

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.

MATERIALER Slides, kuglepenne, flipover, tusch, Defusing 1:1 kort printet (se link i fodnoter⁶)

BAGGRUNDSVIDEN Camilla Ahrensbach (2025), Defusing – din mentale sundhed på arbejdspladsen, Gads Forlag

Sådan bruger I øvelsen på et personalemøde

Forberedelse: Print kort til medarbejderne

- 1 Print på forhånd Defusing 1:1-kort ud til medarbejderne, hvis I gerne vil have, at hver medarbejder får et fysisk kort (download kortene her: <https://arbejdsmiljoe.kk.dk/sites/default/files/2024-03/defusing-1-1-a.pdf>).

Introduktion

- 2 Vis og forklar sliden om, hvordan I kan forebygge belastning af høje følelsesmæssige krav med Defusing 1:1-metoden.
- 3 Vis slide med Arbejdsarket.

Øvelse i par

- 4 Udlever Defusing 1:1-kortene, hvis I har printet dem. Bed medarbejderne om at gå sammen 2 og 2.

SIG TIL MEDARBEJDERNE:

- 5 "I skal starte med at aftale, hvem af jer der styrer defusingen (A). Den anden (B) tænker på en situation med høje følelsesmæssige

krav, som I kan øve jer på. A styrer B igennem defusingen, trin for trin (5-10 min). Byt nu roller og gennemgå defusingen på en ny situation."

Fælles opsamling

6

Invitér til fælles drøftelse. Stil gruppen spørgsmål om deres erfaringer med øvelsen.

7

STIL SPØRGSMÅLENE (ÉT AD GANGEN):

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?

8

Hør forslag fra de forskellige grupper, og skriv dem ned på flipover.

Afslutning

9

Afslut øvelsen med at takke for deltagelsen. Fortæl gerne, at I tager input og forslag med til næste møde i AMG/TRIO, hvor I arbejder videre med handlingsplanen, som medarbejderne bliver præsenteret for på et senere tidspunkt.

Sådan kan I følge op i arbejdsmiljøgruppen eller Trio

Brug punkterne som en tjekliste for drøftelsen — I behøver ikke nå dem alle på én gang.

□

Start med at kigge på flipover fra opsamlingen.

□

Drøft i gruppen, hvordan I kan implementere og vedligeholde brugen af Defusing 1:1 hos jer. Brug fx OLGI-systematikken til at sikre, at alle niveauer på arbejdspladsen får en rolle:

○

Organisationen: Hvad skal organisationen gøre, for at Defusing 1:1 bliver anvendt i dagligdagen?

L

Lederen: Hvad skal lederen gøre, for at metoden bliver en fast del af hverdagen?

G

Gruppen: Hvad skal gruppen/teamet gøre for at understøtte brugen af metoden?

I

Individet: Hvad skal den enkelte medarbejder gøre for at bruge metoden?

L

Lav en handlingsplan, som præsenteres og drøftes med medarbejderne på et personalemøde.