

# MÅLSPIIL

## – at italesætte og prioritere mål for forløb

Formålet med øvelsen 'Målspil' er, at deltagerne aktivt forholder sig til deres egne mål og at inspirere til nye måder at se deres sygdom på. Deltagere kan have svært ved at formulere hvilket udbytte, de ønsker af undervisningen.

Målkortenes udsagn giver dem mulighed for at konkretisere egne tanker. Kortene hjælper deltagerne med at formulere forskellige langsigtede mål. Samtidig får deltagerne indblik i, hvorfor andre deltager i undervisningen. Deltagerne laver derefter en konkret, kortsigtet, personlig målsætning for, hvad der skal fokuseres på. Derved får de en oplevelse af, at undervisningen er relevant at deltage i.

Øvelsen er todelt, idet første del er øvelsen 'Målspil' og anden del øvelsen 'Mål og Plan'.



Cirka ti minutter til identificering af kort  
Minimum 30 minutter til hele øvelsen



40 målkort, vigtighedskort og opgavekort  
'Mål og Plan' ark og skriveredskaber  
God bordplads



Kan bruges ved indledende samtale  
Individuel  
To og to (sidemanden)  
Dialog i gruppe



Til anden del af øvelsen bruges øvelsen 'Mål og Plan'  
Er af samme type øvelse som 'Min sygdom og mig', 'Mine spisevaner'  
og 'Motionsudfordringer'  
Afkrydsningsark med alle citatkort, kan findes til print på [www.steno.dk](http://www.steno.dk)

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At opstille konkrete mål for at håndtere tilværelsen som kronisk syg.
2. Hver deltager får udleveret et 'Målspil'.
3. Underviseren har selv et 'Målspil', som hun bruger ved instruktionen.
4. På bordet lægges opgavekortet: "Jeg vil gerne opnå..."
5. Nedenunder lægges kortene "Vigtigt" og "Ikke vigtigt".
6. Underviseren instruerer samtidig med at illustrere med kortene, hvad deltagerne kan gøre.
7. Instruktionen kan for eksempel lyde: "I har alle fået 'Målkort' med forskellige udsagn om, hvad I kan opnå gennem dette undervisningsforløb. I kan starte med først at lægge alle de kort, som I synes er vigtige, i bunken "Vigtigt". Derefter skal I vælge de ti kort, som I synes er vigtigst for jer selv. Kig nu "Vigtigt"-bunken igennem igen, og bliv ved med at vælge kort fra, til der er cirka ti kort. Det kan være svært at vælge til og fra, men prioriter det, der er vigtigst for jer at arbejde med."
8. Når alle deltagere har valgt ti kort – nogle deltagere kræver måske lidt støtte fra underviseren – fortsættes øvelsen.
9. Nu skal deltagerne to og to fortælle hinanden om deres valg. Få endvidere deltagerne til at diskutere, hvad de forstår ved udsagnene, og hvorfor de har valgt netop disse kort.
10. Derefter skal deltagerne hver især vælge et-tre udsagn, som de gerne vil arbejde frem mod. Hvis de har fået inspiration fra sidemanden, må de gerne vælge andre kort.
11. Underviseren kan afslutte øvelsen med, at parrene præsenterer det, de har talt om.
12. Del to: Øvelsen kan fortsætte med 'Mål og Plan', hvor deltagerne hver især vælger et-tre udsagn, som de gerne vil arbejde med i forløbet.  
Underviseren kan afslutte øvelsen med, at deltagerne fortæller i gruppen, hvad de gerne vil arbejde med.