

## TEMA 1: Vaner og motivation

# ØVELSE: Kortlæg dine vaner

Valgfri

### Formål

At deltagerne får indblik i, hvilke vaner de med fordel kan arbejde med for at gøre livet med kronisk sygdom lettere.

### Om øvelsen

At ændre en vane kræver, at man er bevidst om at have netop denne vane. Ofte tænker man ikke over, hvorfor man gør visse ting, eller i hvilken sammenhæng man gør det. Øvelsen giver deltagerne et overblik over, hvilke vaner som kan påvirkes i en mere hensigtsmæssig retning.

### Forberedelse

Print "Vaneskema" til deltagerne.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren uddeler vaneskemaet og forklarer, hvad øvelsen går ud på.
2. Hver deltager udfylder skemaet ved at forholde sig til, hvilke vaner de har henover et døgn:
  - mad, indkøb, fysisk aktivitet, medicin, søvn m.fl.
3. Deltagerne vælger hvilke vaner, som de ønsker at ændre og noterer i vaneskemaet hvorfor.
4. Deltagerne udfylder resten af skemaet for de vaner, de ønsker at ændre.
5. Underviseren kan hjælpe deltagerne undervejs, hvis der opstår tvivl eller spørgsmål. Underviseren kan for eksempel spørge ind til deltagernes rutiner i forhold til de forskellige aktiviteter.
6. Når alle deltagere har udfyldt mindst to områder, beder underviseren om eksempler til fælles drøftelse.
7. Deltagerne gemmer skemaet som hjælp til at løse hjemmeopgave.

### MATERIALER



• "Vaneskema" printes fra [www.levlivet.online](http://www.levlivet.online)

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelsen kan begynde med, at holdet i fællesskab nævner eksempler på gode og mindre gode vaner.
- Øvelsen kan eventuelt indledes eller afsluttes med, at holdet drøfter erfaringer med vaneændringer.