

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 eller åbn case-filmen med link med QR-kode.

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

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer formålet med øvelsen.
2. Underviseren læser casen op eller afspiller filmen. Vis evt. filmen flere gange, da deltagerne vil opdage nye ting ved gensyn.
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?

MATERIALER



- Case printes fra **www.levlivet.online**. Case-film åbnes med link eller QR-kode fra **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.