

# 同侪间回顾陈述重大事件的七个步骤

(根据Snelgrove, 1999著作摘修)

## 步骤一：在开始进行之前

- 收集该事件的相关资讯，并了解机构与当事人的需要。
- 进行自我评估，设定回顾陈述可达成的效能，再设定谈话的时间与地点。

## 步骤二：联络/约定

- 自我介绍。
- 让当事人了解您在回顾陈述中的角色，并回顾陈述的功能（可参考〈关于同侪间回顾陈述的常见问题〉）。
- 帮助当事人了解回顾陈述的内涵与性质。
- 与当事人建立互信关系（establish rapport）。

## 步骤三：故事

- 邀请当事人描述该事件的来龙去脉，包括事件前、过程中，并事件后。
- 以开放式的问题来帮助当事人探索与事件相关的实情、想法、感官经验等，例如：
  - 所以，接下来发生了什么？
  - 你当时心里怎么想？
  - 那看起来像是什么？

## 步骤四：影响

- 这是回顾陈述过程中最可能情绪化的时刻—会更聚焦于感受，比较少想法或理智。
- 对一些人来说，避免直接询问感受可能会较合适。可以这样提问：
  - 整个过程中对你来说最困难的是什么？
  - 这些让你有什么反应？带给你什么样的感受？

## 步骤五：针对当事人「症状」的说明（symptom education）

- 帮助当事人明白，他们正经历的「症状」（symptom）都是对创伤事件的正常反应。
- 可以向当事人解释为什么会经历某些特定的症状。
- 可使用「常见反应」的列表，帮助当事人认出自己有哪些反应，并将这经验正常化。
- 协助当事人预备面对未来可能遇到该事件「触发子」（trigger）的情况。

## 步骤六：回复正常与调适

- 拟定调适的计画。
- 进一步询问当事人目前调适得如何。

## 步骤七：跟进

- 结束前，询问当事人有没有其它想聊或想问的。
- 若有需要，可设定跟进的时间；或者不用太正式，就在当周找机会询问他们的状况。

Toby Snelgrove, West Vancouver, British Columbia: Easton-Snelgrove, Inc.

Mobile Member Care Toolbox [www.mmct.org](http://www.mmct.org)

---

### 出处

原文作者：[Seven Steps of the Peer Debriefing Process for Critical Incidents](http://www.mmct.org)

检自：<http://www.mmct.org/>

经许可使用。