

## TEMA 2: Hverdagen med kronisk sygdom

# CASE: Hvad fylder i min hverdag?

Valgfri

### Formål

At deltagerne reflekterer over udfordringer i livet med en eller flere kroniske sygdomme og kommer med bud på, hvordan udfordringerne kan håndteres.

### Om øvelsen

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over mental energiforbrug. Idet der ikke tages udgangspunkt i den enkelte deltager, får deltagerne mulighed for at få afstand til egne problemer og i stedet være rådgivere og eksperter for andre. Mange vil bruge egne erfaringer til at komme med gode råd, og deltagerne får derved sat sig selv i spil. Deltagerne får også en forståelse for, at ikke alle tackler kronisk sygdom ens.

Case-øvelsen kan bruges på tre forskellige måder:

- Parvis drøftelse
- Drøftelse i plenum
- Drøftelse i par med opfølgning i plenum.

### Forberedelse

Vælg på forhånd hvilken case deltagerne skal arbejde med. Print casen til deltagerne.

Vælg hvilken form for case-drøftelse, der vil være mest hensigtsmæssig.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer formålet med øvelsen.
2. Underviseren læser casen op.
3. Med udgangspunkt i casen drøftes spørgsmålene:
  - *Hvor meget skal/må en sygdom fylde?*
  - *Hvordan kan X i casen arbejde mentalt med at have en kronisk sygdom?*
  - *Hvor skal X lægge sin energi?*
  - *Hvordan håndterer du din mentale energi i løbet af en dag?*
4. Øvelsen afsluttes med at spørge deltagerne, hvordan det har været at skulle give gode råd til case-personen, og om der er noget, de kan tage med videre.

### MATERIALER



• Case printes fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis øvelsen laves i plenum kan relevante pointer fra drøftelsen noteres på whiteboard eller flipover og fungere som opsamling på øvelsen.
- Hvis drøftelsen foregår i par med opsamling i plenum skal der afsættes mere tid end 20 minutter.