

DET GODE LIV

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at bruger og professionel får en fælles forståelse af brugerens ressourcer, udfordringer, erfaringer, værdier og/eller ønsker i forhold til sundhed.

Baggrund for øvelsen

Øvelsen lægger vægt på det brede sundhedsbegreb i relation til det gode liv – frem for at have fokus på et snævert sundhedsbegreb. For at skabe fælles viden og refleksion om forandring er det nødvendigt med relevant viden om og forståelse for, hvad sundhed er for den enkelte bruger.

Billedkortene appellerer til forskellige aspekter af hverdagen som fx det sociale netværk, interesser, oplevelser, arbejdsliv og fritid. Billedkortene kan sættes sammen eller bruges enkeltvis. Det at sætte billedkortene sammen kan understøtte brugeren i at fortælle om hverdagen eller egen livshistorie med fokus på betydningsfulde øjeblikke, betydningsfulde relationer, værdier og planer for fremtiden.



TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: at tale om, hvad sundhed er for brugeren med udgangspunkt i det gode liv.
2. Læg billedkortene ud på et bord.
3. Introducer øvelsen, fx ved at sige:
"Som du kan se, har jeg har lagt en masse forskellige billeder ud på bordet. Billederne kan lede dine tanker hen på mange forskellige ting. Du kan nu vælge 3-5 billedkort, som fortæller noget om, hvad sundhed og det gode liv er for dig. Hvis du har lyst, kan du sætte billedkortene sammen."
4. Brugeren vælger 3-5 billedkort til at beskrive, hvad sundhed med udgangspunkt i det gode liv er for ham/hende.
5. Du vælger også nogle billedkort og indgår aktivt i øvelsen. Du kan evt. starte med at fortælle om et af dine valgte billedkort for at vise, hvad øvelsen går ud på.
6. Stil uddybende spørgsmål, der passer til situationen og de kort, som brugeren har valgt.
7. Opsummer, når det er hensigtsmæssigt for at sikre, at du og brugeren har samme forståelse af, hvad der er blevet fortalt.
8. Reflekter over, hvorvidt du kender til brugerens behov og ønsker i forhold til sundhed på baggrund af øvelsen.

