

Defusing 1:1

1

Afklar rammen

1 minut



- Det tager ca. 10 minutter
- Det er en fortrolig samtale

2

Spørg til den konkrete situation

5-8 minutter



- Hvad skete der?
- Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
- Hvordan har du det nu?
- Er der noget, du har brug for?

3

Aftal videre herfra

1-2 minutter



- Hvad skal du nu efter vores samtale?
- Føler du dig i stand til det?
- Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?

Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra leder.

Defusing 1:1

En defusing er en kort styret samtale som finder sted umiddelbart efter en udfordrende hændelse. At defuse betyder at "afværge" eller "at tage det værste tryk".

Defusing er brugbart, når en kollega har oplevet udfordrende situationer, fx i mødet med frustrerede borgere, en konfliktfyldt samtale eller når man ikke kan tilbyde det, borgeren ønsker. Defusing hjælper os til at forblive professionelle i kontakten med borgerne.

Når du styrer en defusing af en kollega, er det vigtigt at:

- Sikre fortrolighed
- Afgrænse samtalen til 10 minutter
- Holde dig til de tre enkle trin på forsiden
- Lytte og være nærværende
- Lade din kollega fortælle om situationen, og udvis forståelse for handlinger og reaktioner
- Undgå at komme med løsninger, gode råd eller egne eksempler.

Læs mere og se videoen om Defusing 1:1

