

TEMA 1: Hvad er diabetes?

ØVELSE: Hvor meget fylder diabetes i din hverdag?

Anbefalet

Formål

At deltagerne bliver bevidste om, hvor meget/lidt deres diabetes fylder i hverdagen, og reflekterer over, hvor meget/lidt de ønsker, at den skal fylde.

Om øvelsen

Der kan være stor forskel på, hvordan man oplever hverdagen med diabetes. Ikke alle er bevidste om, hvor meget/lidt deres sygdom fylder, og derfor kan det være hjælpsomt at få det visualiseret.

For at hjælpe deltagerne til at mærke efter og blive bevidste om egen situation, behov og ønsker i relation til, hvor meget sygdommen fylder i hverdagen, kan man bruge "Linen".

I øvelsen giver deltagerne gennem krop og tale udtryk for deres situation og potentiale til forandring 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 i et nyt perspektiv.

Forberedelse

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

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen, for eksempel:
 - *Den øvelse, vi skal til at lave nu, skal vise, hvor meget I oplever, at jeres sygdom fylder i hverdagen, og hvor meget I ønsker, at den skal fylde. Den vil også vise, at det ofte er meget forskelligt, hvor meget sygdommen fylder for den enkelte i hverdagen.*
2. Underviseren beder deltagerne placere sig på linen i forhold til, hvor meget sygdommen fylder i deres liv, for eksempel:
 - *I skal nu hver især placere jer på linen mellem de to talebobler "Rigtig meget" og "Ikke så meget" alt efter, hvor meget sygdommen 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 taleboblerne.*

Giv deltagerne god tid til at mærke efter og placere sig. Deltagerne skal placere sig uden at tale sammen.
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?*
 - *Har du før tænkt over, hvor meget sygdommen fylder?*
 - *Har den tidligere fyldt mere/mindre?*
 - *Er du overrasket over, hvor meget/lidt den fylder for dig?*

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 sygdommen skal fylde i deres liv, for eksempel:

- *I skal nu placere jer på linen efter, hvor meget I gerne vil have, at sygdommen 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?*
- *Hvorfor har du ikke flyttet dig?*
- *Overvejede du at stille dig et andet sted?*
- *Hvordan får du sygdommen til at fylde så lidt/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



- Taleboblere¹ med teksten "Ikke så meget" og "Rigtig meget" ligger i **materialekassen til modul 1**.



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

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis der er pårørende med på holdet, indgår de i øvelsen. Hvis der er to undervisere, kan den ene lave øvelsen med de pårørende for sig for eksempel i et tilstødende rum.
- Hvis der er mange deltagere på holdet kan de med fordel deles ind i mindre grupper.
- Øvelsen kan alternativt løses på papir. Det kan for eksempel anbefales, hvis der er mange dårligt gående/stående på holdet, eller hvis holdet er meget stort, så inddeling i mindre grupper ikke er muligt.
- Øvelsen kan benyttes enten som opstart til temaet "Hvad er diabetes?" eller som afslutning.

¹Diabetesforeningen, Region Hovedstaden, Region Syddanmark og Steno Diabetes Center Copenhagen. (2017). Guide til FamilieKassen. København: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S.