

TEMA 1: Accept og balance

CASE: Balance i hverdagen med kronisk sygdom

Valgfri

Formål

At deltagerne reflekterer over udfordringer i livet med diabetes og kommer med bud på, hvordan udfordringerne kan håndteres med udgangspunkt i den viden og de værktøjer, som deltagerne har fået på de fire moduler.

Om øvelsen

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over at finde balance i livet med kronisk sygdom. 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 dermed sat sig selv i spil. Deltagerne får også blik for, at ikke alle tackler kronisk sygdom ens.

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 igangsætter du øvelsen

1. Underviseren introducerer formålet med øvelsen.
2. Underviseren læser casen op eller afspiller filmen. Vis evt. filmen flere gange, da deltagerne vil opdage nye ting ved gensyn.
3. Med udgangspunkt i casen drøftes spørgsmålene:
 - Hvordan kan X finde balance i en hverdag med kronisk sygdom, hvor der kan være begrænsninger? Hvad ville dit råd være til X?
 - Hvordan kan X finde balance i en hverdag med kronisk sygdom, hvor der kan være behov for at ændre vaner? Hvad vil dit råd være til X?
 - Hvad/hvordan ville du prioritere i hverdagen, hvis du var X?
 - Hvordan kan X bruge sit netværk til at acceptere de ændringer, som en hverdag med kronisk sygdom byder?





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 whiteboard eller flipover som opsamling på øvelsen.
- Hvis drøftelsen foregår i par med opsamling i plenum, skal der afsættes lidt mere tid end 20 minutter.