

TEMA 1: Det brede og positive sundhedsbegreb

ØVELSE: Hvad er sundhed for mig?

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

Formål

At deltagerne reflekterer over, hvad sundhed er for dem hver især.

Om øvelsen

På baggrund af introduktionen til "Det brede og positive sundhedsbegreb" skal deltagerne tænke over, hvad sundhed er for dem. Som hjælp kan "Det gode liv"-billedkort bruges til at sætte tankerne i gang og til at fortælle ud fra.

Det er vigtigt, at der laves en fælles opsamling på holdet, hvor deltagerne og underviseren sammenholder deltagernes svar med WHO's definition på sundhed og KRAM(S)-faktorerne. Husk, at deltagernes tanker om sundhed ikke må ansues som "rigtige" eller "forkerte".

For at give deltagerne en idé om hvad de skal igennem på forløbet, kan det tydeliggøres, at emnerne under "Det brede og positive sundhedsbegreb" gennemgås tematisk på modulerne.

Forberedelse

Find billedkort frem fra materialekassen.

Print "Hvad er sundhed for mig?"-papir til samtlige deltagere.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne skal individuelt tænke over, hvad sundhed er for dem. Deltagerne sidder fem minutter alene og noterer på deres papir.
 - "Det gode liv"-billedkortene fra materialekassen til modul 1 kan bruges til at hjælpe deltagernes tankeproces i gang. Billederne spredes ud på et bord, og deltagerne vælger et til tre billedkort, som de mener, illustrerer det, der handler om sundhed for dem.
2. Deltagerne præsenterer nu på skift for resten af gruppen deres tanker om, hvad sundhed er for dem. Undervejs noterer underviseren deres svar på whiteboard eller flipover. Der følges op på dette emne som start på modul 2, så derfor gemmes svarene.
3. Afslutningsvis relaterer underviseren deltagernes svar til gennemgangen om "Det brede og positive sundhedsbegreb", KRAM(S)-faktorerne og WHO's definition af sundhed. Husk at der ikke er noget "rigtigt" eller "forkert".

MATERIALER



• "Det gode liv"-billedkort² ligger i **materialekassen til modul 1**.



• "Hvad er sundhed for mig?"-papir printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Ikke alle deltagere har lige nemt ved at skrive. Lad dem bruge kortene til at tale ud fra.

²Region Syddanmark, De 22 syddanske kommuner, Steno Diabetes Center Copenhagen og Diabetes Management Research. (2017). Livsstilsguide i praksis - Sundhedspædagogisk samarbejde mellem professionelle og voksne med psykisk sygdom (2.1 udg.). København: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S.