

Guide til afholdelse af debriefing

Hvad?

Debriefing er en formaliseret samtale, hvor involverede / den involverede i en følelsesmæssig voldsom utilsigtet hændelse og evt. deres leder samles.

Hvornår?

Debriefing afholdes 2 til 6 døgn efter hændelsen eller når de umiddelbare følelsesmæssige reaktioner er aftaget - eller to til seks døgn efter man i lægehuset er blevet gjort opmærksom på hændelsen. Der kan evt. sættes ca. 1 time af til afholdelse af en debriefing.

Hvorfor?

Debriefing har til formål at mindske skadevirkningerne efter en voldsom hændelse samt forebygge psykiske mén. I forbindelse med en debriefing tales deltagerens/deltagerens *tanker, følelser* og *reaktioner* igennem mhp. sammen at bearbejde hændelsen.

Hvordan?

Fase 0 – forberedelse til debriefing

- Find et lokale hvor I uforstyrret kan være og sørg for, at der er vand, krus og servietter på bordet
- Få andre som ikke er involverede i hændelsen til at passe praksissen imens debriefingen foregår
- Saml de involverede personer / den involverede person og informer om vigtigheden af debriefing
- Hvis du som mødeleder selv har været involveret i hændelsen, kan det være nyttigt at få en anden til at være mødelederen

Fase 1 – introduktion

Fortæl om:

- Formålet med debriefing
- Hvordan debriefing vil foregå
- Hvor lang tid I har afsat
- Gennemgå "spilleregler" for debriefing:
 - Alle taler kun om egne oplevelser – man kan ikke reagere, håndtere eller sige noget forkert
 - Debriefing er et fortroligt rum
 - Ingen tager notater eller rapporterer
 - Alle deltager på lige fod

- Der må ikke gives kritik af hændelsesforløbet. Alle har gjort deres bedste ud fra deres erfaring og kompetencer
- Der er ikke taletvang
- Ingen forstyrrelser
- Det er ikke tilladt at bagatellisere andres oplevelser

Fase 2 – deling af tanker, følelser og reaktioner

Faktafase:

Gennemgang af hændelsens faktuelle forløb. Som mødeleder kan du evt. spørge om en har lyst til at starte med at fortælle, hvad han/hun oplevede, at der skete og derefter tage en runde hvor den enkelte *uden afbrydelser* kort fortæller om sin oplevelse af forløbet. Hvis kun én person er involveret, fortæller vedkommende om forløbet.

Tankefase:

Spørg ind til de involverede kollegaers tanker ifm. hændelsen.

Følelsesfase:

Spørg ind til involverede kollegaers følelser ifm. hændelsen.

Fase 3 – Aftaler og information

Aftaler om evt. opfølgning – hvilke behov har de involverede / den involverede?

Er der behov for anden støtte og hjælp?

Informér om:

- (Andre) forskellige reaktioner, der kan komme i tiden efter hændelsen
- Afrunde debriefingen