

TEMA 2: Mål og plan

ØVELSE: Har I flyttet jer?

Valgfri

Formål

At deltagerne bliver bevidste om, om de har flyttet sig og i givet fald hvor langt siden de startede forløbet.

Om øvelsen

Øvelsen "Hvor meget fylder kronisk sygdom?" fra modul 1 kan gentages for at vise/se, om deltagerne har flyttet sig siden første modul.. Det vil også vække genkendelse hos deltagerne.

I øvelsen skal deltagerne denne gang placere sig på en usynlig line mellem yderpunkterne "Rigtig meget" og "Ikke så meget" i forhold til, hvor meget sygdommen fylder lige nu i deres tanker.

I øvelsen giver deltagerne gennem krop og tale 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 egen situation i et nyt perspektiv.

Ved at gentage øvelsen kan det blive tydeligt for deltagerne, at de ved at følge et forløb med fokus på at mestre livet med kronisk sygdom kan ændre deres opfattelse og har flyttet 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 taleboblerne: "Rigtig meget" og "Ikke så meget".

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen, for eksempel:

Vi gentager øvelsen fra første modul - nu for at illustrere hvor meget I oplever, at jeres sygdom fylder LIGE NU.

2. Underviseren beder deltagerne om at 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 LIGE NU.

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?*
- *Er du overrasket over, hvor du har placeret dig?*

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

4. Underviseren kan nu vælge at spørge ind til de respektive placeringer for eksempel:

- *Hvad er der sket i løbet af disse fire moduler, der gør, at du har placeret dig anderledes i forhold til modul 1? (For dem som har flyttet sig).*
- *Hvad skal der til, før du eventuelt vil/kan flytte dig i forhold til din placering på modul 1? (For dem som ikke har flyttet sig).*





MATERIALER



- Talebøbler¹ 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.

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