

BALANCEKORT

– at tale om ubalancer, udfordringer og muligheder

Formålet med 'Balancekort'-øvelsen er, at deltagerne får mulighed for at tale om, hvordan de oplever, at deres situation påvirker deres liv og dagligdag. Kortene kan være med til at skabe klarhed ved, at deltagerne taler om den ubalance, de føler. Gennem dialog med andre identificerer de deres egne udfordringer og dermed muligheder for forandring.

På hvert kort er der et citat og et tema. Der er kort for temaerne: Det balancerende menneske (lys blå); Kropslig skavank (bordeaux); Sænket overligger (orange); Udfordrende relationer (blå); Vibreende sind (rød). Billederne og temaet giver mulighed for forskellige typer associationer, mens citatet er et konkret eksempel på det tema, kortet omhandler. Kortene appellerer dermed både til de deltagere, der foretrækker billeder og til dem, der foretrækker tekst og citater.



Minimum 30 minutter



28 billedkort med tekst inddelt i fem temaer

Bordplads. Alternativt en tavle, som deltagerne kan stå omkring



Individuel refleksion

Dialog i mindre grupper, eller i plenum



Link til teorien om Det balancerende menneske

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At sætte ord på de forandringer, deltagerne oplever i deres dagligdag på grund af deres situation.
2. Billedkortene deles ud på bordet, så alle kan se dem. Underviseren kan eventuelt vælge et tema, der skal arbejdes med.
3. Deltagerne skal nu have tid til at kigge lidt på dem selv.
4. Derefter er det underviserens rolle at styre en proces, hvor alle får mulighed for at sige noget ud fra de forskellige kort. Det vigtigste er, at deltagerne forholder sig til temaoverskriften – mens citatet skal ses som ét eksempel på den bredere problemstilling. Hvis deltagerne føler sig låste af billedet eller citatet, må underviseren vise, at temaet kan bredes ud. For eksempel handler det ikke kun om at sige nej tak til mad. Det kan også være at sige nej tak til stearinlys som KOL-patient eller nej tak til en invitation, hvis man ikke har energi og kræfter til at gå ud.
5. Ved hjælp af hv-spørgsmål kan underviseren forsøge at få deltagerne til at åbne mere op: "Hvad mener du med det? Hvordan oplevede du det? Hvad gjorde du så? Hvordan reagerede du?" Øvelsen indbyder også til spørgsmål, der bevæger diskussionen fra det individuelle plan til det mere generelle og fremadrettede plan: "Hvad kan vi lære af det? Hvad kan man gøre i sådan en situation? Hvad kan man gøre anderledes en anden gang?"
6. Det er vigtigt, at det ikke bliver en terapeutisk proces men en diskussion, som alle deltagerne kan få glæde af. Det er derfor underviserens opgave at sørge for, at der er en balance mellem diskussioner på det almene og generelle plan og individuelle og specifikke mål.
7. Underviseren afslutter hvert emne, når det er udtømt af deltagerne, eller tiden er inde til at lancere et nyt emne.
8. Underviseren afslutter øvelsen med at generalisere gruppens diskussioner om ubalancer og bede deltagerne overveje de forslag, der er kommet frem, om veje til øget balance.
9. Alternativt kan billedkortene lægges med ryggen opad. Underviseren eller deltagerne vælger så et vilkårligt billede og underviseren spørger deltagerne om de har noget de vil fortælle ud fra det.