

SÅDAN AFHOLDER DU EN DEFUSION

1 UD AF 5

Tidspunkt: Umiddelbart efter endt indsats

Tidsforbrug: Ca. 20-40 min.

Deltagere: ISL og/eller HL samt de brandfolk som var involveret i indsatsen. Ingen andre.

Fortroligt rum: Dette er et fortroligt rum, ikke et læringsrum.










Leder af defusion: ISL/HL afgør selv i situationen om en kollegastøttevalgt ISL skal tilkaldes for at lede defusingen. Hvis ISL/HL selv er påvirkede, anbefales det at tilkalde en anden ISL.

Hvordan: Er du i tvivl om du skal afholde en defusing, så brug den taktiske evaluering til at spørge ind – lad være med at antage.

SÅDAN AFHOLDER DU EN DEFUSION

2 UD AF 5

Inden defusingen begyndes, så opstil følgende spilleregler:

-  Hvor lang tid er der afsat til defusingen
-  Tal kun om dine egne oplevelser
-  Dette er et fortroligt rum - man taler ikke om det der siges med andre
-  Der må ikke skrives ned, optages eller tages billeder
-  Alle deltager på lige fod
-  Der må ikke gives kritik af hændelsesforløbet. Alle har gjort deres bedste i hændelsesforløbet ud fra deres erfaring og kompetencer
-  Du skal kun tale, hvis du har lyst
-  Ingen pauser/forstyrrelser
-  Det er ikke tilladt at nedgøre andres oplevelser

SÅDAN AFHOLDER DU EN DEFUSION

3 UD AF 5

Du kan sikre en fælles kronologisk forståelse af indsatsen, ved at lade deltagerne fortælle om deres konkrete oplevelser til de forskellige tidspunkter og deres fysiske placering under indsatsen.

Spørg fx ind til det konkrete og faktuelle ved hjælp af disse spørgsmål:

- 💧 Hvem var den/de første, der var henne på ulykkesstedet?
- 💧 Hvad oplevede du, at der skete?
- 💧 Hvor var du, da du opdagede, at ...?
- 💧 Hvad var din rolle under indsatsen?
- 💧 Hvor var du under indsatsen?
- 💧 Hvad hørte/så du, der fra hvor du var?
- 💧 Hvad skete der undervejs, da ...?
- 💧 Hvilke tanker røg igennem hovedet på dig, da...?

SÅDAN AFHOLDER DU EN DEFUSION

4 UD AF 5

Hvis en eller flere medarbejdere har brug for professionel psykolog støtte skal der fortælles om mulighederne indeholdt i den psykiske beredskabsplan. Fx:

- 💧 Igangsættelse af intern kollegastøtte
- 💧 Muligheden for debriefing (gruppesamtale ledet af en psykolog)
- 💧 Muligheden for individuelle forløb hos en krisepsykolog
- 💧 Gør deltagerne opmærksomme på, at de bør overveje, hvad de ønsker at fortælle til andre og hvem de ønsker at fortælle det til

SÅDAN AFHOLDER DU EN DEFUSION

5 UD AF 5

Det er helt normalt at reagere både psykisk og fysisk på traumatiserende hændelser.

Mulige psykiske reaktioner

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

Mulige fysiske reaktioner

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

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

1 UD AF 7

Tidspunkt: Kollegastøtterne kontakter de berørte brandfolk efter 24 timer og senest 48 timer efter endt indsats.

Kontakt 1: Ring til din kollega. Lyt til din kollega, så længe som kollegaen har brug for at tale. Afslut samtalen respektfuldt og luk samtalen ned, hvis kollegaen går i ring.

Kontakt 2: Tilbyd din kollega at mødes fysisk, hvis der dømmes behov for dette. Som kollegastøtte har du mulighed for at mødes med din kollega i op til to timer med løn, når kollegastøtteordningen er sat i gang af HL/ISL efter en defusing.

Tavshedspligt: Det der siges mellem kollegastøtten og den berørte kollega er fortroligt. Det må ikke fortælles til andre uden parternes fælles samtykke.

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

2 UD AF 7

Deltagere: Kollegastøtten og den berørte kollega, der har været med under indsatsen.

Akut hjælp: Er en kollega synligt påvirket eller udtrykker behov for akut hjælp, så skal der tages hånd om vedkommende omgående. Ring til den pågældendes nærmeste leder jf. den psykiske beredskabsplan.

Ved bekymring: Er du bekymret for, om din kollega kan varetage sine arbejdsopgaver/vagter i FBBR, så bed om tilladelse til at kontakte og inddrage din lokale brandstationsleder.

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

3 UD AF 7

Samtalekort 1

Hvad skete der?

Hvis du har brug for mere information

Kan du beskrive situationen helt kort?

Følg evt. op med nedenstående spørgsmål

Hvordan oplevede du, at indsatsen forløb?

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

4 UD AF 7

Samtalekort 2

Var der noget, som var svært eller udfordrende?

Hvis du har brug for mere information

Var der noget, som overraskede dig?

Følg evt. op med nedenstående spørgsmål

Var der noget, som skilte sig særligt ud, eller som du stadig tænker på?

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

5 UD AF 7

Samtalekort 3

Hvordan påvirkede oplevelsen dig?

Hvis du har brug for mere information

Er der noget der påvirker dig anderledes end forventet?

Følg evt. op med nedenstående spørgsmål

Var der noget du havde brug for, fra dit hold?

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

6 UD AF 7

Samtalekort 4

Har jeg forstået dig rigtigt?

Giv din kollega et kort oprids af det han/hun lige har fortalt dig, om indsatsen og om hvordan vedkommende blev påvirket af den.

Hvis du er usikker på, om du har forstået din kollega korrekt, så spørg i stedet for:

**Da du sagde er det så korrekt forstået at...?
Det jeg hører dig sige er ..., er det rigtigt forstået?**

SÅDAN ER DU KOLLEGASTØTTE

7 UD AF 7

Samtalekort 5

Hvad gør vi herfra?

Hvis du har brug for mere information

Er der noget du tror at du kunne have gavn af?

Følg evt. op med nedenstående spørgsmål

Er der noget vi mangler at tale om?

Hvis kollegaen ikke kan svare på spørgsmålene/er vævende, så sig, at du ringer op igen dagen efter for at følge op.