

HJEMMEØVELSE

ØVELSE: Hvad ønsker du at ændre?

Valgfri

Formål

At så et frø hos den enkelte deltager i forhold til aktivt at arbejde med at ændre deres tilgang til livet med en kronisk sygdom.

Om øvelsen

Deltagerne kan have brug for at ændre gamle og indgroede vaner i forhold til at leve et bedre liv med kronisk sygdom, enten ved at ændre den måde deltageren tænker på, eller den måde deltageren lever på.

Øvelsen skal få deltagerne til at overveje, om der er noget fra dagens øvelser, som de gerne vil arbejde på at ændre, og hvordan de i så fald kan gøre det.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren forklarer kort om hjemmeopgavens formål.
2. Underviseren stiller spørgsmålet "med udgangspunkt i det du har arbejdet med i dag og skrevet ned i dine lagkagediagrammer og kontrolcirklen, hvad vil du så helt konkret gerne arbejde med/ændre?"

MATERIALER



- Deltagernes lagkagediagrammer og kontrolcirkler.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagerne vælger selv, om de arbejder med hjemmeopgaven. Det vigtigste er at motivere til positive ændringer.