

# MINE TANKER

## – 'forbudte' tanker om livet med en kronisk sygdom

Formålet med 'Mine tanker'-øvelsen er at provokere deltagerne med udsagn, som kan være lidt tabubelagte. Tanker, som man helst ikke må have, men som man kan have, når man har en kronisk sygdom. Tanker, som kan fylde hos deltagerne. Deltagerne får her chancen for at komme ud med tankerne, og da problemstillingerne allerede er formulerede, kan deltagerne identificere sig med disse i stedet for selv at skulle fortælle om dem. Tankerne bliver igennem øvelsen gjort mere legitime.



Cirka 30 minutter



21 provokationsudsagn + tre blanke kort  
Bordplads



Individuel refleksion  
Dialog i gruppe



Link til Det balancerende menneske

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At sætte ord på nogle af de tanker, der kan føles 'forbudte' i dagligdagen som kronisk syg.
2. Udsagnene fordeles på bordet, så alle kan se dem.
3. Deltagerne får lidt tid til at læse de forskellige udsagn og vælger derefter et par kort, som de vil tale om.
4. Derefter er det underviserens rolle at styre en proces, hvor alle får mulighed for at fortælle, hvorfor de har valgt udsagnet.
5. Underviseren stiller uddybende hv-spørgsmål til kortene, og spørger gruppen, om den genkender de beskrevne situationer.
6. Alle deltagernes kort fremlægges og diskuteres på samme måde.
7. Det er vigtigt, at det ikke udvikler sig til en terapeutisk proces for den enkelte, men en diskussion alle deltagerne kan få glæde af.
8. Underviseren afslutter øvelsen med på et generelt plan at sammenfatte, at det er vigtigt at kunne tale om sine tanker, også negative, for at skabe mere balance i sindet, når man har en kronisk sygdom.