

## TEMA 1: KRAM(S) - faktorerne

# ØVELSE: KRAM(S)-faktorerne

Anbefalet - vælg mindst 1 af 2

### Formål

At deltagerne får indblik i KRAM(S)-faktorerne.

### Om øvelsen

"Den pædagogiske sol" bruges til at få deltagerne til at komme med bud på, hvad KRAM(S)-faktorerne er for dem. Underviseren kan eventuelt inddrage de generelle råd og retningslinjer fra blandt andet Sundhedsstyrelsen.

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 betyder KRAM(S) for dig?" i midten. Cirklen kan tegnes på whiteboard eller flipover.
3. Underviseren spørger deltagerne, hvad KRAM(S)-faktorerne er og betyder for dem. Hvad tænker de på, når der bliver sagt KRAM(S)?
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.

Hjælpe spørgsmål:

- *Hvordan har din hverdag ændret sig, siden du fik diagnosen?*
  - *Hvad tænkte du, da du fik at vide, at du har en kronisk sygdom?*
  - *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

- Hvis deltagerne ikke selv kommer ind på emner, der er gennemgået i forløbet, kan disse nævnes eller spørges ind til som supplement til deltagerens svar. Det kan for eksempel være det psykosociale aspekt ved at have en kronisk sygdom.
- Hvis der er brug for at røre sig, kan øvelsen foregå stående.