

MINE SOCIALE RELATIONER*

– ufuldendte sætninger om den sociale støtte

Formålet med 'Mine sociale relationer' er at hjælpe deltagerne til at få indsigt i og få afklaret deres erfaringer og behov i forhold til, hvordan deres omverden reagerer på dem – som personer med en kronisk sygdom. Deltagerne skal færdiggøre sætninger, hvor de første ord er ledetråde til deres sociale relationer. Mange personer med en kronisk sygdom oplever ændrede relationer til andre mennesker. Nogle oplever, at de får den rette støtte, mens andre synes, de får for meget eller for lidt opmærksomhed. De udfordringer, som deltagerne oplever, er sjældent noget, de taler med andre om. I dialog med gruppen kan de måske finde løsninger på udfordringerne.



Cirka 15 minutter til udfyldelse af de ufuldendte sætninger

Minimum 20 minutter til dialog om spørgsmål

Ark med sætninger kan eventuelt være udleveret gangen før og udfyldt hjemme



Sætningsark med ufuldendte sætninger

Skriveredskaber



Individuel

To og to

Dialog i gruppe



Emnet kan linkes til 'Udfordrende relationer' i Det balancerende menneske

Sætningsark kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At sætte ord på hvilke ændringer, sygdommen har forårsaget i relationerne til andre mennesker.
2. Alle deltagere får udleveret et sætningsark, som de skal udfylde.
3. Deltagerne bliver bedt om skriftligt at fuldføre de forskellige sætninger. Nogle deltagere vil skrive meget, andre vil skrive lidt. Tanken er ikke, at der skal stå en hel roman, men at sætningen blot skal afsluttes. Sætningerne skal bruges som inspiration til en mere detaljeret dialog.
4. Når deltagerne har udfyldt sætningerne, spørger underviseren, om der er en deltager, som vil tage den første sætning. Det er vigtigt, at deltageren læser hele sin sætning op. Underviseren spørger, hvordan andre deltagere har fuldført den samme sætning. Igen er det vigtigt, at sætningerne bliver læst op, sammenlignet og diskuteret. Det handler ikke om at finde én rigtig måde at formulere sætningen på, men at sætningerne skal danne grundlag for dialog i gruppen.
5. Underviseren kan sørge for, at der til hver sætning følger en fremadrettet dialog om, hvad deltagerne kan gøre i den situation, og spørge om der er noget, som har overrasket deltagerne.
6. Alle sætninger bliver gennemgået på ovenstående måde.
7. Underviseren kan afslutte øvelsen med for eksempel at gentage nogle af de forslag, deltagerne har til at tackle omverdenens reaktioner på kronisk sygdom.
8. Version to: Når deltagerne har udfyldt sætningerne, går de sammen to og to og læser deres sætninger op for hinanden og får en snak om dem.