

## TEMA 2: Kronisk sygdom

# ØVELSE: Den negative cirkel

Anbefalet - vælg mindst 1 af 3

### Formål

At deltagerne skal arbejde med at anskue livet med kronisk sygdom ud fra et anerkendende og mere positivt perspektiv.

### Om øvelsen

På baggrund af gennemgangen af "Den negative cirkel" skal deltagerne nu prøve at udarbejde en "Positiv cirkel". Deltagerne skal finde forslag til, hvordan man kan imødekomme de negative oplevelser og konsekvenser af at leve med en kronisk sygdom.

### Forberedelse

Print "Den negative cirkel".

Print "Den positive cirkel", og tegn den på whiteboard eller flipover.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Alle deltagere får udleveret "Den negative cirkel" og en tom skabelon med "Den positive cirkel". Hver deltager får nu fem minutter til at tænke over/skrive forslag ned til, hvordan "Den negative cirkel" kan anskues ud fra en mere positiv vinkel.
  - Der kan tages udgangspunkt i spørgsmålet "Hvad er et godt liv med kronisk sygdom?"
2. Hver deltager kommer nu med forslag til udfyldelse af en fælles positiv cirkel ud fra de tanker/forslag, de har gjort sig. Hvis deltagerne har svært ved at sætte ord på/komme med forslag, kan underviseren supplere med følgende spørgsmål:
  - *Kan man udvikle strategier, der kan hjælpe en med at leve med sin sygdom? Hvilke?*
  - *Kan det hjælpe at forholde sig aktivt og positivt til livet? Hvordan?*
  - *Kan viden om sygdommen være en hjælp til, at forstå de følger sygdommen har fysisk, psykisk og socialt? Hvordan?*
  - *Kan viden om, hvad der forværrer eller forbedrer sygdommen, være en hjælp til at leve med kronisk sygdom? Hvordan?*
  - *Hvilke muligheder er der for behandling og støtte, så man kan leve et godt liv med kronisk sygdom?*
3. Når deltagerne har budt ind med forslag til den positive cirkel, gives der tid til at reflektere over den nye cirkels indhold. "Den positive cirkel" gemmes til kommende moduler.

### MATERIALER



- "Den negative cirkel" printes fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)
- "Den positive cirkel" printes fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagere, der har svært ved at stå op i længere tid, kan tilbydes en stol.
- Alternativt kan øvelsen foregå siddende ved et bord.