

TEMA 1: Hvad er diabetes?

ØVELSE: Hvad er diabetes for dig?

Valgfri

Formål

At deltagerne får sat ord på og reflekteret over, hvad diabetes er for dem, samt at de får indblik i og forståelse for, at diabetes ikke betyder det samme for alle på holdet.

Om øvelsen

"Den pædagogiske sol" bruges til at få deltagerne til at komme med bud på, hvad diabetes betyder for dem.

Øvelsen kan give underviseren en fornemmelse af, hvordan de følgende moduler kan vinkles i forhold til, hvad der fylder for deltagerne i deres liv med diabetes.

I "Den pædagogiske sol" symboliserer "strålerne", at svarene ikke er i prioriteret rækkefølge. Der er ingen korrekte eller forkerte svar. "Den pædagogiske sol" stimulerer til egen læring, giver mulighed for individuel refleksion og sætter fokus på, hvad der er vigtigt for den enkelte deltager.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen for deltagerne og forklarer, hvad formålet med "Den pædagogiske sol" er.
2. Underviseren tegner en cirkel med teksten "Hvad er diabetes for dig?" i midten.
3. Underviseren spørger deltagerne, hvad diabetes er, hvad det betyder for dem eller, hvad de tænker på, når der bliver sagt diabetes.
4. For hvert svar deltagerne kommer med, tegnes der en streg ud fra cirklen. For enden af stregen skrives deltagerens svar. Stregerne symboliserer solens stråler.
5. Undervejs kan underviseren spørge ind til nogle af svarene for at komme godt rundt om emnet og få deltagerne til at sætte flere ord på deres følelser, bekymringer, viden med mere.

Hjælpspørgsmål:

- *Hvordan har din hverdag ændret sig, siden du fik diagnosen?*
 - *Hvad tænkte du, da du fik at vide, at du har diabetes?*
 - *Hvilke reaktioner oplevede du fra andre - ægtefælle/partner, familie, venner, kolleger med flere?*
6. Øvelsen afsluttes, når deltagerne ikke har flere svar. Solen gemmes. ▶▶



MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Svarene til denne øvelse kan gemmes og deles mellem underviserne på de diabetesspecifikke moduler. Det giver en god idé om, hvad der fylder for deltagerne i deres liv med type 2-diabetes.
- Hvis deltagerne ikke selv kommer ind på emner, der er gennemgået i forløbet, kan underviseren nævne disse eller spørge ind til dem som supplement til deltagerens svar. Det kan for eksempel være det psykosociale aspekt ved at have diabetes.
- Hvis der er brug for at røre sig, kan øvelsen foregå stående.