

Øvelse 3: Defusing 1:1 metoden

Øvelse 3

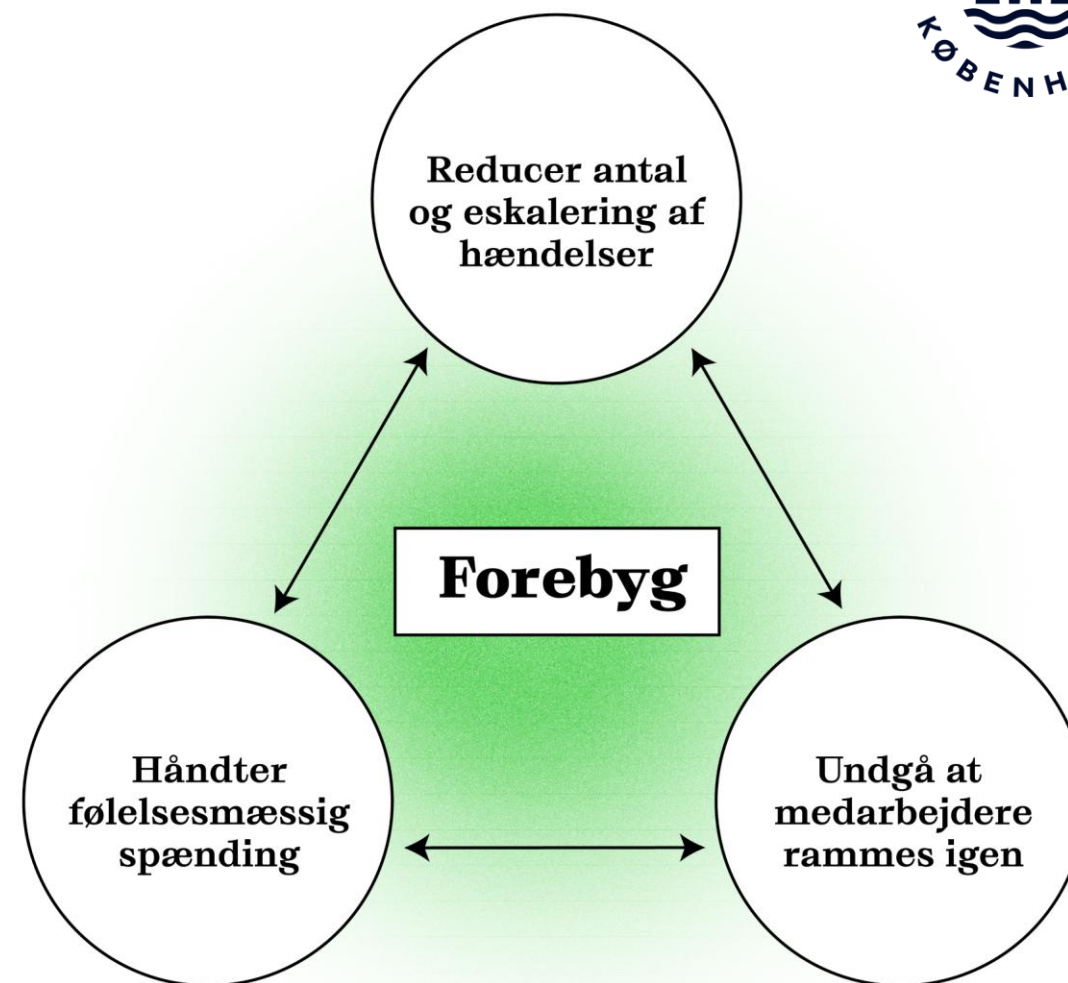
Defusing 1:1 metoden

FORMÅL

Defusing 1:1 er en faglig metode, der hjælper os til at regulere følelsesmæssig spænding efter høje følelsesmæssige krav — og dermed forblive professionelle i mødet med borgerne.

Vi øver Defusing 1:1 i praksis og drøfter, hvordan vi implementerer den hos os.

Modellen til højre viser, hvordan vi arbejder med forebyggelse i tre trin. I denne øvelse skal vi arbejde med at håndtere vores egen og gruppens følelsesmæssige spænding.



Forebyg belastning med Defusing 1:1

HVAD ER DET? 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".

HVEM KAN BRUGE DET? Defusing kan foregå med hele teamet, men i en travl hverdag kan det hjælpe, at en kollega giver defusing til 1 kollega – deraf navnet Defusing 1:1

HVORNÅR SKAL VI GØRE DET? Defusing 1:1 metoden er brugbart, når en kollega har oplevet høje følelsesmæssige krav fx i mødet med frustrerede borgere, en konfliktfyldt samtale eller når man ikke kan tilbyde det, borgeren ønsker.

HVORDAN KAN DET HJÆLPE OS? Defusing 1:1 kan hjælpe med at regulere din følelsesmæssige spænding efter høje følelsesmæssige krav og medvirke til at forebygge det daglige slid, der kan være i arbejdet. Når I bruger defusing understøtter I trygge relationer på arbejdspladser og er med til at skabe en omsorgsfuld kultur, hvor I kan passe på jer selv og hinanden.



Hvordan gør vi det?

Alle kan bruge defusing 1:1 metoden. Når du styrer en defusing 1:1 af en kollega, er det vigtigt at:

- Sikre fortrolighed
- Afgrænse samtalen til 10 minutter
- Holde dig til de tre enkle trin på forsiden af defusing 1:1 kortet
- 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
- Lav en aftale i teamet om, at I både selv kan bede om en defusing 1:1, men at I også tilbyde hinanden en defusing 1:1.

Arbejdsark: Lær at give Defusing 1:1 til kollega

1. Gå sammen 2 og 2 og aftal, hvem af jer der styrer defusingen (A). Den anden (B) tænker på en situation med høje følelsesmæssige krav, som I kan øve jer på.

2. A styrer B igennem defusingen, trin for trin (5-10 min) . Byt nu roller, og gennemgå defusingen på en ny situation.

3. Drøft spørgsmålene og notér her:

- Hvad var let?
- Hvad var svært?
- Skal ledelsen orienteres, når vi har haft en defusing 1:1?
- Hvilke aftaler kan vi lave for brug af metoden i det daglige?

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.

Arbejds miljø København 