



Defusing/Aflastende samtaler med "butterfly-hug" for sundhedspersonale

Gruppeprotokol til brug i online-videochat

(Vær opmærksom på GDPR og sørg for, at online kommunikationen forgår i et "sikkert rum")

FASE 1: At lette presset og aflaste. Målet er at mindske den umiddelbare psykiske belastning og at inddæmme den psykiske påvirkning, som de meget udfordrende situationer, der kan opstå i arbejdet med Coronavirus-patienter, kan have på personalet.

A: **PRÆSENTATION:** Mit navn er _____ og jeg er uddannet psykolog/psykiater/... Jeres ledelse har bedt mig om at gøre noget hjælpsomt for og sammen med jer. I denne særligt udfordrende tid med Coronavirus oplever vi ikke kun indirekte traumer. Vi er alle sammen også selv udsat for belastning i større eller mindre udstrækning. Vi er ikke kun vidner. Man kan sige, at vi alle sammen også er "ofre" for traumet på forskellig vis. Vi kan selv blive smittet, mens vi behandler de syge. Vores nærmeste kan være syge eller risikerer at blive det og vores hverdag er i høj grad påvirket af de tiltag, der er sat i værk af regeringen.

Epidemien udvikler sig løbende og dette gør det svært for os at finde ro. Vi er konstant udsat. Vi er nødt til at træffe hurtige beslutninger. Nogle gange bliver vi endda nødt til at beslutte eller handle på situationer, som vi mangler de nødvendige ressourcer til at overskue fuldt ud. Det er derfor, vi er samlet her i dag. Vi er her for at lette det følelsesmæssige pres en smule, således at vi bliver i stand til at fortsætte og for at vi kan gå hjem her fra med en smule mere tiltro og lettelse.

B: **FORTROLIGHEDSAFTALE:** Jeg vil gerne fremhæve, at jeg selvfølgelig har tavshedspligt. Intet af det I siger bliver optaget eller videregivet til andre. Jeg vil også bede jer om, at I kun deler de ting, som vedrører jer selv samt at I



behandler de ting, I hører i dag fortroligt. Er I med på dette? (Bed deltagerne om at bekræfte, fx ved at nikke).

C: VENDE PÅ TUR: Der kan opstå situationer, hvor I får lyst til at kommentere noget af det, andre siger. Jeg vil bede jer om at vente indtil det er jeres tur, så vi respekterer alles behov for at have deres tid til at tale.

Vi vil understøtte det, vi kalder "defusing" (kritisk stress håndtering) med bilateral stimulation fra EMDR-terapien. Vis og forklar butterfly-hug.



FASE 2:

A: Nu er det jeres tur. Husk kun at tale om dig selv og om de ting, du selv direkte har oplevet. Fortæl, hvordan du reagerede, hvordan du har haft det siden du har hørt de første nyheder om Corona fra Kina indtil i dag (en vedvarende begivenhed med en start, men uden at enden er synlig lige nu).

(Hvis det er session nr. 2: ... hvad er der sket siden sidst vi mødtes? Hvad skete der i sidste uge?)

➤ Runde. Alle melder tilbage.

B: Nu vil vi fokusere på den værste del af det, du har beskrevet. Tænk på det værste øjeblik. Hvilket billede repræsenterer den værste del af oplevelserne? Hvis ikke det er et billede - hvad er det, der kommer tydeligst frem?

Hvad er det for en følelse dette giver dig? På en skala fra 0 til 10, hvor forstyrrende er det for dig, hvis "10" er den værste forstyrrelse og "0" er mindst?
Mærk, hvor i kroppen du kan fornemme dette.



"3 sets af 30"

"Lad billedet være udgangspunktet og lade det køre, uden at hæfte dig ved noget specielt. Undervejs i processen skal du bare lægge mærke til, hvad der kommer

frem. Forestil dig, du sidder i et tog og at de følelser, tanker, billeder etc. der opstår, bare er landskaber der passerer fordi i vinduet." (Det er muligt, at der opstår kraftige følelsesmæssige reaktioner (abreactions)).

C: Stabiliser ved hjælp af vejtrækning og grounding for at bringe deltagerne tilbage til her og nu. "Lad os nu gøre de følgende ting sammen"

1. Vejtrækningsøvelse: Læg en hånd på dit bryst og en hånd på din mave. Træk vejret ind og tæl til 1 og ånd ud, tæl til 2. Fortsæt og hold en 1:2 rytme --- behagelig følelse-----



2/3 sets af 8-10

---find et nøgleord der knytter sig til den behagelige følelse



2/3 sets af 8-10

---med nøgleordet eller en positiv tanke om dig selv

2. Firkant-øvelsen. Følg nu efter. Træk vejret ind, mens du tæller til 2, hold vejret og tæl til to, pust langsomt ud, mens du tæller til 4. Fokuser samtidig på den rare følelse, på dit nøgleord og den bilaterale stimulation.

3. Grounding – Gruppen rejser sig sammen

FASE 3: FORANKRING, RESSOURCEINSTALLATION

- A. Tænk nu på nogle af dine **styrker**. Tænk på noget, som har hjulpet dig til at overleve indtil i dag, som har støttet dig. (Hvis det er vanskeligt, tænk på de ting, som har hjulpet dig i tidligere situationer. Nogle gange bliver der sagt "dette specifikke øjeblik i gruppen"). Vi beder deltagerne om at sige det højt, så alle kan få del af og blive båret af de øvrige deltagers personlige ressourcer.



2 sets af 10

B. Tænk på et nøgleord, der passer til din ressource.



2 sets af 10

(korte sets, for ikke at åbne op for traumatisk materiale. Brug, om nødvendigt, skuffe-metaforen). Tag en dyb indånding.

C. **"Afstøvnings"-øvelse.** Lad os nu rejse os igen, fødderne solidt plantet i gulvet. Mærk jordforbindelsen. Lad os tænke på det mest belastende øjeblik igen og lad os fjerne alt støvet (deltagerne ryster arme og ben, m.m.). Lad os gøre det over hele kroppen. Vi starter med hovedet. Sid ned bagefter.

D. **Afslutning.** Jeg vil gerne sige mange tak til jer for de ting, I har delt her i dag. Tak for alt det, I gør. Jeres fællesskab og solidaritet vil styrke og understøtte jer i jeres arbejde. Tak til jer alle sammen. I er velkomne til at henvende jer til ..., såfremt I har behov for yderligere.