

## Psykologisk debriefing og supervision til tolke

Som tolk møder man dagligt mange forskellige menneskeskæbner og situationer, lige fra tolkning af samtaler med traumatiserede mennesker, konfliktsamtaler og mødet med alvorligt syge voksne og børn. Det kan ikke undgås at påvirke og sætte spor. For nogle kan en enkelt svær samtale være voldsomt belastende, mens for andre er det mængden af samtaler, der slider.

Det kan give sig udtryk i søvnevanskeligheder, mareridt, problemer med at slippe tankerne, øgede stresssymptomer, dårlig hukommelse og koncentrationsbesvær, vanskeligheder ved at være tilstede i egne nære relationer og svært ved i længden at føle medfølelse. Alt sammen symptomer på overbelastning som følge af at arbejde med mennesker i svære situationer hver dag. Symptomer der kan føre til udbændthed og sekundær traumatisering, det vil sige en tilstand, hvor den lyttende selv bliver traumatiseret af at høre på andres traumer.

Forskning og erfaring viser, at det har en stor forebyggende effekt i forhold til risiko for udbændthed og sekundær traumatisering at fagpersoner i arbejde med mennesker tilbydes regelmæssig supervision og psykologisk debriefing efter særligt svære samtaler. Derudover kan undervisning i, hvordan man som tolk tackler svære samtaler og passer på sig selv være en vigtig hjælp. For at kunne hjælpe andre er det vigtigt at blive ved med at tage vare på sig selv.

I Center for Familieudvikling, afdeling for Psykiatri og Eksistens har vi mange års erfaring i at støtte mennesker i hjælperfunktioner. Vi er særligt optagede af de udfordringer, som fagpersoner i hjælperfunktioner typisk kan stå i. Vi har også stort fokus på de påvirkninger, det har på fagpersonens egne nære relationer. Vores hjælp er derfor helhedsorienteret og vi tilbyder 3 forskellige former for hjælp til tolke via tolkeforum.

### 1. Psykologisk debriefing

Hvis man har tolket en særlig vanskelig samtale, det kan være tolkning for traumatiserede mennesker, svære konfliktsituationer, alvorlig sygdom, er der risiko for at tolken selv bliver påvirket af samtalen og udviser nogle af de tegn på belastning, som nævnt ovenfor. Det er væsentligt at tolken får hurtig hjælp, og vi tilbyder derfor psykologisk debriefing inden for 48 timer. Tolken henvender sig blot enten via vores hjemmeside eller direkte på denne mail og beskriver kort situationen, så bliver tolken tilbudt en tid hos en erfaren psykolog. Samtalen kan enten foregå on-line eller på vores adresse i København.

### 2. Supervision

Der er ofte behov for at få luft for mange af de svære situationer, man som tolk lytter til, og samtidig få sparring til, hvordan man passer bedst muligt på sig selv, så man ikke overbelastes som menneske. Derfor tilbyder vi muligheden for supervision enten ad hoc, når man som tolk synes, der er behov for det, eller helt faste månedlige supervisorsforløb, som vi anbefaler som fast hjælp til tolkens arbejde. På den måde, er der mulighed for altid at tage fat i belastningsreaktionerne i opløbet. Der kan være tale om både individuel og gruppesupervision. Vores erfaring er, at gruppesupervision er særligt virksomt, da tolkene kan inspirere og støtte hinanden i gruppeforløbene.

### 3. Undervisning

Viden om, hvordan vi som mennesker belastes af at støtte og hjælpe andre mennesker i svære situationer, er væsentlig for at kunne lære at passe på sig selv og værne om både egne grænser og begrænsninger, samtidig med at man som tolk yder en stor indsats i arbejdet. Vi tilbyder alt fra enkelte foredrag til undervisningsdage og/eller undervisningsforløb i de særlige udfordringer som mødet med mennesker i svære livssituationer bærer med sig.

I Center for Familieudvikling, afdeling for Psykiatri og Eksistens kan I møde flg. medarbejdere:



**Maria Techow**  
Afdelingsleder, Psykiatri & Eksistens  
Psykolog, autoriseret og specialist i  
klinisk psykologi



**Inger Chercka**  
Psykolog, autoriseret  
(cand. pæd. psych. aut.)



**Jørgen Due Madsen**  
Overlæge og speciallæge i psykiatri,  
specialist i psykoterapi og supervision

Ønsker I at benytte en eller flere af ovenstående tilbud om psykologisk støtte til tolke, kan vi kontaktes på vores hjemmeside:

[www.familieudvikling.dk/individuel-behandling-psykiatri-og-eksistens](http://www.familieudvikling.dk/individuel-behandling-psykiatri-og-eksistens)

eller via denne mail: [mkt@psykiatri-eksistens.dk](mailto:mkt@psykiatri-eksistens.dk)

### Prisliste

Psykologisk debriefing 90 min	1500,-
Individuel supervision 90 min	1500,-
Gruppesupervision 2 timer	(prisen afhænger af deltagerantal, kontakt for pris)
Undervisning	kontakt for at høre nærmere

### Center for Familieudvikling

Afdeling for Psykiatri og Eksistens | Østergade 5, 1.sal 1100 København K. | Søndergade 10, 2.sal 8000 Aarhus C  
kontakt@familieudvikling.dk | tlf: 35 12 16 17 | CVR: 28324502

