

TEMA 2: Hverdagen med kronisk sygdom

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 en kronisk sygdom, 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 at deltagerne får 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.

Forberedelse

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

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren uddeler papiret med energiklodser og forklarer øvelsen.
2. Deltagerne udfylder deres papir med energiklodserne.
3. Underviseren 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.

MATERIALER



• Papir med energiklodser 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.