

TEMA 2: Hvordan kommer jeg videre?

CASE: Hvordan kommer X videre?

Anbefalet

Formål

At deltagerne reflekterer over udfordringer i livet med diabetes og kommer med bud på, hvordan udfordringerne kan håndteres.

Om øvelsen

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over vaneændringer efter forløbet. Idet der ikke tages udgangspunkt i den enkelte deltager, får deltagerne mulighed for at få afstand til egne problemer og i stedet være rådgivere og eksperter for andre. Mange vil bruge egne erfaringer til at komme med gode råd, og deltagerne får derved sat sig selv i spil. Deltagerne får også et syn for, at ikke alle tackler diabetes ens og har forskellige liv med diabetes.

Case-øvelsen kan bruges på tre forskellige måder:

- Parvis drøftelse
- Drøftelse i plenum
- Drøftelse i par med opfølgning i plenum.

Forberedelse

Vælg på forhånd hvilken case deltagerne skal arbejde med. Print casen til deltagerne eller åbn case-filmen med link med QR-kode.

Vælg hvilken form for case-drøftelse eller case-film, der vil være mest hensigtsmæssig.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer formålet med øvelsen.
2. Underviseren læser casen op eller afspiller filmen. Vis evt. filmen flere gange, da deltagerne vil opleve nye ting ved gensyn.
3. Med udgangspunkt i casen drøftes spørgsmålene:
 - Har du nogle gode råd til hvordan X kommer i gang med at være mere fysisk aktiv?
 - Hvordan vil du motivere X til at ændre vaner?
 - Hvad tænker du, der skal til, når X skal fastholde nye vaner?
 - Har du nogle gode råd til X om, hvad X kan gøre for at holde motivationen?

MATERIALER



- Case printes fra **www.levlivet.online**. Case-film åbnes med link eller QR-kode fra **www.levlivet.online**.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis øvelsen laves i plenum kan relevante pointer fra drøftelsen noteres på white-board eller flipover og fungere som opsamling på øvelsen.
- Hvis drøftelsen foregår i par med opsamling i plenum, skal der afsættes lidt mere end 20 minutter.