

# Forebyggelse af diabetes- stress

Trin-for-trin-guide til  
sundhedsprofessionelle/  
gruppeundervisning



## REDAKTION

Mie Madsen, Mette Due-Christensen, Regitze Anne Saurbrey Pals,  
Helle Nergaard Grønbæk, Vibeke Stenov og Maiken Bejerholm

## BIDRAG FRA

Marie-Louise Refskou Djurhuus, Pil Ploug Cramer, Line Timm,  
Mette Lyngbye Christensen, Trine Zimmer og Morten Hedelund,  
Louise Victoria Alliverti Holde

## DESIGN, LAYOUR OG ILLUSTRATIONER

Lisa Lang Graphic Design

## TRYK

Frederiksberg Trykkeri A/S  
1 oplag. Uddrag og kopiering af modeller og materiale er tilladt  
med tydelig kildeangivelse.

## UDGIVER

Center for Diabetes og Hjertesygdomme, Københavns Kommune,  
Center for Mental Sundhed, Københavns Kommune og  
Afdeling for Forebyggelse, Sundhedsfremme og Samfundet,  
Steno Diabetes Center Copenhagen,  
Region Hovedstaden



Særlig tak til alle borgere og  
sundhedsprofessionelle, der har  
været med til at udvikle og afprøve  
redskaberne i konceptet.



**Center for Diabetes  
og Hjertesygdomme**

**Center for Mental  
Sundhed - Kbh**



**Steno Diabetes Center  
Copenhagen**

# Forebyggelse af diabetes- stress

Trin-for-trin-guide til  
sundhedsprofessionelle/  
gruppeundervisning



# Overblik over forebyggende indsatser

Formål

## Rammesætning

### Gruppens rammer

Formålet er at give deltagerne praktiske oplysninger om kurset og etablere en fælles ramme, der skaber klarhed og struktur for kursets forløb. Dette gør det muligt for deltagerne at have forventninger til, hvad de vil opleve, og hvad der forventes af dem. Du kan også forberede deltagerne på, hvad der vil ske, hvis forskellige scenarier indtræffer, eks. nogle møder for sent, du bliver nødt til at afbryde pga. mangel på tid, eller at alle skal kunne komme til orde. Den indledende introduktion og rammesætning giver mulighed for at etablere et godt fællesskab og trygge rammer for samværet i gruppen.

### Forebyggende diabetes-stress øvelser

Formålet er at fortælle og tydeliggøre over for deltagerne, at kendskab til diabetes-stress kan virke forebyggende ved at hjælpe personen med at identificere tidlige tegn på mistrivsel, være opmærksom på udfordringer og være bedre forberedt til at håndtere udfordringerne, hvis de opstår.

## Øvelse

Forebyggende formål

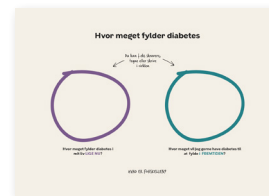
### Livet-med-diabetes

Formålet er at skabe opmærksomhed på, at diabetes kan påvirke forskellige forhold i livet, og at der er en sammenhæng mellem krop, tanker og hverdagsliv, som diabetes indgår i.



### Hvor meget fylder diabetes

Formålet er at skabe bevidsthed om, hvordan diabetes kan have indflydelse på tanker og handlinger. Øvelsen kan hjælpe med at få øje på og reflektere over, hvor meget diabetes fylder i dagligdagen, samt hvor meget man ønsker at diabetes skal fylde.



Forebyggende formål

## Øvelse

Forebyggende formål

### Vidste-du? Om diabetes-stress

Deltagerne præsenteres for viden om diabetes-stress med det formål at øge deres bevidsthed om, at det kan opstå, og hvordan deres egne tanke- og reaktionsmønstre kan være påvirket af diabetes. De bliver gjort opmærksomme på, at negative følelsesmæssige reaktioner eller udfordringer relateret til diabetes er almindelige og helt naturlige. Derudover får de viden om, at der er hjælp at hente, hvis de oplever følelsesmæssige belastninger forbundet med diabetes.

# Gruppens rammer

## 1. Facilitator introducerer undervisningens rammer

Fortæl kort om rammerne for undervisningen. Du kan sige: Vi har x gange sammen i alt. Fælles for hver kursusgang er, at vi i gruppen taler om diabetes og jeres erfaringer med livet med diabetes. Vi bruger en række øvelser, der er udviklet specifikt til at tale om livet med diabetes, hvordan man kan håndtere det og hvad type 2-diabetes er for en sygdom.

Temaet for i dag er introduktion til undervisningsforløbet. Vi skal også lave nogle øvelser, hvor I får præsenteret jer for hinanden og hvor I får talt om livet med diabetes. Derudover skal vi tage hul på at få kendskab til type 2-diabetes.

## 2. Facilitator fortæller om gruppens spilleregler

Nuancer fælles spilleregler for gruppen, således der gives mulighed for at fejle/bryde reglerne, samt forberede deltagerne på, hvad der vil ske, hvis forskellige scenarier indtræffer (det giver også facilitator et muligt handlerum i forskellige tænkte situationer). Brug gerne lidt humor (hvis det føles naturligt for dig).

Du kan indlede dialogen om fælles rammer/spilleregler for gruppe ved f.eks. at sige: Jeg vil nu komme med nogle forslag til fælles rammer/spilleregler for vores gruppe. Det kan være rart at have nogle fælles spilleregler, når man er en gruppe af mennesker, som ikke kender hinanden.

Brug kortene 'Gruppens rammer' til at tale ud fra og start med første punkt: Vi er her for at lytte, dele erfaringer og støtte hinanden. Vi har fokus på de ting, vi selv kan ændre.

Du kan sige: Det vigtigste er, at vi er her for at lytte, dele erfaringer og støtte hinanden. Det andet punkt, handler om det fokus, vi har i kurset; at give jer nogle værktøjer, som kan inspirere jer til at fokusere på de ting i jeres hverdag, I gerne vil og kan ændre. At få nogle handlemuligheder i forhold til håndtering af jeres sygdom.

Uddyb næste punkt og stikordet fortrolighed. Du kan sige: En ting, vi tænker er vigtigt, er, at vi respekterer fortroligheden i gruppen. Gruppen er et fortroligt rum. Det betyder, at I skal være trygge ved at tale om det, der er vigtigt for jer. Det er ikke hemmeligt, hvad vi taler om, og det betyder, at du gerne må fortælle, hvad du selv har sagt i gruppen, men ikke hvad de andre har sagt. Lyder det ok? Der kan også sagtens være ting, som I synes er fortrolig for jer selv, og som I ikke har lyst til at dele. Det er også helt fint. Der er intet krav om, at I skal sige noget eller dele bestemte ting – det er helt op til jer.

Fortæl herefter om at give plads til forskellighed fremfor at give råd. Du kan sige: I vil formentlig opleve, når vi taler sammen i gruppen, at I kan have mange af de samme oplevelser og tanker, men det kan også være forskelligt, hvad der fylder hos hver af jer. Det er helt forventeligt og normalt, og det vigtigste er at prøve at lytte og anerkende, hvordan de andre har det. Måske kan I lade jer inspirere af hinandens forskellige måder at håndtere livet med diabetes på. Men I kan også bare lytte til, hvor forskelligt I oplever hverdagen med diabetes.



Du kan uddybe ved at sige: Vi vil alle så gerne hjælpe hinanden og kommer derfor let til at give gode råd eller prøve at løse hinandens problemer. Men i dette rum arbejder vi med ikke at give hinanden gode råd, medmindre de er efterspurgt. Når man lever med diabetes, vil man nok have oplevet at mange gerne vil give gode råd. Det kan være svært at tage imod. Vores erfaringer er dog, at det kan forholde sig anderledes, når råd kommer fra andre, der lever med samme sygdom.

Generelt er det alligevel meget nemmere for de allerfleste af os at lytte til andres ERFARINGER. Så hvis I vil huske jer selv på det – så fortæl gerne om det I selv har oplevet og erfaret i stedet for at give råd. Hvis nogen i gruppen alligevel skulle komme med gode råd til dig, må I huske jer selv på at ”gode råd kan man lytte til, men ikke føle sig forpligtet til at følge”.

Hvis vi som facilitatorer fornemmer, at der er gode råd i spil, kan det være, at vi afbryder og italesætter det. Hvis du sidder inde med et godt råd, som du brænder efter at give til en i gruppen, kan du venligt spørge vedkommende, i en pause, om det er noget vedkommende, er interesseret i. Hvis personen svarer nej, skal det selvfølgelig respekteres. Ok? Alternativt kan vi lave en idebank, hvor man kan skrive sit råd op.

Vi opfordrer også til, at vi giver hinanden plads. Alle kan have forskellige oplevelser og behov. Derfor er det godt at tale ud fra sine egne oplevelser og ikke tænke, at man skal håndtere eller komme med forklaringer på andres problemer eller udfordringer. I behøver ikke at være enige i gruppen. Det er okay og ofte givende med flere forskellige perspektiver/meninger. Forskelighed er således velkomment, og det er ok at være uenige, men vi taler til og behandler hinanden med respekt. Ok?

Uddyb herefter næste punkt og stikordet: Vi afbryder ikke hinanden. Du kan sige: Der er én, der taler ad gangen. I må gerne bede om ordet ved at række en hånd op. Det er os (referér til facilitatorerne), der er ordstyrere. Den regel kan I komme til at bryde, fordi I måske bliver engagerede og har noget på hjertet. Hvis vi opdager, at I bryder spillereglen, vil vi stoppe jer (evt. vise med dit kropssprog). Grunden til, at vi har denne spilleregulering er, at vi her skal noget andet end at have en fri samtale. Det må I gerne have i pauserne, men når vi er her sammen i gruppen, taler vi sammen på en lidt anden måde – det er, fordi vi har erfaring med, at det giver et større udbytte af kurset, at I får lejlighed til at tænke over dagens tema på en anden måde inden for den tid vi har til rådighed. Så hvis vi afbryder jer, betyder det ikke, at det I siger ikke er både relevant og vigtigt, men fordi det er vores opgave at holde os til dagens tema og styre tiden. Ok?

Sig gerne noget om, hvad undervisningen vil fokusere på og hvad I ikke kommer ind på. Du kan sige: I dag skal vi tale om livsstil, vaner og vaneændringer. Mange kan opleve dette en smule provokerende. Det kan det være mange forskellige årsager til. En åbenbar årsag er, at gode råd og viden om livsstil, kost og motion er én ting, men at efterfølge de gode råd er en helt anden sag. Vi mennesker ikke er maskiner, og vi handler ikke altid fornuftigt. Det gælder for os alle sammen. Kan I genkende det?

Når vi mennesker har et problem, som vi ikke ved hvordan vi skal løse, har vi brug for viden. Det vi ikke ved, har vi meget lille mulighed for at handle på eller ændre. Derfor vil vi i dag tale om den viden, der er omkring livsstil, kost og motion for personer med diabetes.

Noget af det, vi vil tale om her i dag, ved I måske allerede, og måske vil I få noget nyt at vide.

Hvis vi opsøger folk der rådgiver om livsstil, kost og motion vil vi kunne få meget forskellige (og måske modstridende) råd. Her arbejder vi ud fra de officielle retningslinjer og formidler de officielle råd, som er baseret på den forskning, der er tilgængelig. Det kan derfor godt være, at nogle af de råd vi står inde for, her i centret, er noget I ikke nødvendigvis er enige i. Det er helt i orden. Af tidsmæssige grunde, og for at sikre os at gruppesamtalen i dag skal være relevant for alle, vil vi ikke gå nærmere ind i eventuelle råd, I har hørt andre steder. Det håber jeg, at I har forståelse for. OK?

Det er vigtigt for mig at understrege, avores ønske er, at understøtte jeres proces i at lære at leve med jeres sygdom, og ikke presse jer til at foretage ændringer, I ikke er klar til. OK? Nogle spørgsmål?

Vi har lidt praktisk information inden vi fortsætter:

Vi vil gerne have, at mobiltelefoner er slukkede og gerne lagt ned i tasken under møderne, medmindre I venter et særligt opkald. Så må I gerne sige det i starten af undervisningen.

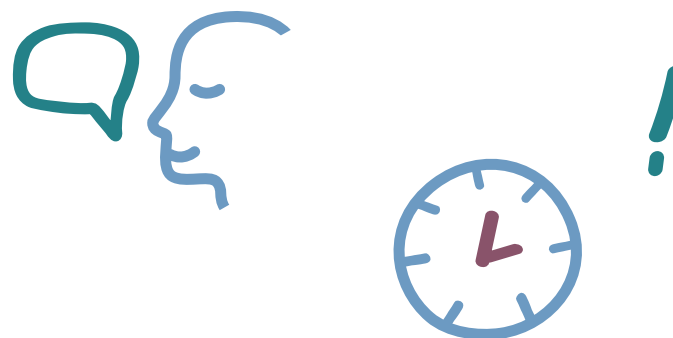
Kom til tiden og gerne hver gang – du er en del af et hold og dine inputs er lige så vigtige for holdet, som de andres. Meld afbud, hvis du ikke kan komme, så vi ved, at vi ikke skal vente på jer.

**Placering i rummet.** I vil kunne opleve, at vi har placeret jer på forskellige pladser fra gang til gang. Det gør vi for at sikre, at I får mulighed for at tale med forskellige deltagere undervejs. Lad derfor navneskiltene blive og hold godt øje med jeres navneskilte, når I kommer.

Spørg til sidst deltagerne om der mangler noget, eller om de har yderligere tilføjelser til de fælles rammer og skriv disse på listen på tavlen/flipoveren. Spørg f.eks.: Hvad skal der til for, at I føler jer trygge i gruppen udover de rammer, der er for gruppen?

Vær opmærksom på deltagerens behov f.eks. læsevanskeligheder. Overvej evt. hvor deltagerne er placeret i rummet, og hvordan deltagerne kan inddeles i mindre grupper i forbindelse med gruppearbejde senere i forløbet.

Afslut med at spørge deltagerne om det lyder ok. Du kan sige: Lyder det ok for jer? Er der nogen, der er uenige, eller har svært ved sådan en aftale? Hvis man ikke har lyst til at dele det i plenum, kan man tage fat I en af os (referér til facilitatorer) i pausen.



# Øvelse: Livet med diabetes

## Formål

Formålet med øvelsen er, at deltagerne bliver opmærksomme på, at diabetes påvirker forskellige forhold i livet, og at der er en sammenhæng mellem krop, tanker og hverdagsliv. Øvelsen er med til at vise, at det ikke kun er det biomedicinske, der har betydning, men dét at leve med diabetes også kan påvirke tanker, følelser og hverdagsliv. Desuden kan øvelsen bidrage til at legitimere, at disse aspekter er lige så relevante at tale om som spørgsmål relateret til kroppen/behandling og at anerkende, at det tager tid at lære at leve med diabetes.

Du kan sige til deltagerne: I dag vil jeg præsentere jer for en øvelse, der handler om at gøre jer opmærksomme på, at diabetes ikke kun handler om kroppen, men også om, hvordan det kan påvirke jeres tanker, følelser og hverdagsliv. Hensigten er at vise, at det er lige så vigtigt at tale om disse ting som om behandling. Ved at være bevidst om, hvordan diabetes kan påvirke tanker, følelser og dagligdagen, kan I blive bedre rustet til at håndtere mulige udfordringer. Samtidig kan samtaler om disse emner fremme opmærksomhed på jeres egne reaktions- og tankemønstre og give en forståelse for eventuelle negative følelsesmæssige reaktioner.

## Materialer

Et øvelsesark med tre cirkler, der illustrerer hhv. kroppen, hverdagslivet og tanker og følelser.

## Tidramme

Ca. 40 minutter.



## Oversigt

1. Facilitator introducerer første del af øvelsen (5 min)
2. Deltagerne udfylder øvelsesarket (5 min)
3. Deltagerne taler sammen tre og tre (12 min)
4. Facilitator introducerer anden del af øvelsen, og deltagerne reflekterer individuelt (2 min)
5. Facilitator taler sammen tre og tre (10 min)
6. Fælles opsamling (5 min)

### 1. Facilitator introducerer første del af øvelsen

Præsenter kort den bio-psykosociale tilgang og formålet med den første del af øvelsen. Du kan sige: Formålet med øvelsen er at skærpe opmærksomheden på, at diabetes påvirker forskellige forhold i livet, og at der er en sammenhæng mellem krop, tanker og hverdagsliv. Øvelsen tager udgangspunkt i, at diabetes ikke kun er en sygdom, der påvirker kroppen, men også påvirker andre forhold i livet. Det kan f.eks. være, at ens familie og venner stiller mange spørgsmål om diabetes, som man ikke har lyst til at forholde sig til, eller at man er bekymret for reaktionerne fra ens arbejdsplads. Mange af de her ting hænger ofte sammen. Hvis man har smerter, kan det påvirke ens tanker og følelser, og det kan være, at man er nødt til at melde sig syg på arbejde eller melde afbud til et arrangement. Denne figur [på øvelsesarket] viser, at det ikke kun er medicinen og det praktiske omkring diabeteshåndtering, der er vigtigt i forhold til at leve med diabetes, men at diabetes også kan påvirke hverdagslivet og de tanker og følelser, man har. Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om at tænke over, hvordan diabetes påvirker jeres krop, hverdagsliv, tanker og følelser.

### 2. Deltagerne udfylder øvelsesarket

Bed deltagerne om at udfylde arket (f.eks. at skrive stikord) i forhold til, hvordan de oplever, at diabetes påvirker deres krop, hverdag og tanker og følelser. Stil eventuelt nogle spørgsmål til deltagerne, som kan hjælpe dem med deres refleksion: I kan f.eks. overveje, hvordan I synes, at diabetes påvirker jeres krop, jeres tanker om jer selv, jeres forhold til familie og venner eller jeres arbejde.

### 3. Deltagerne taler sammen tre og tre

Bed deltagerne om at tale sammen i mindre grupper på tre personer, hvor de kan dele det, de har skrevet ned. Du kan sige: Det, I skal gøre nu, er at tale lidt sammen tre og tre om, hvordan I har udfyldt arket. Hvad fylder mest for jer i de forskellige cirkler og hvorfor?

### 4. Facilitator introducerer anden del af øvelsen

Fortæl om formålet med anden del af øvelsen. Du kan sige: Nu har I beskrevet, hvordan diabetes påvirker forskellige områder af jeres liv. Omvendt kan forskellige livsomstændigheder og situationer også påvirke, hvordan I håndterer jeres diabetes. Prøv at tænke over hvilke omstændigheder i jeres liv, som har betydning for, hvordan I håndterer diabetes og tilføj disse på arket. Det kan f.eks. være, at der er sygdom i jeres familie, eller at I oplever stress på arbejdet.

### 5. Deltagerne taler sammen tre og tre

Bed deltagerne om at tale sammen i mindre grupper på tre personer (de samme grupper som i den første del af øvelsen). Du kan sige: Nu skal I tale lidt sammen tre og tre om, hvad I har tilføjet på arket. Er der nogle særlige omstændigheder i jeres hverdag, som har betydning for, hvordan I håndterer diabetes?

### 6. Fælles opsamling

Saml deltagerne til en fælles opsamling. Du kan sige: Lad os kort samle op på, hvad I talte om i de mindre grupper. Hvad lagde I mærke til/var der noget, som I blev særligt opmærksomme på, da I talte sammen om arket? Var der noget, der var svært at tale om? Er der en af grupperne, der vil starte? Hvis der ikke er nogen, der melder sig, kan du udvælge en af deltagerne.

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Der kan være meget at forholde sig til, og det kan være svært at sætte ord på det, der fylder mest. Jeg håber, at I alle føler, at I har haft mulighed for at tænke over jeres oplevelser og dele jeres erfaringer.

# Øvelse: Vidste du? – forebyggende om diabetes-stress

## Formålet

Formålet med øvelsen er at introducere deltagerne for viden om diabetes-stress og perspektivere eventuelle bekymringer. Det handler om forekomst, årsager, og hvordan diabetes-stress kan påvirke livskvaliteten og give udfordringer med at håndtere diabetes i hverdagen. Kendskab til diabetes-stress kan fremme forståelsen af egne reaktionsmønstre, give anerkendelse af negative følelsesmæssige reaktioner og normalisere, at man kan have negative følelsesmæssige reaktioner, når man lever med diabetes. Derudover giver øvelsen deltagerne mulighed for at vælge emner, de ønsker at tale uddybende om. Øvelsen tilrettelægges i dialog med deltagerne, og der lægges vægt på involvering for at give mulighed for at udveksle tanker og perspektiver i gruppen.

Du kan til deltagerne sige: Jeg vil præsentere jer for en øvelse, der har til formål at give jer information om diabetes-stress. Gennem denne øvelse vil I få viden om, hvor almindeligt det er, hvad der kan forårsage det, og hvordan det kan påvirke livet med diabetes. At få information om diabetes-stress kan hjælpe jer med at gøre opmærksom på jeres egne reaktions- og tankemønstre, give mulighed for at identificere og blive opmærksomme på specifikke udfordringer. Det kan også hjælpe jer med at sætte ord på nogle ting, I måske selv har gået og tænkt over, og det kan hjælpe at normalisere forskellige oplevelser, som man måske troede, man gik alene og døjede med. Nogle kan muligvis finde, at denne information er for overvældende eller ikke umiddelbart nyttig, mens andre kan anse den for at være værdifuld. Det er helt okay at have begge opfattelser.

## Materialer

13 kort med viden om diabetes-stress.

## Tidramme

Ca. 40 minutter.



## Oversigt

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator udleverer kort med fakta om diabetes-stress til hver deltager (2)
3. Deltagerne vælger 2-3 kort hver (ca. 5 min)
4. Deltagerne erfaringsudveksler tre og tre (ca. 18 min)
5. Fælles opsamling (ca. 10 min)

### 1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at introducere øvelsen. Du kan sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om at få kendskab til, hvad diabetes-stress er, ved hjælp af en række kort med forskellige viden om diabetes-stress. Desuden kommer I til at tale sammen om kortene i mindre grupper.

### 2. Facilitator udleverer kort med fakta og viden om diabetes-stress

Uddel kortene til deltagerne og forklar om kortene. Du kan sige: Vi skal bruge de her kort med forskellig viden om diabetes-stress. Det kan f.eks. være en kort beskrivelse af, hvad diabetes-stress er, men det handler også om udbredelsen af og generelle årsager til diabetes-stress. Det kan også være en kort beskrivelse af, hvordan diabetes-stress kan opleves. Her kan du nævne, at diabetes-stress er en forventelig og naturlig reaktion ved de belastninger/udfordringer, man kan opleve, når man lever med diabetes.

### 3. Deltagerne vælger 2-3 kort hver

Få deltagerne til at vælge to-tre kort, som har gjort indtryk på dem, som de kan genkende sig selv i eller finder mest overraskende. Der kan også være nogle kort, som de har behov for at få uddybet. Du kan sige: I skal starte med at læse alle kortene igennem, og bagefter hver især vælge to-tre kort, som har gjort indtryk på jer, I kan genkende jer selv i, eller som I undrer jer over. Det kan også være kort, som I synes, det er vigtigt at få sat flere ord på eller få drøftet her i gruppen.

### 4. Deltagerne erfaringsudveksler tre og tre

Få deltagerne til at tale sammen tre og tre om de kort, de har valgt. Du kan sige: Det, I skal gøre nu, er at tale lidt sammen tre og tre om, hvilke kort I har valgt, og om hvorfor I har valgt netop de kort. Bagefter taler vi sammen i gruppen om jeres valg af kort og om eventuelle spørgsmål.

### 5. Fælles opsamling

Saml deltagerne til en fælles opsamling og spørg ind til, om der er forskelle eller ligheder i forhold til de kort, de har valgt, og hvorfor. Spørg også, om deltagerne har spørgsmål til kortene eller ønsker noget uddybet. Du kan sige: Lad os samle op på, hvilke kort I har valgt, og hvorfor I har valgt dem. Har I valgt de samme kort, eller har I valgt forskellige? Lad mig også høre, om I har spørgsmål til kortene eller ønsker noget uddybet.



# Øvelse: Hvor meget fylder diabetes?

## Formål

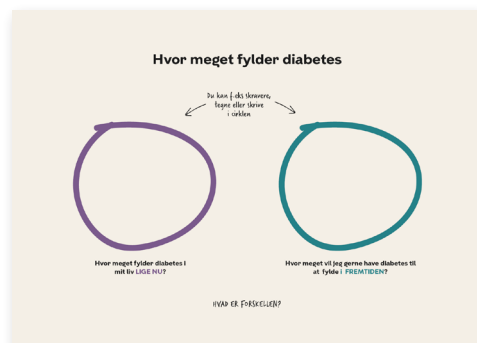
Formålet med øvelsen er, at deltagerne får indblik i, hvor lidt eller meget de er optaget af at håndtere diabetes, og/eller tænker på diabetes i hverdagen. Dette giver deltagerne mulighed for at skelne mellem forskellige måder, diabetes kan fylde på og for at overveje, hvor meget plads diabetes skal have i deres liv. Øvelsen kan evt. benyttes som opsamling på kurset. Du kan sige til deltagerne: Vi skal lave en øvelse, der kan hjælpe jer til at undersøge, hvordan I håndterer og tænker på diabetes i hverdagen. Formålet med øvelsen er at skabe bevidsthed om, hvor meget eller hvor lidt diabetes fylder i jeres tanker og handlinger. Øvelsen kan måske hjælpe jer med at opdage, og sætte tanker i gang om, hvordan diabetes fylder i jeres hverdag. Ligeledes kan øvelsen også hjælpe jer med at sætte tanker i gang om, hvor meget plads I ønsker, at diabetes skal have i jeres liv. Øvelsen vil også give mulighed for at høre hinandens perspektiver, hvilket kan være en lærerig oplevelse.

## Materialer

To ark, hvor deltagerne kan illustrere, hvor meget diabetes fylder, og hvor meget de ønsker, at diabetes skal fylde.

## Tidramme

Ca. 45 minutter.



## Oversigt

1. Facilitator introducerer øvelsen (5 min)
2. Facilitator uddeler øvelsesark: "Hvor meget fylder diabetes?"
3. Deltagerne udfylder øvelsesark: "Hvor meget fylder diabetes?" (5 min)
4. Facilitator spørger ind til øvelsen (10 min)
5. Facilitator uddeler øvelsesark: "Hvor meget vil jeg gerne have diabetes til at fylde?"
6. Deltagerne udfylder øvelsesarket: "Hvor meget vil jeg gerne have diabetes til at fylde?" (5 min)
7. Deltagerne taler sammen i mindre grupper (10 min)
8. Facilitator samler op på øvelsen (5 min)
9. Afrunding af øvelsen (5 min)

### **1. Facilitator introducerer øvelsen**

Introducér øvelsen ved f.eks. at sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om hvor meget I synes, diabetes fylder i jeres hverdag lige nu. Diabetes kan fylde på mange forskellige måder. Det kan f.eks. være, at det optager jeres tanker eller tager plads i forhold til praktiske gøremål i hverdagen.

### **2. Facilitator uddeler øvelsesark: "Hvor meget fylder diabetes?"**

Udlevér øvelsesarket til deltagerne og introducér øvelsen. Du kan sige: Arket, som I har fået, viser en cirkel og et spørgsmål. I skal nu udfylde cirklen i forhold til, hvor meget I synes, diabetes fylder i jeres liv lige nu. Det betyder ikke så meget, hvordan I udfylder cirklen. I kan f.eks. skravere cirklen, tegne eller skrive i cirklen. Det vigtigste er, at I får tænkt over jeres oplevelse af at leve med diabetes.

### **3. Deltagerne udfylder øvelsesarket: "Hvor meget fylder diabetes?"**

Bed deltagerne om at tænke over spørgsmålet og udfylde cirklen hver for sig. Du kan sige: Lad os lige tage lidt tid nu til at tænke over spørgsmålet på arket og at udfylde cirklen.

### **4. Facilitator spørger ind til øvelsen**

Du kan på baggrund af øvelsen starte en dialog med deltagerne omkring de tanker og refleksioner de har gjort sig. Du kan sige: Hvordan var det at udfylde cirklen? Er der nogle som har lyst til at dele, hvordan de oplever at diabetes fylder lige nu? Har øvelsen gjort jer opmærksom på noget?

### **5. Facilitator uddeler øvelsesark:**

#### **"Hvor meget vil jeg gerne have diabetes til at fylde?"**

Udlevér øvelsesarket til deltagerne og introducér øvelsen. Du kan sige: Arket, som I har fået, viser en ny cirkel og et nyt spørgsmål. I skal nu udfylde cirklen i forhold til, hvor meget I gerne vil have, at diabetes skal fylde i jeres liv. Igen betyder det ikke så meget, hvordan I udfylder cirklen. I kan f.eks. skravere cirklen, tegne eller skrive i cirklen. Det vigtigste er, at I får tænkt over, hvordan I godt kunne tænke jer, at diabetes skal fylde I jeres liv.

### **6. Deltagerne udfylder øvelsesarket:**

#### **"Hvor meget vil jeg gerne have diabetes til at fylde?"**

Bed deltagerne om at tænke over spørgsmålet og udfylde cirklen hver for sig. Du kan sige: Lad os lige tage lidt tid nu til at tænke over spørgsmålet på arket og at udfylde cirklen.

### **7. Deltagerne taler sammen i mindre grupper**

Bed deltagerne om at tale sammen i mindre grupper. Du kan sige: Nu skal I tale lidt sammen i mindre grupper om, hvor meget diabetes fylder I jeres liv lige nu og hvor meget I gerne vil have diabetes til at fylde i fremtiden. Det kan være meget forskelligt, hvordan man oplever, at diabetes fylder lige nu, men også hvor meget man ønsker, at diabetes skal fylde. Formålet med gruppesnakken er, at I får mulighed for at høre flere perspektiver, hvilket kan være en lærerig oplevelse.

## 8. Facilitator samler op på øvelsen

Du kan vælge at samle deltagerne til en fælles opsamling. Du kan sige:

Lad os kort samle op på, hvad I talte om i de mindre grupper. Er der noget særligt, som gjorde indtryk eller gav perspektiver til eftertanke? Hvilken forskel er der mellem, hvad I oplever diabetes, fylder lige nu, og hvad I gerne vil have diabetes til at fylde i fremtiden?

Er der en af grupperne, der er med på/villige til at dele?

Du kan også vælge at spørge, hvad deltager tager med sig fra øvelsen: Er der eventuelt nogen, der har lyst til at dele, hvad de tager med sig fra øvelsen?

## 9. Afrunding af øvelsen

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Tak for det I har delt. Jeg håber, at I alle føler, at I har haft mulighed for at tænke og tale om, hvor meget diabetes fylder I jeres liv, og hvor meget I ønsker at diabetes skal fylde I jeres liv.

Som et forebyggende element kan du også spørge deltagerne om fremtidig brug af øvelsen. Du kan sige: Hvordan tænker I, at denne øvelse kan bruges på et senere tidspunkt?

Afhængigt af, hvad deltagerne svarer med, kan du opsamlende sige: Øvelsen kan være et godt redskab at vende tilbage til på forskellige tidspunkter i fremtiden. Ved at lave denne øvelse en gang i mellem, kan øvelsen hjælpe jer med løbende at gøre jer opmærksom på, hvordan diabetes påvirker jeres hverdagsliv, hvor meget det fylder i øjeblikket, og hvor meget plads I ønsker, det skal indtage. Hvis I bliver opmærksomme på, at det begynder at fylde for meget, kan øvelsen også fungere som et redskab til at bede om hjælp.





Center for Diabetes  
og Hjertesygdomme

Center for Mental  
Sundhed - Kbh



Steno Diabetes Center  
Copenhagen