

Defusing



© 2015 Camilla Ahrensbach

Defusing

Indledning

- *Jeg har samlet jer her til defusing fordi...*
- *Jeg styrer denne her defusing, som kommer til at vare ca.... (husk den må ikke vare for længe - afstem med antal deltagere og alvorsgrad)*
- *Alt I siger i dette rum, bliver her- rummet er fortroligt*
- *Jeg vil lige om lidt bede jer om på skift at fortælle om, hvad I oplevede, tænkte og hvordan I reagerede på...*
- *Jeg kan finde på at afbryde, hvis I evt. begynder at bebrejde hinanden eller komme med forslag til, hvad der ville have været bedre at gøre. Det tilhører en debriefing.*

Samtalen

- *Hvad skete der i situationen – helt kort (fakta)*
- *Hvordan har du det nu? (følelser)*

Afslutning

- *Hvad skal du videre til – kan du det eller skal en anden overtage?*
- *Har du brug for at tale mere om situationen?*
- *Det vil ikke være så mærkeligt, hvis du senere i dag føler dig...*