

TEMA 2: Mine omgivelser

ØVELSE: Netværk

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

Formål

At deltagerne kortlægger deres netværk, og får blik for netværkets betydning for deres hverdag med kronisk sygdom.

Om øvelsen

I denne øvelse skal deltagerne kortlægge deres netværk og se på netværkets betydning for sundhed og vaner. Det er vigtigt, at underviseren forklarer, at netværk kan bestå af mange forskellige mennesker, som for eksempel familie, venner, kolleger, partnere, sundhedsprofessionelle, naboer med flere. Det handler ikke om at have et stort netværk, men om, hvordan man kan bruge det netværk, man har. Underviseren bør ligeledes forklare, at det for nogen kan være svært at erkende, at ens netværk måske ikke er så stort, som man kunne ønske - og medvirke til at normalisere dette. Det kan være meget følsomt/svært at tale om ens relationer og om de er gode for en eller ej - og det er OK.

Deltagerne skal kortlægge, hvem i netværket, der kan hjælpe med de forskellige udfordringer, der er i livet med kronisk sygdom - og hvem der måske kan være en forhindring. Øvelsen giver mulighed for at tale om, på hvilke måder deltagerne kan inddrage netværket, styrke relationer eller opbygge helt nye relationer. Øvelsen kan ligeledes medvirke til, at deltagerne tænker over og beslutter, hvem de gerne vil have til at hjælpe med egen sundhed, og at netværket tænkes bredere end den nære familie.

Øvelsen foregår parvis, og deltagerne skiftes til at identificere deres netværk og placere kortene på dugen.

Forberedelse

Gør "Netværksduge og -kort" klar.

Print instruktion til øvelsen til deltagerne.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne skal finde sammen i par. Hvis deltagerne ikke selv tager initiativ hertil, kan underviseren inddele holdet.
2. Hvert par får udleveret en dug inklusiv netværkskort.
3. Underviseren gennemgår herefter øvelsen i plenum. Hvert kort repræsenterer en person, som indgår i deltagerens netværk.
4. Underviseren forklarer cirklen ved for eksempel at sige:
 - Forestil dig, at du er i midten af cirklen
 - I de grønne cirkler placerer du de personer, som du synes, du har en god kontakt til.
 - I de røde cirkler placerer du de personer, som du oplever ikke bidrager med noget godt i dit liv med kronisk sygdom.
 - Jo tættere på midten du placerer personen, jo tættere oplever du kontakten mellem dig og personen.

Underviser giver eksempler på henholdsvis grøn og rød cirkel.



- ◀◀ **5.** Deltagerne skal nu parvis på skift nævne personer fra deres personlige netværk, som har betydning i deres liv. For hver person, deltagerne nævner, placeres et kort på cirklen i forhold til, hvordan vedkommende synes, at kontakten er.
- 6.** Deltagerne kan stille uddybende spørgsmål til hinanden:
- Hvad gør kontakten god?
 - Hvad gør den mindre god?
 - Kan personen hjælpe dig med at leve sundere eller have det bedre mentalt? Hvordan?
 - Hvilke glæder, udfordringer eller problemer oplever du i kontakten?
 - Hvordan kan du fortælle personen, hvad du har brug for?
 - Hvordan kan du fortælle personen, hvad du forventer af ham/hende?
- 7.** Øvelsen fortsætter, indtil relevante personer i deltageres netværk er identificeret og placeret.
- 8.** Underviseren kan hjælpe deltagerne ved at spørge ind til, hvordan deltagerne kan forbedre en kontakt, hvis vedkommende ønsker dette:
- Hvilke glæder/udfordringer/problemer oplever du i forhold til kontakten?
 - Hvordan kan du fortælle personen, hvad du har brug for?
 - Hvordan kan du fortælle personen, hvad du forventer af ham/hende?
- 9.** Øvelsen afrundes ved, at underviseren spørger deltagerne, hvordan det var at gennemgå netværket på denne måde, og om det har været en hjælp. Underviseren skal være opmærksom på, hvordan deltagerne har det efter øvelsen – og italesætte, at det er en svær øvelse, og at det er helt naturligt, at den kan fremkalde nogle lidt svære følelser.
- 10.** Deltagerne kan tage billeder af deres "Netværksdug" til senere brug.

MATERIALER



• "Netværksduge og -kort" i **materialekassen til modul 3**



• Instruktion til øvelsen printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Underviseren og de øvrige deltagere kan hjælpe med at finde mulige nye medlemmer til netværket. Måske har nogle deltagere fundet ud af, at de kan være hinandens nye netværksrelationer.