til at afholde defusing i forhold til:

- Overskud og nærvær
- Relation til og mellem dem der skal defuses
- Karakteren af hændelsen
- Tidligere hændelser og deres betydning
- Sikre gode rammer for defusingen
- Har du evt. brug for en der kan defuse med dig?

Under samtalen

Bare det, at du stiller dig selv til rådighed som defuser, er værdifuldt!

- Udvis ro
- Anerkend følelser
- Bevar åbent kropssprog
- Lyt, lyt og lyt
- Undlad at inddrage egne erfaringer
- Vær tydelig, styr samtalen og hold rammerne
- Sørg for at defusingen ikke udvikler sig til faglig supervision eller debriefing

Efter samtalen

Hvad skal du videre til?

- Har du brug for opfølgning efter defusingen?
- Har du selv behov for defusing efterfølgende?
- Overvej at få supervision hos en defuser-kollega
- Husk jeres aftaler om fortrolighed