

HJEMMEØVELSE

ØVELSE: Refleksion over egen sygdom

Valgfri

Formål

At deltagerne reflekterer over, hvordan de lever med kronisk sygdom.

Om øvelsen

Det er vigtigt, at deltagerne tager hånd om og ansvar for egen sygdom. I øvelsen kan deltagerne arbejde med ændringer i deres hverdag med kronisk sygdom.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren forklarer, hvad formålet er med øvelsen.
2. Deltagerne skal til næste modul reflektere over spørgsmålet:
"Hvis du skal ændre én ting i din hverdag med kronisk sygdom - hvad skal det så være?"
3. Deltagerne må gerne tage notater, tegne eller tage billeder, som viser, hvad de vil ændre, og medbringe det til næste modul.

MATERIALER



• Ingen.

TIPS TIL UNDERVISEREN

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