

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

ØVELSE: Tjek ind

Anbefalet

Formål

At deltagerne får samlet op på forrige modul og eventuelt hjemmeopgaven. Samtidig skal øvelsen være med til at forberede deltagerne på det nye moduls temaer og understøtte den røde tråd i forløbet.

Om øvelsen

I temaerne "KRAM(S)-faktorerne" og "Hverdagen med kronisk sygdom" på modul 2 fik deltagerne indblik i de respektive KRAM(S)-faktorer, og deres betydning for og indvirkning på livet med kronisk sygdom. Deltagerne fik ligeledes en forståelse for, hvor meget energi de bruger på at håndtere deres sygdom, og en forståelse for hvad de selv kan ændre. Underviseren opsummerer deltageres svar fra modul 2, og der spørges ind til deltageres tanker og refleksioner siden sidst. Her kan deltagerne byde ind med refleksionerne fra hjemmeøvelsen (hvis denne er valgt). Opsamlingen leder deltageres opmærksomhed hen mod dette moduls temaer om "Vaner og motivation" og "Mine omgivelser".

Forberedelse

Hæng det fælles lagkagediagram fra modul 2 op.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren opsummerer indholdet fra sidste modul.
2. Underviseren spørger deltagerne, hvad der har fyldt siden sidst, og kæder det sammen med svarene fra sidste modul. Underviseren spørger ligeledes ind til deltageres refleksioner i forhold til hjemmeøvelsen (hvis denne er valgt).

MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.
- Eventuelt fællesmateriale fra foregående modul.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagere, der har svært ved at stå op i længere tid, kan tilbydes en stol.
- Alternativt kan øvelsen foregå siddende ved et bord.
- Hvis deltagerne har svært ved at byde ind, kan underviseren lægge ud med, hvad der har fyldt for underviseren siden sidst.