

OPFØLGNING

ØVELSE: Har I flyttet jer?

Valgfri

Formål

At deltagerne bevidste om de har flyttet sig, siden de lavede øvelsen tidligere i forløbet.

Om øvelsen

I øvelsen giver deltagerne gennem krop og tale giver udtryk for, hvad de lige nu oplever at deres sygdom fylder ved at bevæge sig fysisk på en line. Samtidig giver øvelsen mulighed for, at deltagerne kan udveksle erfaringer med andre, hvilket kan give nye idéer og mulighed for at se på deres egen situation med nye øjne.

Ved at gentage øvelsen kan det blive tydeligt for deltagerne, at de ved at følge et forløb med fokus på at mestre livet med diabetes kan ændre deres opfattelse og flytte sig - både fysisk og mentalt - i forhold til, hvor meget sygdommen fylder. Det er dog vigtigt, at underviseren italesætter, at deltagerne ikke nødvendigvis synes, at de har flyttet sig, og at det er helt okay. Ligesom det er helt okay, hvis deltagerne ikke har flyttet sig ret meget, eller har flyttet sig i den negative retning.

Forberedelse

Klargør gulvet med taleboblere: "Rigtig meget" og "Ikke så meget".

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen, for eksempel:
 - *Nu laver vi øvelsen med linen igen. Det bliver interessant at se, om I kan huske, hvor I stod sidst, og om I har flyttet jer i den ene eller anden retning siden sidst.*
2. Underviseren beder deltagerne placere sig på linen i forhold til, hvor meget sygdommen fylder i deres liv, for eksempel:
 - *I skal lige som sidste gang placere jer på linen mellem de to talebobler "Rigtig meget" og "Ikke så meget" alt efter, hvor meget diabetes fylder i jeres liv i dag.*
 - *Der er intet rigtigt eller forkert svar. For nogle kan det være godt, at den fylder meget, mens andre ikke finder det rart, at den fylder meget. Hvis nogen føler, at sygdommen fylder "alt" eller "ingenting", kan de stille sig lige på den anden side af taleboblere.*

Det er vigtigt at give deltagerne god tid til at placere sig, og de bør ikke tale sammen eller blive enige om placering.

3. Underviseren spørger nærmere ind til deltagernes placering, når alle har fundet ud af, hvor de vil stå, for eksempel:
 - *Hvorfor står du der?*
 - *Overvejede du at stille dig et andet sted?*
 - *Kan du huske hvor du stod sidst? Fylder diabetes mindre/mere nu?*
 - *Er du overrasket over, hvor meget/lidt den fylder for dig nu?*

Det er vigtigt at give deltagerne god tid til at kommentere på placeringen. ▶▶

- ◀◀ 4. Underviseren beder derefter deltagerne om at placere sig i forhold til, hvor meget de ønsker, at diabetes skal fylde i deres liv, for eksempel:

- *I skal nu placere jer på linen efter, hvor meget I gerne vil have, at diabetes skal fylde i jeres liv.*

Det er vigtigt at pointere, at deltagerne ikke behøver at flytte sig, hvis de mener, at de allerede står det rigtige sted.

5. Når deltagerne har placeret sig på ny, spørger underviseren ind til deres placering, for eksempel:

- *Hvorfor er du gået derhen?*
- *Overvejede du at stille dig et andet sted?*
- *Hvordan får du sygdommen til at fylde så lidt eller meget, som du gerne vil have?*
- *Hvad er første skridt til at nå derhen?*
- *Hvad er næste skridt?*

Det er vigtigt at give deltagerne god tid til at kommentere på placeringen.

MATERIALER



- Taleboblere² med teksten "Ikke så meget" og "Rigtig meget" ligger i **materialekassen til modul 1.**



- "Linen" i papirudgave printes fra **www.levlivet.online**

²Diabetesforeningen, Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Steno Diabetes Center Copenhagen. (2017). Guide til Familie-kassen. København: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S.