

Debriefing en genomgång

Den som uppvaktar rosen må känna till dess törne

- gammalt persiskt ordspråk

På Wikipedias svenska del, många människors källa till kunskap, kan man läsa att debriefing sedan slutet av 1990 blivit ifrågasatt. Debriefing kan retraumatisera drabbade och till och med traumatisera mindre hårt drabbade genom att de har fått lyssna till detaljerade och obehagliga berättelser från de mer direkt drabbade. I inledningen står det lite om vad debriefing är men större delen av artikeln handlar om kritiken. Om man klickar på den engelska länken får man en mer balanserad bild av olika metoder men den italienska länken ger den fullaste bilden.

Den 20/9 2010 fick ett flygplan från Stockholm landa på Sturup med motorstörningar. Skånskan rapporterade att passagerarna fick en debriefing av besättningen där man gick igenom vad som hänt.

I juli i år utväxlade USA och Ryssland spioner med varandra. 4 spiondömda ryssar flögs till USA där Sveriges Radio rapporterade att den *"Amerikanska underrättelsetjänsten CIA kommer nu att ha en lång debriefing på en säker plats som kan ta veckor eller månader"*.

För att citera Voltaire "Om ni önskar tala med mig, var vänlig definiera era begrepp". Vad är då debriefing? Skadar den, gör den nytta eller har den ingen verkan alls?

Till en början måste göra en uppdelning mellan de som varit direkt utsatta för händelsen och som vi kallar "drabbade" och den personal som skall hjälpa de drabbade med att läka deras fysiska och psykiska skador.

Medan de drabbade har varit med om händelsen helt oförberedda så är hjälppersonalen normalt utbildad för och beredd på att de kan komma att få vara med om mycket obehagliga saker i sin yrkesutövning. De riskerar "bara" att bli sekundärt påverkade genom sina möten med drabbade. För räddnings, insats och medicinsk personal är trots allt den allvarliga händelsen något "normalt". De skall inte göra något annorlunda än vid en vanlig vardagsolycka, det är väl bara storleken på händelsen som är annorlunda.

Men även om yrkesansvaret är effektivt så går det inte att bli helt opåverkad. Personal har därför rätt till krisstöd enligt AFS99:7 för att "... mildra stressreaktioner och förebygga framtida sjukdomstillstånd." Vilka former detta stöd skall ges i talas inte så mycket om även om "avlastningssamtal" nämns. Debriefing i grupp är vanligt förekommande. Frågan är då om detta är bra eller dåligt. För att få svar bör vi kanske först titta på vad debriefing är och det är inte så enkelt som man kan tro.

Definitioner av Debriefing?

De flesta verkar tro att de vet vad debriefing är samtidigt om man frågar lite mer på djupet så visar det sig att det kan betyda allt från samtal över en kopp kaffe till ren psykoterapi. Det finns alltså inte en definition som alla är överens om. Kanske är de därför bäst att börja från början.

Ordet "brief" kommer ifrån latinets "breve" som betyder kort skrivelse. Inom Katolicismen kom det att betyda ett "litet" brev från Påven i motsats till en Bulla som var en mycket mer omfattande officiell skrivelse. "Brief" kom senare att betyda "fullmakt" och ännu senare "kort beskrivning av fakta i målet". Som verb betyder det "att ge instruktioner eller information till ..." genom ett brev. Briefing var de instruktioner som första världskrigets flygare fick innan de flög på uppdrag. Debriefing blev sedan det vanliga ordet för den genomgång som engelska flygare under andra världskriget hade efter att de varit på uppdrag med syftet att få reda på om instruktionerna som givits i briefing hade uppfyllts. (www.etymonline.com)

Om man letar i moderna uppslagsböcker efter definitioner på debriefing hittar man bl.a.

*A **debriefing** is a meeting where someone such as a soldier, diplomat, or astronaut is asked to give a report on an operation or task that they have just completed. (Collins dictionary)*

To question to obtain knowledge or intelligence gathered especially on a military mission. (The American Heritage® Dictionary of the English Language)

*A **debriefing** or psychological debriefing is a one-time, semi-structured conversation with an individual who has just experienced a stressful or traumatic event. In most cases, the purpose of debriefing is to reduce any possibility of psychological harm by informing people about their experience or allowing them to talk about it. (English Wikipedia)*

***Debriefing**, engelska och betyder eftersnack eller eftergenomgång. "De" är ett motsatsord och "briefing" betyder genomgång. (Svensk Wikipedia)*

Debriefing = rapport, avrapportering, utfrågning (Nordstedts engelska ord)

Många militära organisationer och en del stora hjälporganisationer har tagit fram manualer och Guide-Lines för hur debriefing skall bedrivas. Här är några:

I "Guidelines for Crisis and Routine Debriefing" beskriver Debbie Lovell Hawker som arbetar med att stödja till England hemvändande missionärer tre former av debriefing som ges till **enskilda** personer som återvänder (reentry) efter uppdrag utomland, här kallas debriefing kallas också ibland "**exit interview**".

- **Operational Debriefing** – man frågar efter hur en insats gick till och vilka mål som uppnåddes. Målet är att få mer information om hur insatsen gick.
- **Personal Debriefing** – man frågar om hur insatsen upplevdes av individen och hur man har påverkats av den. Målet är att ge stöd till personen och att se om fler stödinsatser behövs.
- **Critical Incident Debriefing (CID)** – En mycket strukturerad form av personlig debriefing som ges efter en traumatisk händelse (naturkatastrof, våldsam händelse, trafikolycka).

Amerikanska armén använder debriefing eller AAF (**After Action Review**) som ett hjälpmedel för att hitta lärdomar från insatser.

"... a professional discussion of an event, focused on performance standards, that enables soldiers to discover for themselves what happened, why it happened, and how to sustain strengths and improve on weaknesses. It is a tool leaders and units can use to get maximum benefit from every mission or task. "

UNHCR beskriver något man kallar **Informal Debriefing** eller **Defusing**. Enligt dem är detta något som händer naturligt när personal träffas efter arbetets slut och spontant diskuterar dagens händelser. Man menar dock att efter en allvarlig händelse så måste defusingen organiseras på ett mer strukturerat sätt och i en skyddad miljö så att de inblandade tryggt kan uttrycka och dela sina erfarenheter. Man kallar detta **Critical Event Debriefing** och som man beskriver så här:

"... is a structured talk through the details of the event facilitated by a trained person. It may be recommended if the event was severe, and if stress levels remain high to the point that both well-being of staff and work performance are affected. Such debriefings have been developed as a way of protecting the health and performance of staff. They provide an opportunity to modify stress reactions both in the immediate aftermath of a difficult event and in the longer term. Personal and group tension is reduced, and the team becomes more supportive of its members as a result."

Psykologisk Debriefing är en samlingsterm för några hårt *strukturerade* debriefing metoder avsedda för **arbetsgrupper** och inte individer som utvecklades under 1980-talet. Mitchell som var först kallade sin modell "Critical incident stress debriefing (CISD 1983)". Raphael (1986) och Dyregrov (1989) använde termen

”psykologisk debriefing” (PD). Armstrong, O’Callahan och Marmar (1991) brukade termen “multiple stressor debriefing model”. Vad de har gemensamt är att de är formella gruppmöten som hålls 1-3 dagar efter en händelse och att man under dessa möten går igenom ett antal steg som är olika i de olika modellerna.

I Krisstöd vid allvarlig händelse – underlag från experter, Socialstyrelsen 2008 skriver man:

”Utmärkande för psykologisk debriefing är att man i grupp systematisk går igenom deltagarnas intryck, tankar och reaktioner på en allvarlig händelse i samband med en arbetsinsats. Många som deltagit i psykologisk debriefing tycker att det varit en positiv upplevelse kanske främst genom det sociala stöd man får i sin insatsgrupp, vilket kan bidra till att stärka sammanhållning och god anda. Andra positiva delar är att man kan lugna varandra, inventera de enskilda personernas och gruppens behov, stödja positiva bemästringsstrategier, bemästra skuld och skam efter eventuella tillkortakommanden eller misslyckanden under insatsen och slutligen utforma en berättelse om händelsen.”

I Tyska ordböcker hittar man andra infallsvinklar på vad debriefing betyder:

Nachbesprechung (efterdiskussion, eftersnack), auswertung (utvärdering), abschlussbesprechung (slutdiskussion) och Einsatzbesprechung (insatsdiskussion).

Eftersnack kanske är kanske lite lättare att förstå än *debriefing* för det är klart att man behöver snacka lite efter en jobbig insats.

Svenska Språkrådet som är en del av Institutet för språk och folkminnen säger att debriefing på svenska skall heta *krisbearbetning* och *krissamtal*. Jag vet inte om man blir klokare av det.

På Sveriges Radio har jag hittat en ny term som heter *bloggande eftersnack* där man genom att skriva av sig på sin blogg har debriefing med de som svarar på bloggandet. Coolt!

Vad är målet med debriefing?

Enligt den Amerikanska armens handbok för **Event Oriented Debriefing** är målen:

- Identifiera vad vi lärt oss inför framtida operationer
- Lös upp missuppfattningar/missförstånd kring händelsen
- Förhindra problem på kort och lång sikt genom att sätta händelsen i ett positivt sken
- Ge ett sammanhang inom vilket det går att förstärka positiva prestationer
- Ge utbildning i fysiska och psykiska symptom
- Minska känslan av isolering
- Öka enhetens sammanhållning

Man definierar också vad **Event Oriented Debriefing** INTE är:

- INTE en stresshanterings session eller individualpsykoterapi
- INTE en sökning efter negativa känslor eller stress
- INTE en utvärdering eller kritik även om läxor kan läras
- INTE ett försök att hitta syndabockar eller individer att skylla på

Verkar röra sig om ett slags avlastningssamtal eftersom det inte adresserar individens eventuella lidande.

John Ehrenreich skriver i handboken ”Coping With Disasters” om **Critical Incident Debriefing** att:

”Its goal is to help people build an account of traumatic experiences so as to help prevent the intense emotions and experiences of the experiences from becoming entrenched in the form of disabling symptoms. It allows people to share powerfully charged feelings of anger, helplessness, or fear, in a way that helps diffuse them. They learn that these reactions are experienced by others, too, and are “normal.” They learn that, though they may have had different specific experiences in the disaster, they are not alone.”

De här två målbeskrivningarna är relativt typiska för vad jag hittat, den första för avlastningssamtal och den andra för CID.

Medan forskningen fokuserar mycket på om debriefing är ett medel för att förhindra utvecklingen av PTSD så verkar metodernas förespråkare tala mer om att ge sammanhang, hjälp med att förstå egna och andras reaktioner, stärka gruppen, osv.

Skadar debriefing?

Mitchell skriver om sin metod **Critical Incident Stress Debriefing (CISD)**:

“This complex procedure was designed to reduce stress in emergency personnel after extremely traumatic experiences and is not intended for use in routine cases or minor events. Overuse on minor events and for workplace conflicts is not recommended. It is a group discussion using processes of crisis intervention and education aimed at mitigating or resolving the psychological distress associated with a traumatic event or critical incident. Examples given include death or serious injury in the line of duty, the suicide of an emergency worker, a police shooting, a multi-casualty disaster, and a significant event involving children.”

“Debriefing is carried out at least a few days after the traumatic event. If it is attempted too soon after the disaster, the short-term emotional reactions (e.g., disbelief, denial, a sense of unreality, delayed reactions) and preoccupation with dealing with practical issues may interfere, and repeated retelling of the disaster story may reinforce a sense of helplessness.”

I “Treatment Choice in Psychological Therapies and Counseling”, Department of Health, Storbritannien skriver man:

“Routine debriefing shortly after a traumatic event is unlikely to help prevent post traumatic stress disorder and is not recommended. Review of the best-designed studies suggests that routine ‘debriefing’ (a single session intervention soon after the traumatic event) is not helpful in preventing later post-traumatic disorders. These studies have been criticized for the quality of the psychological intervention offered. However, they may be representative of the types of routine debriefing likely to be available in the NHS, and the recommendation was also strongly supported by clinical consensus. Although routine debriefing is not recommended, patient preference may be a guide in individual circumstances.”

Detta gäller dock Brittiska förhållanden och man har heller inte angett vilken typ av debriefing det gäller men eftersom riktlinjerna gäller vanligt patientarbete är det svårt att ur detta dra slutsatser när det gäller stödarbete för personal. Man skriver också att man inte skall bruka debriefing för därför att den som finns tillgänglig är av låg klass?!

I NICE rapport nummer 26 skriver man:

“The efficacy of debriefing has been called into question in systematic reviews (e.g. van Emmerik et al, 2002; Rose et al, 2004), which have suggested that single-session CISD produced either no improvement compared with controls or had the potential to cause significant harm to those debriefed. It has been suggested that single-session debriefing might sensitise traumatised individuals further or might persuade people not to use the necessary natural social support networks likely to assist with recovery (van Emmerik et al, 2002). These studies led to claims that CISD was an ineffective technique and that it should not be routinely used in supporting people after traumatic incidents (Avery & Orner, 1998; Wessely et al, 1998). “

men också

“Other reviews, however, came to the conclusion that CISD is a useful technique as part of an overall CISM programme (Everly et al, 1999) and that the studies included in the negative reviews sacrifice internal validity for experimental control, use self-selected participants, misapply these techniques to individuals rather than to the groups for which they were originally designed, use CISD outside the time scale recommended and have debriefers who appear inadequately trained (Mitchell & Everly, 1997).”

NICE rapporten säger vidare att den mest kostnadseffektiva metoden för att behandla PTSD är kognitiv beteendeterapi efter 12 veckor. Vad denna rapport har som huvudfokus är om debriefing påverkar utvecklingen av PTSD eller ej. Den gör ingen skillnad på drabbade eller personal och andra effekter av debriefing talar man inte om. Även Cochrane rapporten 2003 som inte heller rekommenderar en gångs debriefing har fått utstå kritik för att ha använt studier av låg kvalitet vilket de själva medger.

Om man använder debriefing metoder på ett sätt de inte är utvecklade för och om personerna som bedriver debriefingen inte är har tillräcklig eller rätt utbildning så är det således troligt att debriefingen antingen inte har någon effekt eller kan göra skada.

Dr. Debbie Lovell-Hawker har beskrivit hur man skall debriefa:

- Debriefing kan misslyckas med att hjälpa om sessionen är för kort.
- Debriefing kan misslyckas med att hjälpa om den genomförs för nära inpå en traumatisk händelse.
- Debriefing är sannolikt mer effektiv om debriefaren är tränad och erfaren och ses som trovärdig av den som debriefas.
- Debriefing kan vara mer effektiv för människor som är medvetna om att deras jobb kan innebära att de utsätts för traumatiska upplevelser.

Tom Lundin på Kunskapscenter för Katastrofmedicin i Uppsala svarar i Dagens Medicin på frågan om det kan kallas debriefing att samtala med nyförlösta mammor efter svåra förlossningar:

"... Tyvärr råder en begreppsförvirring kring debriefing och ordet förväxlas ofta med krishantering. Men en debriefing är alltid en verksamhet som förutsätter att det kunnat genomföras en briefing, det vill säga en genomgång, före en händelse, säger Tom Lundin som är chef för Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Det har publicerats flera studier som pekar på att debriefing kan ställa till mer skada än nytta. Men Tom Lundin menar att man ofta missbrukar begreppen eller använder tekniken fel. - Det finns överallt i världen studier där man använt den metod som används i debriefing, fast på ett felaktigt sätt. Som exempel refererar han till när metoden provades på nyförlösta kvinnor som hade svåra förlossningar bakom sig. När de sedan jämfördes med kvinnor som fått vanligt omhändertagande efter sina förlossningar så mådde de senare mycket bättre. - I den studien gjordes flera fel. De nyförlösta kvinnor som utsattes för krishantering fick till exempel detta i stället för traditionell omvårdnad och inte som komplement. Därför blev de mer ensamma om sin upplevelse än de mammor som fick vanlig mödravård. - Metoden syftar till att stötta grupper av människor som känner varandra sedan tidigare. De ska vara tränade på tunga situationer i arbetet men plötsligt i stället ha drabbats av en katastrof. "Metoden aldrig skadlig" Ett exempel Tom Lundin nämner är att de som jobbar på en akutmottagning är förberedda och inskolade på att det kan komma in svårt skadade eller till och med döda människor. - Men en dag händer kanske något utöver förväntat. Betänk till exempel om tre mördade barn skulle komma in med ambulans. I ett sådant läge skulle personalen sannolikt bli hjälpt av att tillsammans göra en strukturerad genomgång av händelsen efteråt, det vill säga en debriefing. Det finns inga studier som visar att så kallad debriefing påverkar individer positivt efter en krisupplevelse. - Men gjort på rätt sätt och med rätt intentioner är metoden aldrig skadlig även om vi inte har vetenskapligt stöd för att den hjälper. Betänk att det heller inte finns några studier som pekar på motsatsen i de fall där debriefing har använts korrekt, framhåller Tom Lundin."

Mycket av det ovan citerade skrevs och sades runt år 2000 och har nu alltså några år på nacken. Nu har frågan åter blivit aktuell men man hänvisar dock tillbaka till samma rapporter (NICE 2005 och Cochran 2001) som då. Försvaret pekar också fortfarande på samma svagheter hos det bägge rapporterna som då.

Nu är frågan vilka verktyg skall PKL:s personalstödsgrupper kunna ta till vid en allvarlig händelse? I vilket fall som helst inte debriefing den enda stödsatsen för personal utan skall vara en del i ett större paket av insatser.

Vi skall jobba enligt vetenskap och beprövad erfarenhet eller enligt det nygamla begreppet evidensbaserat. Vad gör vi när den ena vetenskaparen säger si och den andra så? Jo kanske som David L. Sackett säger när det gäller om vad som är evidensbaserad medicin:

Good doctors use both individual clinical expertise and the best available external evidence, and neither alone is enough. Without clinical expertise, practice risks becoming tyrannized by evidence, for even excellent external evidence may be inapplicable to or inappropriate for an individual patient. Without current best evidence, practice risks becoming rapidly out of date, to the detriment of patients.

och

Evidence based medicine is not "cookbook" medicine. Because it requires a bottom up approach that integrates the best external evidence with individual clinical expertise and patients' choice, it cannot result in slavish, cookbook approaches to individual patient care. External clinical evidence can inform, but can never replace, individual clinical expertise, and it is this expertise that decides whether the external evidence applies to the individual patient at all and, if so, how it should be integrated into a clinical decision.

Sammanfattning

Debriefing som metod för att ge krisstöd är ifrågasatt. Men debriefing är tyvärr inte ett entydigt begrepp utan har genom åren haft många betydelser och varit många metoder som inte är direkt jämförbara. Ibland har debriefing betytt vanliga avlastningssamtal ibland kamratstöd och ibland den hårt strukturerade version som vi i Sverige har vant oss vid att kalla debriefing. Ibland har man applicerat debriefing på enskilda, ibland på grupper, ibland på drabbade och ibland på personal.

Kritiken har inriktat sig på debriefings förmåga att förhindra PTSD men har inte brytt sig om andra skäl till att debriefa. De som försvarar debriefing har påvisat att de studier som har använts av kritiken ofta är av låg kvalitet där man inte har hållit reda på vilka debriefing metoder som har brukats och vilka som har bedrivit debriefingen och vilka som har fått debriefing.

En grundläggande princip för debriefing är att den bara skall ges till de som är briefade alltså till personal som kan förväntas vara utbildade för sitt arbete och som också fått veta vad det är de skall jobba med. För dessa fyller debriefing en viktig roll som krisstöd efter insats om inget annat hjälper.

Att jobba enligt vetenskap och beprövad erfarenhet dvs. evidensbaserat betyder att man med sin kliniska erfarenhet som grund skall ta till sig vad forskningen säger, men inte åka slalom mellan de för stunden rådande forskningstrenderna. Vi sysslar med praktik och inte med forskning. Det är människorna vi hjälper som skall stå i centrum.

Referenser

Debbie Lovell-Hawker Debriefing aid workers and missionaries: A comprehensive manual (sixth edition, 2010)

Managing the Stress of Humanitarian Emergencies, Staff Welfare Unit, UNHCR Geneva, 2000

John H. Ehrenreich Coping with disasters a guidebook to Psychosocial Intervention 2001

J. Mitchell The CISD model of intervention, *Journal of Emergency Medical Services*, 1983.

Psychological Debriefing, Professional Practice Board Working Party, The British Psychological Society, 2002

Treatment Choice in Psychological Therapies and Counseling, Evidence Based Clinical Practice Guideline, Department of Health, GB, 2001

Bartone, Adler Event-Oriented Debriefing Following Military Operations: What every leader should know, USAMRU-E, 1995

Debbie Lovell-Hawker Does debriefing help or harm

Rose S, Bisson J, Wessely S. Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD) (Cochrane Review 2001)

Emmerik , Single session debriefing after psychological trauma, Lancet 2002

David L.Sackett et al., Evidence based medicine: what it is and what it isn't, BMJ Jan 1996

National Institute for Clinical Excellence, National Clinical Practice Guideline Number 26, Post-traumatic stress disorder. The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care (2005)