

MIT MØDE MED MIN SYGDOM

- positive og negative oplevelser om mødet med sygdom, medicin og pårørende

Formålet med 'Min møde med min sygdom'-øvelsen er, at deltagerne på skrift reflekterer over ti spørgsmål om deres sygdom, medicin og pårørende.

Øvelsen giver mulighed for, at deltagerne giver sig tid til at reflektere over, om deres erfaringer skal føre til fremtidig handling.



Cirka 15 minutter til refleksion og nedskrivning af tanker
Minimum 20 minutter til dialog



Ti kort med spørgsmål til hver deltager
Papir og skriveredskaber



Individuel skriftlig refleksion
Dialog i gruppe



Hvis man ønsker andre spørgsmål, findes de i øvelsen
'Mit møde med sundhedsprofessionelle'

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At deltagerne får gennemtænkt deres eget forhold til deres sygdom, medicinbrug og pårørende.
2. Deltagerne får hver udleveret ti kort med spørgsmål og udvælger så dem, de finder mest relevante.
3. Underviseren kan eventuelt sige, at deltagerne skal tænke lidt over de ti spørgsmål, og at de kan notere deres tanker ned, enten som en lille historie eller som stikord. Hvis en deltager ikke ønsker at skrive noget, kan vedkommende tænke over spørgsmålene og præsentere sine tanker for gruppen.
4. Deltagerne får ca. 15 minutter til at skrive tanker ned.
5. Underviseren spørger, om en deltager ønsker at begynde. En deltager kan nu melde sig og oplæse sine notater til et kort. Tanken er ikke, at alle skal fortælle, hvad de har skrevet, men byde ind, hvis de har lyst.
6. Underviseren spørger, om andre vil tage et kort og fortælle, hvad de har skrevet.
7. Underviseren spørger ind til besvarelsene, og gruppen diskuterer deltagerens oplevelser.
8. Underviseren kan vælge at tage alle spørgsmål, men afhængig af tiden og deltagernes ønsker, kan gruppen også sammen vælge de mest relevante kort.
9. Underviseren kan også vælge at uddele et par kort og kun lade deltagerne arbejde med dem.
10. Hvis underviseren ser et behov for at forklare faglige aspekter for at fjerne konkrete bekymringer, er det vigtigt, at det er relevant i forhold til deltagernes oplevelser.
11. Underviseren kan afslutte med at spørge deltagerne, hvad de selv kan gøre anderledes i forhold til deres sygdom, medicin og pårørende.