

OPFØLGNING

ØVELSE: Hvad bruger du energi på? Energiklodser

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

Formål

At deltagerne får synliggjort, hvad der fylder i deres hverdag med diabetes, og hvad de ønsker, der skal fylde i hverdagen.

Om øvelsen

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at visualisere deres energiforbrug i løbet af en dag. Dagens energi symboliseres ved hjælp af ti klodser. Nogle aktiviteter kræver flere klodser (energi), og andre aktiviteter kræver måske kun én klods. Når alle klodser er brugt i løbet af dagen, har deltageren ikke mere energi at give af. Det handler om for deltagerne at få brugt deres energi (energiklodserne) så optimalt som muligt. Bruges klodserne uhenigtsmæssigt, vil deltageren ikke have energi til det, som faktisk betyder noget for vedkommende.

Indkøb kræver måske fire klodser for en borger med KOL, hvorimod en borger med diabetes kun vil bruge én klods. Der er altså forskel på, hvilke aktiviteter der tapper os for energi i løbet af dagen.

På modul 9 laves øvelsen enten fra bunden eller, hvis øvelsen har været lavet tidligere, som et genbesøg af deltagerne fordeling af energi/klodser. De reflekterer over, om der er forhold, der har ændret sig siden sidst, og om der skal justeres på, hvor meget energi de enkelte elementer tager. Det giver samtidig lejlighed til at vurdere, om deltagerne efter egen bedømmelse er lykkedes med at ændre deres energiforvaltning på en hensigtsmæssig måde.

Forberedelse

Print "Hvad bruger jeg min energi på?" til deltagerne.

Bed deltagerne om at medtage deres tidligere papir med fordeling af energi på de ti klodser, hvis øvelsen er lavet før.

Sådan igangsættes øvelsen

Beskrivelsen nedenfor er udarbejdet med udgangspunkt i, at deltagerne ikke har lavet øvelsen tidligere. Hvis øvelsen har været i brug, tilpasser underviseren gennemgangen med et kort resumé af øvelsen og fokus på, hvordan det er gået, siden øvelsen blev lavet første gang. Har deres energiforvaltning ændret sig? Dette kan gøres ved, at deltagerne først reflekterer individuelt, bagefter med en sidemand, og til sidst i plenum. Giv eventuelt deltagerne mulighed for at udfylde deres energiforvaltning på et nyt stykke papir.

1. Underviseren uddeler papiret med energiklodser og forklarer øvelsen.
2. Deltagerne udfylder deres papir med energiklodserne.
3. Underviser beder nu deltagerne om at udfylde, hvordan deres dag optimalt vil se ud.
4. Deltagerne deler parvis udfyldelsen af deres energiklodser og drøfter, hvordan de kan arbejde med deres ønsker.
5. Underviseren afrunder øvelsen i plenum og spørger, om øvelsen var brugbar eller gav anledning til spørgsmål.
6. Diagrammer med mere gemmes til inspiration senere.





MATERIALER



- Papir med energiklodserne til alle deltagere printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Underviseren kan introducere øvelsen ved at udfylde et eksempel på whiteboard eller flipover.
- Brug gerne eksempler fra eget liv som inspiration til deltagerne.