

TEMA 2: Hvordan kommer jeg videre?

CASE: Hvordan kommer X videre?

Anbefalet

Formål

At deltagerne reflekterer over udfordringer i livet med diabetes og kommer med bud på, hvordan udfordringerne kan håndteres.

Om øvelsen

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over vaneændringer efter forløbet. I det 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 derved sat sig selv i spil. Deltagerne får også et syn for, at ikke alle tackler diabetes ens og har forskellige liv med diabetes.

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. Vælg hvilken form for case-drøftelse, der vil være mest hensigtsmæssig.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer formålet med øvelsen.
2. Underviseren læser casen op.
3. Med udgangspunkt i casen drøftes spørgsmålene:
 - *Har du nogle gode råd til hvordan X kommer i gang med at være mere fysisk aktiv?*
 - *Hvordan vil du motivere X til at ændre vaner?*
 - *Hvad tænker du, der skal til, når X skal fastholde nye vaner?*
 - *Har du nogle gode råd til X om, hvad X kan gøre for at holde motivationen?*
4. Øvelsen afsluttes med at spørge deltagerne, hvordan det har været at skulle give gode råd til case-personen, og om der er noget, de kan tage med videre.

MATERIALER



• Case printes fra www.levlivet.online

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis øvelsen laves i plenum kan relevante pointer fra drøftelsen noteres på whiteboard eller flipover og fungere som opsamling på øvelsen.
- Hvis drøftelsen foregår i par med opsamling i plenum, skal der afsættes lidt mere end 20 minutter.