

MODUL 2

Hverdagen med kronisk sygdom

Modul 2 handler om at leve med kronisk sygdom i hverdagen og indeholder de to temaer: "KRAM(S)-faktorerne" og "Hverdagen med kronisk sygdom".

I dette modul får deltagerne mulighed for at stifte bekendtskab med KRAM(S)-faktorerne, og hvilken indflydelse de har på livet med en kronisk sygdom.

Derudover sættes der fokus på hvordan deltagerne forvalter deres mentale overskud i hverdagen.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har reflekteret over KRAM(S)-faktorerens indvirkning på kronisk sygdom.
- Deltagerne kan reflektere over, hvad der giver eller tager energi i hverdagen.
- Deltagerne har fået inspiration til og mod på at ændre (dele af) deres liv med kronisk sygdom.
- Deltagerne har reflekteret over, hvilke faktorer de har indflydelse på og mulighed for at ændre.

OVERBLIK MODUL 2

🕒 Varighed ca. (uden pause)

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

- Øvelse: Tjek ind **20 min.**

TEMA 1: KRAM(S)-faktorerne

- Vælg mindst 1 af 2
- Øvelse: Dit hjem - din sundhed **1 time, 10 min.**
- Øvelse: KRAM(S) **30 min.**

TEMA 2: Hverdagen med kronisk sygdom

- Vælg mindst 1 af 2
- Øvelse: Hvad bruger du energi på? Cirkeldiagrammer **45 min.**
- Øvelse: Hvad bruger du energi på? Energiklodser **30 min.**
- Case: Hvad fylder i min hverdag? **20 min.**

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud **20 min.**

HJEMMEØVELSE

- Øvelse: "Hvad ønsker du at ændre?" **15 min.**

● Anbefalet ○ Valgfri