

## TEMA 1: Accept og balance

# CASE: Balance i hverdagen med kronisk sygdom

Valgfri

### Formål

At deltagerne reflekterer over udfordringer i livet med diabetes og kommer med bud på, hvordan udfordringerne kan håndteres med udgangspunkt i den viden og de værktøjer, som deltagerne har fået på de fire moduler.

### Om øvelsen

I denne øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over at finde balance i livet med kronisk sygdom. 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 dermed sat sig selv i spil. Deltagerne får også blik for, at ikke alle tackler kronisk sygdom ens.

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 igangsætter du øvelsen

1. Underviseren introducerer formålet med øvelsen.
2. Underviseren læser casen op.
3. Med udgangspunkt i casen drøftes spørgsmålene:
  - *Hvordan kan X finde balance i en hverdag med kronisk sygdom, hvor der kan være begrænsninger? Hvad ville dit råd være til X?*
  - *Hvordan kan X finde balance i en hverdag med kronisk sygdom, hvor der kan være behov for at ændre vaner? Hvad vil dit råd være til X?*
  - *Hvad/hvordan ville du prioritere i hverdagen, hvis du var X?*
  - *Hvordan kan X bruge sit netværk til at acceptere de ændringer, som en hverdag med kronisk sygdom byder?*
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](http://www.levlivet.online)

## TIPS TIL UNDERVISEREN

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