

Kursus i håndtering af bekymringer og belastninger i livet med type 2-diabetes

Trin-for-trin-guide til
sundhedsprofessionelle



REDAKTION

Mie Madsen, Mette Due-Christensen, Regitze Anne Saurbrey Pals,
Helle Nergaard Grøn bæk , 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**

Indholdsfortegnelse

- 3. Generelt om kurset og forberedelse
- 2. Mental trivsel i livet med diabetes
- 8. Kursusgang 1: Introduktion til kurset og indblik i livet med diabetes
- 19. Kursusgang 2: Rundt om livet med diabetes
- 30. Kursusgang 3: Diabetes-stress (bekymringer og udfordringer med diabetes)
- 41. Kursusgang 4: Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme
- 52. Kursusgang 5: Min livsklub i forhold til diabetes
- 64. Kursusgang 6: Opsamling og tiden fremover

Øvelser

- | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 14. Hvor meget fylder diabetes? | 33. Vidste du?
- om diabetes-stress | 47. Strategi til at håndtere bekymringer for følgesygdomme | 67. Hvor meget fylder diabetes? |
| 15. Mit liv med diabetes | 35. Min diabetes-stress | 56. Min livsklub i forhold til diabetes | 69. Selvomsg 2 og opsamling af kurset |
| 21. Livet med diabetes inkl. introduktion til den bio-psykosociale model | 37. Klappe kroppen vågen/
Ryst kroppen | 58. Diabetes og mine relationer | |
| 23. Introduktion af bevidst nærvær som strategi og øvelsen "Det mentale pusterum" | 45. Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme | 60. Selvomsg 1 | |

Mental trivsel i livet med diabetes

Læsevejledning

Denne guide beskriver rammerne og indholdet for et afprøvet kursus, der støtter borgere i at håndtere bekymringer og belastninger i livet med diabetes. Kursusdeltagerne bliver introduceret til øvelser, som kan hjælpe med at reducere diabetes-stress og fremme mental trivsel. Kurset målretter sig personer, der er screenet med moderat til høj diabetes-stress.

Kurset består af 6 gange à 2,5 time. Kursusgangene er bygget op omkring dialogøvelser og nærværsøvelser (mindfulness). Der er indlagt pauser med henblik på at give deltagerne plads til refleksion og uformel snak. Derudover er der afsat tid til at gennemgå øvelser, som deltagerne kan lave derhjemme mellem de enkelte kursusgange.

Til hver kursusgang medfølger trin-for-trin-guides. Hver trin-for-trin-guide følger en fast struktur for at give en klar og overskuelig tilgang til kursusgangen. I trin-for-trin-guiden følger også konkrete eksempler på sætninger, som facilitatorerne kan bruge i facilitering af kursets kursusgange.

Formål

Til hver øvelse er der beskrevet et formål. Dette skal give facilitatorer en forståelse af, hvad deltagerne kan forvente at få ud af øvelsen.

Læringsmål

Til hver øvelse er der angivet specifikke læringsmål med henblik på at understøtte en forståelse for og anvendelse af det gennemgåede materiale. Dette skal give facilitatorer en forståelse af, hvad deltagerne kan forvente at lære fra øvelsen.

Materialer

Til hver øvelse er der angivet en liste over materialer, der er nødvendige for at kunne udføre øvelsen, samt et billede af øvelsen. Dette kan hjælpe facilitatorer med at få et overblik over de enkelte øvelser, som skal bruges til kursusgangen.

Tidsramme

Der er angivet en estimeret tidsramme for hver øvelse. Dette kan hjælpe facilitatorer med at planlægge sin tid effektivt og skal sikre, at hver del af øvelsen kan fuldføres inden for den afsatte periode.

Landings- og nærværsøvelser

På kursusgang 2 introduceres deltagerne for mindfulnessøvelser, som i materialet er beskrevet som det mentale pusterum, der er landingsøvelser og nærværsøvelser, og vil være et fast element i de resterende fem kursusgange. (Læs mere om landings- og nærværsøvelser under afsnittet "Generelt om kurset og forberedelse")

Generelt om kurset og forberedelse

Sundhedsprofessionelle

Det anbefales, at to sundhedsprofessionelle sammen faciliterer kurset, for at kunne sparre med hinanden undervejs og fordele øvelser og opgaver imellem sig. Samarbejdet mellem de to sundhedsprofessionelle kan f.eks. fordeles således, at den ene varetager øvelserne, mens den anden har fokus på gruppedynamik og tid. Rollefordelingen mellem de sundhedsprofessionelle kan fordeles på forhånd og byttes undervejs, f.eks. ved skift til en ny øvelse.

Det er også muligt at varetage kurset og øvelserne som ene facilitator, men denne guide beskriver materialet med udgangspunkt i, at der er to facilitatorer til stede.

Som facilitatorer af kurset, anbefales det at orientere sig i baggrundshæftet til de tre indsatser forud for kurset, som supplement til denne trin-for-trin-guide. Hæftet indeholder beskrivelser af facilitatorrollen samt kommunikationsteknikker, der er vigtige for at håndtere gruppedynamik og fremme erfaringsudvikling.

Trin-for-trin-guide

Hvis man er ny i rollen som facilitator, anbefales det at følge strukturen i guiden. Denne faste struktur er designet til at give en klar og overskuelig tilgang til hver kursusgang og sikre, at deltagerne får mest muligt ud af øvelserne. Når man som facilitator bliver mere rutineret i at facilitere øvelserne og kursusgangene, kan man begynde at eksperimentere med at inkludere supplerende nærværsøvelser (se kompendium i implementeringsguiden: Inspiration til vejtræknings- og afspændingsøvelser).

Man kan også bruge den supplerende øvelse, der handler om mødet med behandlere, hvis man vurderer, at det er noget, som kunne være relevant for gruppens behov.

Gruppesammensætning

Det anbefales, at gruppen består af 10-12 deltagere og sammensættes, så der er flere deltagere med samme køn, alder og diabetesvarighed, for at skabe de bedst mulige betingelser for at dele erfaringer og hente inspiration fra andre i tilsvarende livssituationer. De enkelte hold skal være lukkede grupper, således, at det er de samme personer, der mødes på kursets kursusgange.

Fysiske rammer

Kurset foregår som udgangspunkt indenfor, men der er mulighed for, at udvalgte aktiviteter kan foregå udenfor, f.eks. som walk-and-talk øvelser. Vær opmærksom på, at nogle emner kan være følsomme for borgerne, og kan være svære at tale om i det offentlige rum. En mulighed er også, at hver kursusgang afsluttes med en frivillig gåtur.

Det anbefales, at rummet indrettes, så alle deltagere kan se, høre og tale med hinanden. Det kan man gøre ved at placere deltagerne samlet omkring et bord. Derudover kan man overveje at inddrage omkringliggende arealer, når deltagerne inddeles i mindre grupper.

Forplejning

Det er en fordel at sørge for forplejning (f.eks. vand, kaffe, the) til deltagerne for at signalere, at deltagerne er velkomne og fremme en anerkendende atmosfære.

Inden første kursusgang

Inden kurset starter, anbefales det at ringe til deltagerne på holdet og have en forberedende samtale. Formålet med denne samtale er at minde deltagerne om dato og tid for kursusstart, og samtidig give dem mulighed for at stille spørgsmål, afklare forventninger og sikre, at de føler sig trygge ved at komme til det første møde. Se eksempel på samtalepunkter i implementeringsguiden.

Vær særligt opmærksomme på deltageres eventuelle behov, for eksempel læse-, høre- eller synsvanskeligheder eller andre udfordringer, der kan påvirke deres deltagelse i kurset. Hvis nogen har brug for ekstra støtte, er det godt at tage hånd om dette på forhånd for at sikre, at alle føler sig inkluderet og trygge i kursusforløbet.

Ved første kursusgang er det en god idé, at deltagerne får udleveret en mappe med praktiske oplysninger om kurset, herunder planen for kurset inklusive datoer, temaer og information om afbud. Derudover kan deltagerne bruge mappen til at samle øvelsesark og noter i løbet af kurset.

Det anbefales, at de sundhedsprofessionelle som er ansvarlige for kurset, sætter god tid af til at forberede de enkelte kursusgange, ved at læse trin-for-trin-guiden grundigt igennem og træne øvelserne på forhånd med den makker, som kurset varetages sammen med. Diverse samtaleøvelser gøres klar forud for hver kursusgang.

Forberedelse

Gennemgå og afprøv øvelserne inden du skal bruge dem i gruppen, herunder de spørgsmål, du kan stille. Det er vigtigt, at øvelserne bliver faciliteret med sikkerhed, i et roligt tempo og med et godt overblik over tiden.

- Aftal rollefordelingen mellem facilitatorerne.
- Klargør/print dagens øvelser og værktøjer.

- Medbring kuglepenne, tuscher og notesblok til deltagerne og dig selv.
- Hav et ur tilgængeligt, så du har overblik over tiden.
- Stil flipover/tavle (inklusive tuscher) frem og skriv dagsordenen med kursusgang, tema og indhold, inklusive pause, op.

Eksempel for kursusgang 1 kan være:

- Introduktion til kurset og indblik i livet med diabetes
- Velkommen
- Praktiske oplysninger mm
- Præsentationsrunde
- Vores grupperammer
- Øvelse: "Hvor meget fylder diabetes?"
- Pause
- Øvelse: "Mit liv med diabetes"
- Afrunding

- Opstil borde i en samlet firkant.
- Gør eventuelt vand, kaffe og te samt snacks klar i lokalet, hvis I vil servere dette.
- Stil lommestørklæder/servietter frem på et bord.
- Medbring en holdliste til registrering af fremmøde.
- Det kan være en god idé at holde døren til undervisningslokalet lukket, indtil undervisningen begynder og herefter hente og vise alle deltagerne ind i lokalet på samme tid. Dette giver dig bedre tid til at forberede kursusgangen, så du er helt klar og oplagt, når du skal hilse på deltagerne, samt giver det deltagerne mulighed for at tale uformelt sammen inden kurset starter.

Særligt for første kursusgang

- Gør en mappe klar til hver deltager med en beskrivelse af kurset. Læg mappe og kuglepen ved hver af deltagerens pladser. Fortæl deltagerne, at de gerne må medbringe mappen med til hver kursusgang, da de løbende vil få udleveret øvelser i papirformat.
- Lav navneskilt og placér på forhånd hvor deltagerne skal sidde rundt om bordet. Til de efterfølgende kursusgange kan du vælge at placere deltagerne forskelligt, så de får mulighed for at sidde ved siden af forskellige deltagere i løbet af de seks kursusgange. Det er en god idé at nævne for deltagerne, at de skal lade navneskiltet stå, når de går, da I (facilitatorerne af kurset) vil rykke rundt på skiltene fra gang til gang.

Velkomst og ankomst

Når deltagerne ankommer til kursets kursusgange, er det vigtigt at skabe en varm og imødekommende atmosfære fra starten. Det gør du blandt andet ved at møde dem afslappet, venligt og med øjenkontakt. Et positivt første møde kan sætte tonen for resten af kurset, fremme engagement og tillid, og lægge fundamentet for et støttende og trygt rum.

Start altid med at byde hver deltager velkommen individuelt når de kommer til kursusgangene. Du kan f.eks. sige: *Hej [navn], velkommen til kurset. Vi er glade for at have dig med i dag.* Brug generelt deltagerens navne, hvor det forekommer naturligt. At bruge en deltagers navn giver deltageren en oplevelse af at blive set, anerkendt og husket.

Landings- og nærværsøvelser

Når du skal udføre landings- og nærværsøvelser, tal gerne langsomt uden at det føles kunstigt. Hold gerne pause mellem alle instruktionerne, så deltagerne får mulighed for at afprøve det, du instruerer. Brug din normale stemmeføring. Følg gerne en del af guidningen selv, hvis du har lyst. Tilpas gerne guidningen til dem, der sidder i rummet (hvis fx en deltager har hænderne på bordet i stedet for på lårene, kan du nævne denne mulighed også). Når du afslutter øvelsen, så kig på deltagerne og afslut guidningen efter det: Hvis de ser trætte ud kan du fx foreslå et lille stræk eller lidt bevægelse i fingrene.

Når du skal guide deltagerne i en mindfulnessøvelse, start med selv at tage 2-3 dybe vejrtrækninger under instruktionen. Når du selv falder lidt til ro, vil din stemmeføring naturligt blive roligere og lidt langsommere – og så vil dine stemme understøtte deltagerens proces.

Hvis du er ny i at facilitere mindfulnessøvelser, kan det være en god idé at læse passagerne op på forhånd. På den måde bliver du fortrolig med ordene og kan finde et tempo, der passer roligt og naturligt til dig.

Hvis I er to facilitatorer på et kursusforløb, anbefales det, at den ene facilitator guider deltagerne gennem øvelsen, mens den anden facilitatorer aktivt deltager i øvelsen. Når begge facilitatorer deltager aktivt, viser det engagement, hvilket kan motivere deltagerne til at engagere sig mere i øvelsen.

Når du begynder at føle dig tilpas i øvelsen, kan du prøve at eksperimentere med forskellige elementer, som du tænker vil kunne passe med gruppen. F.eks. at sætte rolig musik eller lyde på (havet der bruser, fuglekvidder, regndråber), få deltagerne til at lægge ned på gulvet eller noget tredje.

Kursusgang 1:

Introduktion til kurset og indblik i livet med diabetes

Dagsorden

- Ankomst og velkomst (5-10 minutter)
- Introduktion til kurset og rammesætning (25 min)
- Præsentationsrunde (15 min)
- Ønsker og forventninger til kurset (15 min)
- Øvelse: "Hvor meget fylder diabetes?" (10 min)
- Pause (15 min)
- Øvelse: "Mit liv med diabetes" (40 min)
- Afsluttende punkt og runde (15 min)

Forberedelse

Materialer:

Billedkortene til præsentationsrunden spredes ud på et bord, inden deltagerne ankommer til lokalet.



Klargør flipover med stikord om gruppens rammer inden gruppestart. Du kan skrive:

Vores gruppe

- Formål
 - Vi er her for at lytte, dele erfaringer og støtte hinanden
 - Vi har fokus på de ting, vi selv kan ændre

- Ramme:
 - Fortrolighed
 - Man bestemmer selv, hvad man vil dele
 - Plads til forskellighed
 - Undgå at give gode råd
 - Vi afbryder ikke hinanden
 - Fokus er diabetes-stress
 - Ok at komme ud af komfortzonen
 - Sluk mobilen under mødet

Ankomst og velkomst

Formål: At etablere en positiv atmosfære og indledende interaktion med og mellem deltagerne, hvilket fremmer en behagelig start, opmuntrer til fællesskab og etablerer trygge rammer for samværet i gruppen.

Tidsramme: ca. 5-10 minutter

1. Deltagerne ankommer (ca. 2 minutter)
2. Facilitator præsenterer sig selv og byder velkommen (ca. 5-8 minutter)

1. Deltagerne ankommer

Deltagerne ankommer og finder sig til rette i lokalet.

2. Facilitator præsenterer sig selv og byder velkommen

Start med at byde velkommen. Du kan sige: Det er dejligt at se jer alle sammen. Vi har glædet os til at se jer. Jeg/vi hedder [navn], og vi glæder os meget til at lære jer at kende og være sammen med jer." Vis åbenhed ved f.eks. at sige: Vi er lidt spændte, da... [f.eks. det også er nyt for os at være facilitatorer på et diabetes-stress-kursus]. Vi vil bruge det næste stykke tid på at give lidt praktiske informationer om kurset og efterfølgende sætte rammen for kurset. Herefter vil vi tage en præsentationsrunde og høre om jeres ønsker og forventninger til kurset. I vil i dag blive præsenteret for to øvelser og ved slutningen af dagens kursusgang samler vi op.

Introduktion til kurset og rammesætning

Formål: At give deltagerne praktiske oplysninger om kurset og etablere en fælles ramme, der skaber klarhed og struktur for kursets forløb. Derved afstemmes deltagerne forventninger til, hvad de vil opleve, og hvad der forventes af dem. Introduktion og rammesætning giver mulighed for at etablere et godt fællesskab og trygge rammer for samværet i gruppen.

Læringsmål - deltagerne skal efter øvelsen

- Have reflekteret over og talt om deres forventninger til kurset.
- Have reflekteret over, talt om og sat ord på, hvilke rammer der kan gøre det trygt at deltage i gruppen.

Tidsramme: ca. 25 minutter

1. Facilitator giver praktiske informationer (ca. 5 min)
2. Facilitator fortæller om kursets rammer (ca. 10 min)
3. Facilitator fortæller om gruppens rammer (ca. 10 min)

Vi er her for at
lytte, dele erfaringer
og støtte hinanden



Fortrolighed



Ok at komme ud
af komfortzonen



1. Facilitator giver praktiske informationer

Giv deltagerne praktiske informationer, herunder rammerne for pausen. Du kan sige: Vi vil til hver kursusgang have en pause [henvis til flipover], hvor der er kaffe og te. Toiletterne kan I finde... [f.eks. ved indgangen til venstre].

Gør deltagerne opmærksomme på at mærke efter, hvad de kunne have lyst til i pausen. Du kan sige: I pausen kan I prøve at mærke efter, om I har brug for at sidde for jer selv, har lyst til at tale med andre eller mest har lyst til få noget frisk luft'. Fortæl eventuelt også, at de kan bruge pausen til at lægge mærke til kropslige signaler, og at det er noget, de i det hele taget kan bruge kurset til.

Fortæl om forventningerne til fremmøde. Du kan sige: Vi har seks kursusgange sammen, og alle bidrag fra hver af jer er betydningsfuldt for de andre i gruppen. Derfor har det stor betydning, og kurset bliver bedre, hvis alle møder op hver gang, så vidt det er muligt. Når I deltager i kurset, vil jeres opgave være at lytte og dele tanker, følelser og erfaringer med hinanden i gruppen. Vores erfaring er, at jo mere aktivt I deltager, desto mere får I selv ud af kurset. I gruppen vil I opleve, at I har forskellige udfordringer og belastninger samt forskellige måder at håndtere disse på. At lytte til andres udfordringer kan hjælpe jer med at finde nye måder at håndtere jeres egne udfordringer på. Og det er en stor hjælp for de fleste at finde ud af, at andre har udfordringer, der ligner ens egne, og som man kan forholde sig til på mange forskellige måder.

Du kan evt. italesætte overfor deltagerne, at det kan være fint at danne netværk med de andre deltagere, hvis man oplever, at det er givende at tale med andre, som er i samme situation som én selv.

Oplys desuden deltagerne om afbud. Du kan sige: Hvis du af en eller anden grund bliver forhindret i at møde op, må du meget gerne melde afbud. Ved afbud kan I ringe til [indsæt navn]. I finder telefonnummeret på informationssedlen i mappen. Hvis I ikke dukker op, vil vi ringe til jer for at høre, om alt er ok.

Spørg deltagerne til sidst, om de har noget at tilføje eller spørge om. Du kan sige: Hvordan lyder det? Har I nogle spørgsmål nu? Ellers må I gerne spørge undervejs.

2. Facilitator fortæller om kursets rammer

Fortæl kort om rammerne for møderne. Du kan sige: Vi har seks gange sammen i alt. Temaer og dagsorden for hver kursusgang har I fået tilsendt, og der ligger en oversigt i jeres mappe. Fælles for hver kursusgang er, at vi i gruppen taler om diabetes og jeres erfaringer. Vi bruger en række øvelser, der er udviklet specifikt til at tale om livet med diabetes i forhold til diabetes-stress, og hvordan man kan håndtere dette. Der er for det meste to øvelser for hver kursusgang, hvor vi tager fat på forskellige emner.

Hvor lang tid, vi bruger på hver kursusgang, kan variere fra gang til gang, men vi vil altid slutte senest til tiden.

Temaet for i dag er introduktion til gruppeforløbet, hvor vi også skal lave en øvelse, der handler om, hvor meget diabetes fylder i jeres hverdag og en øvelse, der handler om særlige perioder i jeres liv med diabetes [står også på flipover].

Fortæl deltagerne om den følelsesmæssige påvirkning ved at deltage i møderne. Du kan sige: Deltagere på tidligere kurser om diabetes-stress har givet udtryk for, at det er godt at kunne dele erfaringer med nogen, som ved, hvad det vil sige at have diabetes. Det er helt normalt at være træt efter en kursusgang - især her efter første møde. Anden gang kan det kræve energi at komme/møde op. Tredje gang og derefter plejer det

at være nemmere, da I kender hinanden bedre og er mere afslappede og trygge ved at være i gruppen.

3. Facilitator fortæller om gruppens rammer

Nuancér regler/fælles rammer for gruppen således, at der gives handlerum/mulighed for at fejle/bryde reglerne, samt at forberede deltagerne på hvad der vil ske, hvis forskellige scenarier indtræffer (det giver også dig et muligt handlerum i forskellige tænkte situationer). Brug gerne lidt humor (hvis det føles naturligt for dig). Du kan indlede dialogen om fælles rammer/regler for gruppe ved f.eks. at sige: Jeg vil nu komme med nogle forslag til fælles rammer/regler for vores gruppe.

Brug flipoveren med stikord 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, jeg har skrevet, 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 og forsøge at acceptere de ting, som I ikke kan ændre.

Uddyb næste punkt og stikordet "fortrolighed". Du kan sige: Fortrolighed - en ting, vi tænker er vigtigt, er, at vi respekterer fortroligheden i gruppen. Gruppen her 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, det vi laver her, 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 fortroligt 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 her i gruppen, at I kan

have mange af de samme bekymringer, 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. I, der lever med diabetes, vil nok have oplevet at mange gerne vil give gode råd. Det kan være svært at tage imod. Så i dette rum arbejder vi med ikke at give hinanden gode råd, medmindre de er efterspurgt direkte.

Generelt er det meget nemmere for de allerfleste af os at lytte til andre **ERFARINGER**. Så hvis I kan 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 opdager, 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. Lyder det OK?

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. Forskellighed er således velkomment, og det er OK at være uenige, men vi taler til og behandler hinanden med respekt. Lyder det 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 de to facilitatorer), der er ordstyrere. Den her regel kan I komme til at bryde, fordi I måske bliver engagerede og har noget på hjerte. Hvis vi opdager, at I bryder reglen, vil vi stoppe jer (evt. vise med dit kropssprog). Grunden til at vi har denne regel 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. 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. Lyder det OK?

Uddyb herefter næste punkt og stikordet "Fokus er diabetes-stress."

Du kan sige: Fokus i dette gruppeforløb er diabetes-stress. I kommer selvfølgelig her, ikke blot med diabetes, men med hele jeres liv, jeres historier og jeres livssituationer. Hvis vi får fornemmelsen af, at I har meget på hjerte, der handler om andre ting – eller at I er belastet af andre forhold i jeres liv, som gør det svært for jer at rumme gruppen her – kan jeg komme til at prikke jer på skulderen og måske foreslå, at vi taler sammen – så vi lige får afklaret situationen. Lyder det OK?

Fortæl om næste punkt og uddyb stikordet: "OK at komme ud af sin komfort zone". For at normalisere usikkerhed ved det "at komme ud af komfortzonen", kan du fx sige: Når vi i gruppen kommer til at tale om livet med diabetes, og arbejde med stress og bekymringer knyttet til diabetes, kan nogle opleve det udfordrende eller ubehageligt. Det er helt normalt. At noget er ubehageligt, er ikke nødvendigvis dårligt. Når vi skal lære noget nyt, er det nødvendigt at komme lidt ud af komfortzonen. Den zone, vi oplever os trygge i, kan kun vokse, når vi udfordrer os selv, når vi går lidt ud over vores vante grænser. Vi skal samtidigt respektere vores egne grænser, og kun overskride dem i en grad, vi er rimelig tilpas med. Det er derfor vigtigt at huske på, at du altid kan sige fra, hvis du får brug for det. Lyder det OK?

Undervejs i forløbet kan det være, at en deltager siger, at en øvelse eller samtale er grænseoverskridende. Her kan du sige noget af det samme som ovenfor (og eventuelt benytte ordet "grænseoverskridende" i stedet for "ubehagelig"). Du kan også undersøge med vedkommende i hvilken grad, det overskrider personens grænser: Kan de tåle det/er det tilpas, eller bliver de overvældet/er det for meget? Hvis det er for meget, kan du støtte vedkommende i at blot observere øvelsen eller sidde med på en lytter.

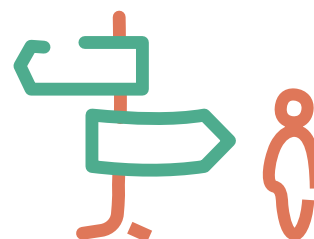
Her kan du f.eks. sige: "Når vi taler om noget, der er vigtigt for os, som vi måske ikke tidligere har fået sat ord på, eller når I møder andre, der oplever noget, der ligner det, I selv oplever, eller har oplevet tidligere, er det helt naturligt og normalt at blive berørt, frustreret eller andet. Hvis I oplever det, er det helt i orden. Hvis eller når det sker, vil I blot få lov til at sidde for jer selv, mens gruppesamtalen fortsætter. I må gerne blot sidde på stolen og lytte med. Hvis I får brug for en pause, er I velkomne til at gå udenfor, eller på toilettet. Lyder det OK?". ... "Hvis jeg kan se, at I bliver berørt, vil jeg sommetider spørge til, hvad det er, der rører jer. Og så kan I vælge at svare eller sige, at det vil I ikke ind på lige nu. Begge dele er helt OK."

Når/Hvis det sker i gruppen, kan du vælge at sige: "Jeg kan se, at du bliver berørt lige nu.... (afvente verbal eller nonverbal respons og eventuelt følge op med). Har du lyst til at sætte nogle ord på hvad der sker i dig, eller har du behov for at sidde med det selv?"

Jeg er ikke tankelæser, så hvis der er noget, der bliver svært for jer at rumme alene/på egen hånd, er det vigtigt, at I selv prikker mig på skulderen og siger det til mig. OK? Hvis du har brug for det, kan vi aftale en opfølgning, lyder det OK?

Nævn, at der er en forventning om, at mobiltelefoner er slukkede under møderne, medmindre deltagerne venter et særligt opkald. Du kan sige: Vi holder vores mobiltelefoner på lydløs og lader dem ligge i tasken. Skulle det være særlige forhold, der gør, at du har brug for at holde den tændt, så sig det til os i starten af kursusgangen, så vi er forberedt. Hvis telefonen ringer, skal I så gå udenfor, når I taler. OK?

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 deltagernes 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 dette OK for jer? Er der nogen, der er uenige, eller har svært ved det, vi aftaler? Hvis man ikke har lyst til at dele det i plenum, kan man tage fat i en af os (referér til facilitatorer) i pausen.



Præsentationsrunde

Formål: At give deltagerne mulighed for at præsentere sig for hinanden ved at vælge mellem billedkort, der giver forskellige associationer. Når deltagerne vælger et billede og fortæller om, hvorfor netop dette billede er relevant, åbner det for, at de kan fortælle om andre sider af sig selv, end de plejer. Præsentationsrunden kan bidrage til at skabe en tryk stemning i gruppen og fremhæve, at alle deltagere er 'hele mennesker', selvom kurset har fokus på diabetes-stress.

Materialer:

Billedkort fra den sundhedspædagogiske værktøjskasse.



Tidsramme: ca. 15 minutter (et-to minutter per deltager)

1. Facilitator fortæller om præsentationsrunden (ca. 2 min)
2. Deltagerne vælger kort (ca. 2 min)
3. Deltagerne fortæller på skift om deres kort (ca. 10 min)

1. Facilitator fortæller om præsentationsrunden

Fortæl, hvad øvelsen går ud på. Du kan sige: Det, vi skal i gang med nu, er en kort præsentationsrunde. Som I kan se, har jeg lagt en masse billeder ud på bordet. Billederne kan lede jeres tanker hen på mange forskellige ting. I skal nu vælge et-to kort, som I kan bruge som inspiration til at fortælle lidt om jer selv. I bestemmer selv, hvad I vil vælge at fortælle ud fra det kort, I har valgt. I kan fortælle om interesser, oplevelser, arbejde, familie og så videre. Hvis en af de andre tager et billede, som man gerne selv ville have haft, kan man bruge det, når det bliver ens tur. Spørgsmålstegnet kan bruges, hvis I ikke kan finde et billede, der passer på jer. Så kan I bruge det til at fortælle om jeres eget billede.

2. Deltagerne vælger kort

Deltagerne vælger hver især et-to kort til at beskrive, hvad de vil fortælle om sig selv. Når deltagerne har valgt deres kort, vælger du også et-to kort. Fortæl som den første om de kort, du har valgt, for at vise, at deltagerne kan tale om mange forskellige ting og gerne med lidt humor. Du sætter dermed også tidsrammen for præsentationen. Husk også at gentage dit navn.

3. Deltagerne fortæller på skift om deres kort

På skift viser deltagerne deres kort til gruppen og præsenterer sig selv ud fra dem. Afslut med at takke deltagerne for deres åbenhed. Du kan sige: Tak for det, I har delt i gruppen. Det giver et godt indblik i, hvem I er.

Ønsker og forventninger til kurset

Formål: Deltageres ønsker og forventninger til kurset afklares. Dette kan være vigtigt, da forskellige mennesker kan have forskellige forventninger og ønsker i forhold til det samme kursus. Ved at tale om deltagerens ønsker og forventninger til kurset, skabes muligheden for at fremhæve individuelle behov og etablere tillid og respekt mellem deltagerne. Samtidig kan dette bidrage til at opbygge en følelse af fællesskab og inklusion i kurset.

Tidsramme: ca. 15 minutter

1. Facilitator spørger ind til deltagerens ønsker/forventninger til kurset (ca. 12 min)
2. Opsummering af punkter og præsentation af øvelser (ca. 3 min)

1. Facilitator spørger ind til deltagerens ønsker/forventninger til kurset

Spørg deltagerne om deres ønsker til kurset. Du kan f.eks. sige: *Prøv at tænke over én ting, I gerne vil have ud af møderne - bare lige det, som spontant falder jer ind.*

Skriv ønsker til møderne op på en flipover. Sæt flueben ved ord eller sætninger, hvis deltagerne siger det samme. Formålet med at sætte fluebenene er, at du sparer tid, men stadig anerkender det sagte og viser deltagerens fælles ønsker.

Anerkend hver deltagers bidrag med 'Tak for det' eller 'Tak skal du have'. Ønskerne skal ikke kommenteres, medmindre der er brug for en kort afklaring af, hvad der menes med et ønske.

Opsummer gruppens ønsker for kurset. Du kan sige: *Jeg kan se, at mange/flere af jer har de samme ønsker for kursusgangene.* Fremhæv ligheder mellem deltagerens ønsker. Herved igangsætter du etableringen af gruppens fællesskab. Fremhæv og relatér herefter nogle af deltagerens ønsker i forhold til indholdet i gruppeforløbet. Du kan sige: *Vi kommer vidt omkring og netop... [at møde andre med diabetes, få hjælp til at italesætte tanker og følelser og få strategier til at håndtere diabetes-stress] passer godt til det, vi skal igennem her på kurset.* Vær opmærksom på også at italesætte eventuelle ønsker, som møderne ikke berører. Her er det vigtigt at anerkende ønsket og nævne, at mange af de idéer til at håndtere diabetesudfordringer, som adresseres på møderne, kan overføres til andre udfordringer. Tilføj at du vil prøve at tænke deltagerens ønsker ind i temaerne for de enkelte møder.

2. Opsummering og præsentation af øvelser

Du kan sige: *Vi har nu været igennem introduktion af kurset, rammesætning, en præsentationsrunde og jeres ønsker og forventninger til kurset. Vi vil nu gå videre til en øvelse, der fokuserer på, hvor meget diabetes betyder for jer personligt. Efter denne øvelse vil vi tage en kort pause, og derefter fortsætter vi med en anden øvelse, der giver jer mulighed for at dele mere om jeres erfaringer med diabetes i jeres liv.*

Øvelse: Hvor meget fylder diabetes?

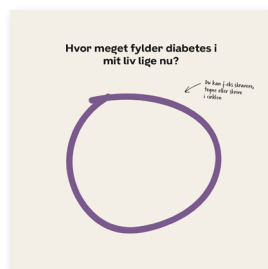
Formål: At give deltagerne indblik i, hvor lidt eller meget de er optaget af at håndtere diabetes og/eller tænke på diabetes i hverdagen. Dette giver deltagerne mulighed for at skelne mellem forskellige måder, diabetes kan fylde på og for at overveje, hvor meget plads diabetes skal have i deres liv.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret over hvor meget plads diabetes har i den enkeltes liv.

Materiale:

Ark, hvor deltagerne kan illustrere, hvor meget diabetes fylder.



Tidsramme: ca. 10-12 minutter.

Der samles op på øvelsen i kursusgang 6.

1. Facilitator introducerer øvelsen (5 min)
2. Facilitator uddeler øvelsesark (2 min)
3. Deltagerne udfylder øvelsesark (5 minutter)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Introducer 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

Udlever øvelsesarket til deltagerne og introducer 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

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. Herefter går vi videre med en anden øvelse, hvor I kan bruge nogle af de tanker, I har gjort jer her, og hvor I får tid til at fortælle.

Når deltagerne har udfyldt cirklen og programmet skal have sin første pause, kan du sige: Inden vi går videre med den anden øvelse, hvor I kan bruge nogle af de tanker, I har gjort jer her, og hvor I får tid til at fortælle, holder vi en pause på 15 minutter. Jeg vil opfordre jer til, som jeg nævnte tidligere, at mærke efter, om I har brug for at sidde for jer selv, har lyst til at tale med andre eller mest har lyst til få noget frisk luft. I kan også bruge pausen til at lægge mærke til kropslige signaler.

Pause (15 min)

Øvelse: Mit liv med diabetes

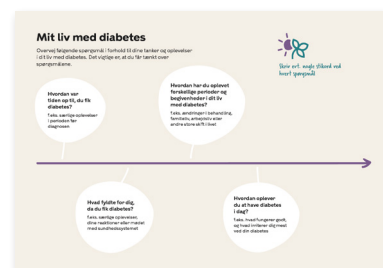
Formål: At give deltagerne mulighed for at fortælle deres personlige diabeteshistorie for hinanden i gruppen. Øvelsen har fokus på at udfolde særlige begivenheder og perioder i livet med diabetes. Hvornår har det været besværligt eller overvældende at have diabetes? Eller hvornår har det været nemmere end forventet at håndtere diabetes?

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om oplevelsen at få diabetes.
- Have reflekteret og talt om særligt gode og/eller særligt udfordrende perioder relateret til diabetes.

Materiale:

Et visuelt øvelsesark "Mit liv med diabetes" med åbne spørgsmål til at belyse forskellige begivenheder og perioder i livet med diabetes.



Tidsramme: ca. 40 minutter

1. Facilitator introducerer øvelsen (5 min)
2. Facilitator uddeler øvelsesark
3. Deltagerne udfylder øvelsesark (5 min)
4. Erfaringsudveksling to og to (20 min)
5. Fælles opsamling (10 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om jeres personlige historie med diabetes. Det vil sige, hvordan I har oplevet forskellige begivenheder og perioder i jeres liv med diabetes f.eks. perioder, hvor det har fungeret godt, eller perioder, hvor det har været besværligt eller overvældende at have diabetes.

2. Facilitator uddeler øvelsesark

Deltagerne får udleveret arket, og øvelsen introduceres: Øvelsen, vi skal lave nu, viser en tidslinje og en række hjælpespørgsmål til at sætte tanker i gang om jeres liv med diabetes. Det er ikke så vigtigt, hvad I skriver, men at I får tænkt over jeres oplevelse af at leve med diabetes og evt. får skrevet lidt stikord ned. Papiret er til jer selv; der er ikke andre end jer, som skal se det.

Tidslinjen vises og gennemgås ved at give eksempler på nedslagspunkterne. Du kan sige: Første punkt på linjen er dine oplevelser af tiden op til, du fik diabetes. Det kan f.eks. være, hvordan du opdagede det? Eller var der nogle særlige oplevelser i perioden op til diagnosen, du husker?

Næste punkt på linjen er diagnostidspunktet. Det kan f.eks. være, hvornår du fik diabetes, hvor længe du har haft diabetes, og hvad der især fyldte for dig, da du fik diabetes?

Tredje punkt handler om, hvordan dit liv med diabetes har været overordnet set, og hvordan du har oplevet forskellige perioder og begivenheder i dit liv med diabetes. Det kan være særligt gode eller særligt udfordrende perioder med diabetes f.eks. ændringer i din diabetesbehandling (herunder ny medicin) eller andre store skift i livet som f.eks. at starte nyt arbejde, en flytning eller overgangen til pensionisttilværelsen.

Sidste punkt på linjen handler om, hvordan du har det med diabetes i dag sammenlignet med tidligere. Hvad fungerer godt lige nu, og hvad irriterer/frustrerer dig mest ved din diabetes?

3. Deltagerne udfylder øvelsesarket

Få deltagerne til at tænke over spørgsmålene og skrive stikord ned på øvelsesarket hver for sig. Du kan sige: Lad os tage lidt tid nu til at tænke over spørgsmålene på arket på egen hånd. Herefter får I mulighed for at tale sammen to og to, hvor I får lidt tid til at fortælle, hvad I har skrevet ned. Derefter samler vi kort op i fællesskab. I deler bare det, I har lyst til.

4. Erfaringsudveksling to og to

Bed deltagerne om at tænke over, hvad de har lagt mest mærke til ved spørgsmålene og at tale sammen om det to og to. Du kan sige: Tænk lige først kort over, hvad du lagde mest mærke til ved spørgsmålene, og hvad du har mest lyst til (eller ikke har lyst til) at dele med andre. Derefter kan I tale med jeres sidemand om det. Vær opmærksom på at anvise, når halvdelen af tiden er gået.

5. Fælles opsamling

Efter deltagerne har talt sammen to og to, samles op i plenum. Du kan sige: Lad os samle op på, hvad I er blevet opmærksomme på, efter I har hørt de andre fortælle. Hvad kan I genkende fra de andres fortællinger? Er der særligt gode eller udfordrende perioder i jeres liv med diabetes, der er blevet mere tydelige for jer?

Jeg stopper jer måske undervejs, men det er for at sikre, at alle kan komme til orde.

Spørg om der er en af de små grupper, der har lyst til at starte. Du kan sige: Hvem har lyst til at begynde med at fortælle?.

Hver opsamling afsluttes ved at takke de to deltagere. Hvis fortællingen udelukkende har fokus på negative aspekter kan du eventuelt rette fokus mod, hvad der fungerer godt ved håndteringen af diabetes. Du kan sige: Tak, [navne]. Er der noget, der har fungeret godt i forhold til håndteringen af diabetes og hvordan kan du bruge det fremadrettet?

Giv deltagerne lidt taletid til at svare på spørgsmålet, inden fortællingen afsluttes.

Det kan dog indimellem være nødvendigt at afbryde en deltager for at sikre taletid til alle. Det kan du gøre ved at finde et passende tidspunkt i fortællingen, hvor du kan sige: Tusind tak fordi du vil fortælle. Har du noget, som du afslutningsvist vil dele, inden vi går videre til den næste?.

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Hvordan har det været at tale med andre om jeres erfaringer? Jeg håber, at I alle føler, at I har haft mulighed for at tænke over jeres oplevelser og dele jeres erfaringer?

Afsluttende punkt og runde

Formål: Deltagerne får mulighed for at tænke over og tale med hinanden om, hvordan de har oplevet det enkelte gruppemøde og hvilke erfaringer, de kan tage med fremadrettet. I forlængelse heraf, bliver deltagerne afslutningsvis introduceret til en hjemmeøvelse.

Læringsmål - deltagerne skal efter hjemmeøvelsen:

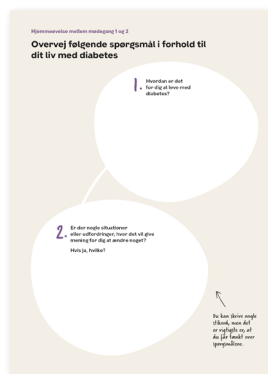
- Have reflekteret hver især over, hvordan det er for dem at leve med diabetes.
- Have reflekteret over om der er situationer eller udfordringer i forhold til diabetes, hvor det vil give meningen for deltageren at ændre noget.

Materiale:

Hjemmeøvelse til næste kursusgang (udleveres under punkt 3).

Tidsramme: ca. 15 minutter

1. Facilitator introducerer til afslutning af kursusgang (2 min)
2. Fælles opsamling (10 min)
3. Facilitator introducerer hjemmeøvelse og temaet for næste kursusgang (3 min)



1. Facilitator introducerer til afslutning af kursusgang

Start med at fortælle formålet med det afsluttende punkt og runde. Du kan sige: Vi skal her til sidst tale om, hvordan I synes, dagen har været, og om der er noget I vil tage med jer.

2. Fælles opsamling

Tag en runde, hvor deltagerne deler deres refleksioner en efter en. Det er vigtigt, at der er tid til at tale om, hvad deltagerne tager med sig, og hvad de vil gøre anderledes. Husk at nævne, at det selvfølgelig er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Hvordan har det været at være her i dag? Hvordan har det været at tale med andre der har diabetes i dette rum? Hvad er I blevet særligt opmærksomme på? Er der noget, I vil tage med herfra og måske gøre anderledes i næste uge? Vil du [navn] begynde?

Skriv eventuelt deltagerens pointer ned undervejs, som du kan samle op på til næste kursusgang.

Skriv deltagerens pointer ned.

3. Facilitator introducerer en hjemmeøvelse og temaet for næste kursusgang

Afslut runden og introducér en hjemmeøvelse, som deltagerne kan arbejde med inden næste kursusgang. Du kan sige: Tak for det, I har delt. Vi har efter hvert møde nogle hjemmeøvelser til jer, så I kan arbejde med nogle af de ting, som vi kommer omkring her på kurset. På den måde håber vi, at I får så meget som muligt ud af kurset. Til næste gang foreslår vi, at I prøver at tænke over, hvordan det er for jer at leve med diabetes. Er der nogle situationer eller udfordringer i forhold til diabetes, hvor det vil give mening for jer at ændre noget?

Fortæl herefter om temaet for næste møde [Rundt om livet med diabetes]. Du kan sige: Næste gang har vi fokus på, hvordan diabetes påvirker forskellige forhold i livet. Vi kommer bl.a. til at lave en øvelse, som handler om, hvordan diabetes påvirker jeres krop, tanker og hverdagsliv. Jeg vil også introducere jer til en øvelse om mentale pusterum, som er en strategi til at slippe tankerne.

Afrund dagen ved f.eks. at sige: Tusind tak for i dag. Jeg glæder mig til at se jer i næste uge. Husk, det vigtigste er, at I kommer næste gang.

Skriv deltageres pointer ned.

Kursusgang 2:

Rundt om livet med diabetes

Dagsorden

- Ankomst og opsummering af forrige kursusgang (10-15 min)
- Øvelse: "Livet med diabetes" inkl. introduktion til den biopsykosociale model (55 min)
- Pause (10 min)
- Introduktion til bevidst nærvær eller strategi og øvelsen "Det mentale pusterum" (55 min)
- Afsluttende punkt og runde (15 min)

Ankomst og opsummering fra forrige gang

Formål: At give deltagerne mulighed for kort at tale om deres overvejelser fra sidst og blive præsenteret for dagens indhold.

Tidsramme: ca. 10-15 minutter.

1. Ankomst (2 min)
2. Facilitator byder velkommen (3 min)
3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang (5 min)
4. Fælles opsamling (5 min)

1. Ankomst

Deltagerne ankommer til lokalet, hvor kursusgangen afholdes.

2. Facilitator byder velkommen

Start med at byde velkommen til gruppemødet og fortæl kort om dagens program. Skriv dagsordenen på flipoveren inden gruppemødet. Du kan sige: Velkommen til gruppemødet. I dag er vores tema "Rundt om livet med diabetes". Vi har to øvelser på programmet. Under første del af mødet har vi en øvelse om, hvordan diabetes påvirker forskellige forhold i jeres liv. Herefter er der en pause inden næste del af mødet, hvor vi skal lave en øvelse om det mentale pusterum, som er en strategi til at slippe tankerne. Til sidst tager vi en runde med jeres indtryk fra dagen som ved sidste gruppemøde. Lyder det OK?

3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang

Opsummer kort hvordan det forrige gruppemøde forløb. Du kan sige: Sidste gang blev I introduceret til kurset, og vi havde fokus på jeres personlige diabeteshistorie. Vi havde først en øvelse, hvor I tænkte over, hvor meget diabetes fylder i jeres hverdag. Herefter havde vi en øvelse om forskellige begivenheder og perioder i jeres liv med diabetes.

Brug de pointer, som deltagerne tog med fra sidste gruppemøde, til kort at opsummere hvad der blev talt om i gruppen.

4. Fælles opsamling

Saml op på hjemmeøvelsen fra første kursusgang og lad et par deltagere fortælle om deres overvejelser fra sidst. Du kan sige: Jeg kunne godt tænke mig at høre, om der er noget særligt fra sidste gang, I har tænkt over eller noget, I har gjort anderledes siden sidst? Er der nogle situationer eller udfordringer i forhold til diabetes, hvor det vil give mening for jer at ændre noget?

Husk at nævne, at det er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Er der én, som har lyst til at starte?

Du kan binde deltagernes udsagn sammen og fremme holdets samhørighed ved f.eks. at sige: Hvordan har I andre oplevet det? eller Kan I andre genkende det? eller Er der andre, der har haft lignende oplevelser?

Øvelse: Livet med diabetes inkl. introduktion til den bio-psykosociale model

Formål: 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 dermed med til at vise, at det ikke kun er det biomedicinske, der har betydning, men at det 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.

Læringsmål - deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om, hvordan det at leve med diabetes kan påvirke kroppen, tanker, følelser og hverdagslivet.
- Have reflekteret over og talt om, hvilke andre omstændigheder i livet, der har betydning for, hvordan diabetes håndteres af den enkelte.

Materiale:

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



Tidsramme: ca. 55 minutter.

1. Facilitator introducerer første del af øvelsen (5 min)
2. Deltagerne udfylder øvelsesarket (5 min)
3. Deltagerne taler sammen tre og tre (20 min)
4. Facilitator introducerer anden del af øvelsen, og deltagerne reflekterer individuelt (5 min)
5. Deltager taler sammen tre og tre (15 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: Kurset her 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 afbud til sociale arrangementer.

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. Du kan sige: 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/hverdag.

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 også fokus på hvordan andre livsomstændigheder kan påvirke håndteringen af diabetes. Hvad har gjort særligt indtryk på dig/jer i denne drøftelse? Var der noget, der var svært at tale om? Er der en af grupperne, der er med på/villige til at 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 er 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.

PAUSE (10 min)

Øvelse: Introduktion af bevidst nærvær som strategi og øvelsen "Det mentale pusterum"

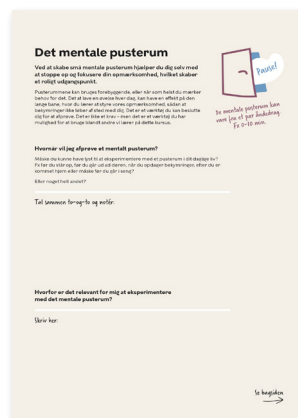
Formål: Deltagerne bliver indført i, hvorfor bevidst nærvær kan være en relevant strategi og hvordan kurset vil anvende nærværsovelser. Gennem det "mentale pusterum" får deltagerne mulighed for at afprøve, hvordan bevidst nærvær kan anvendes som strategi for at slippe tankerne ved at samle fokus på vejtrækningen med en mere venlig holdning.

Læringsmål - deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret over betydningen af bevidst nærvær som en strategi for mental velvære.

Materiale:

- Tavle/flip-over
- Tusch
- Kuglepenne
- Øvelsesark "Det mentale pusterum"



Tidsramme: ca. 55 minutter.

1. Facilitator introducerer bevidst nærvær som strategi (10 min)
2. Facilitator introducerer Det mentale pusterum (10 min)
3. Facilitator guider et mentalt pusterum (5 min)
4. Fælles opsamling på Det mentale pusterum (10 min)
5. Facilitator uddeler øvelsesark og deltagerne taler sammen to og to (10 min)
6. Fælles opsamling og eventuelt spørgsmål (10 min)

1. Facilitator introducerer bevidst nærsom som strategi

Bevidst nærvær er det samme som at være mindful. På dette kursus har vi valgt at kalde det "bevidst nærvær" for at bruge et dansk begreb, som måske er lettere for nogle deltagere at forholde sig til. Begynd med at introducere bevidst nærvær. Du kan fx sige: Kender du det at køre eller cykle en velkendt rute, og pludselig at være hjemme uden at have registreret vejen hjem? Eller at spise en pose chips uden at kigge og pludselig er posen tom? Alle mennesker kører nogle gange på autopilot. Det at være på autopilot er ikke nødvendigvis dårligt. Det kan også gøre os effektive, og i stand til at lave flere ting på en gang. Fx når vi cykler. Indtil det at cykle er automatiseret, bruger vi al vores mentale energi på aktiviteten, og vi kan

ikke være opmærksom på noget andet. Når vi først har lært at cykle, skal der meget mindre mental energi til, og vi kan være opmærksomme på fx vores omgivelser eller en samtale.

Den samme autopilot der hjælper os og gør os effektive, kan andre gange trække vores opmærksomhed hen mod indre aktiviteter som tanker, planlægning og bekymringer og væk fra kontakten til den ydre verden - som vi oplever igennem vores sanser (kontakt til chips/smagen, kontakt til omgivelserne i bilen/vejen osv.).

At lære teknikker for at øve bevidst nærvær er vigtigt for mange, der lever med en kronisk sygdom. Dette fordi det at have en sygdom naturligt medfører flere negative tanker, følelser og bekymringer. Mange har brug for at hjælpe både deres krop og sit sind til at få nogle gode pauser.

En effektiv måde at gøre det på er at lave nærværsovelser på daglig basis. At være bevidst nærværende er det modsatte af at køre på autopilot.

Bevidst nærvær er at træne en særlig form for opmærksomhed i nuet, hvor vi observerer vores krop, tanker og følelser på en accepterende og ikke-dømmende måde. Det kan være en hjælpsom strategi, når vi føler os belastede.

Vi kan ikke kontrollere vores tanker, men vi kan lære at kontrollere, hvad vi giver opmærksomhed. Nærværsovelser træner lige præcis vores evne til at selv vælge hvor vi retter vores opmærksomhed hen, i stedet for at autopiloten kører afsted med os. At være bevidst nærværende kan reducere fysisk stress og spænding i kroppen.

Dette kan hjælpe os med at forblive i øjeblikket, og det kan vi blandt andet gøre ved at have fokus på vores vejrtrækning, som altid er forankret her-og-nu. Det vil vi prøve af på forskellige måder i løbet af kurset.

Du kan afslutte oplægget med at tjekke ind med, om det er noget deltagerne kan genkende eller om der er nogle spørgsmål? Alternativt til ovenstående kan du give en kortere forklaring, hvor du kan sige: I vores samfund er vi ofte i gang og på farten og tankerne er ofte der, hvor vi har været eller der, hvor vi skal hen i stedet for at være forankret her-og-nu. Vi har alle sammen brug for pauser og vi ved, at når vi er ramt af sygdom, kan det være endnu mere vigtigt at være stoppe op og give os selv nogle mentale pauser. Det vil vi prøve af på forskellige måder i løbet af kurset.

Du kan her evt. nævne sindsrobønnen og eller skrive den på tavlen.



2. Facilitator introducerer Det mentale pusterum

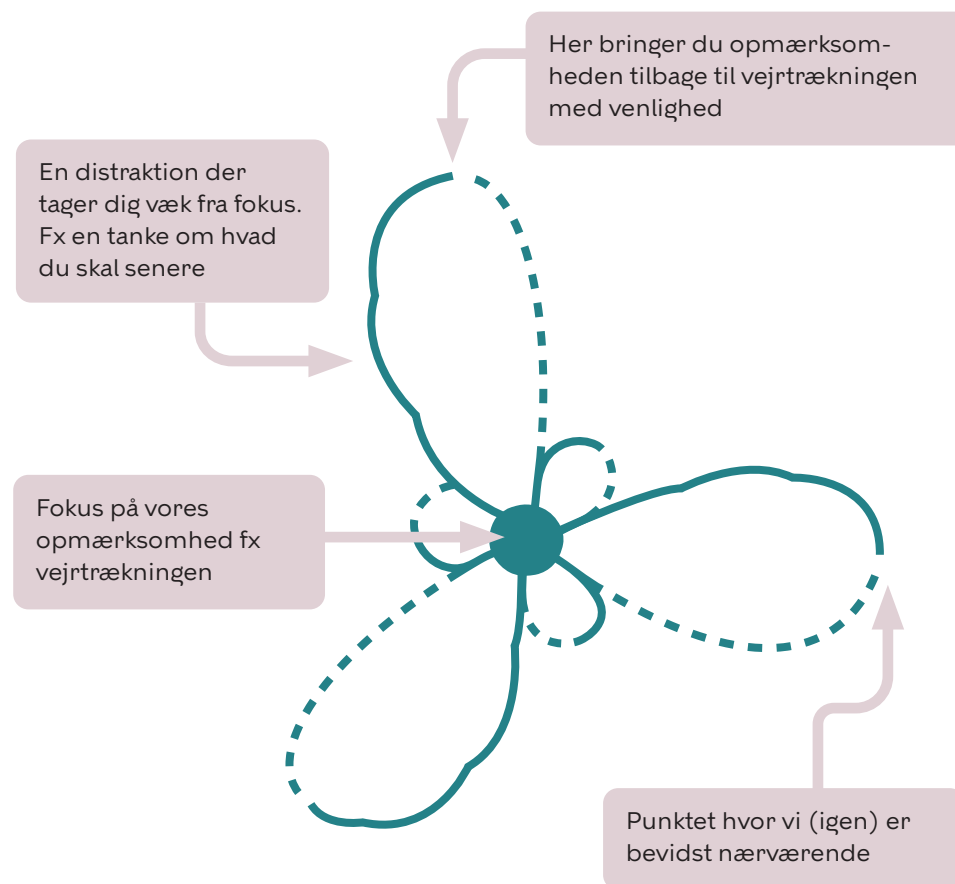
Start med at introducere øvelsen. Du kan fx sige: Lige om lidt vil jeg guide jer igennem det vi betegner som et lille mentalt pusterum, hvor fokus vil være på vejtrækningen. Intentionen er at skifte gear fra autopiloten og at fokusere vores opmærksomhed på vejtrækningen og hjælpe opmærksomheden venligt tilbage, når den glider væk. Intentionen er ikke at holde tankerne væk – for det ville også koste os en masse energi. Jeg vil prøve at illustrere det med en lille tegning.

[Her kan du tegne nærværblomsten imens du fortæller videre] Her i midten er fokus for vores opmærksomhed, som vi selv vælger.

Det kan fx være vejtrækningen. Ofte vil vi blive afledt fra vores fokus undervejs. Det kan fx være en lyd eller nogle tanker. Når vi opdager, at vi er gledet væk fra vores fokus, betyder det, at vi er bevidst nærværende. Her har vi muligheden for med venlighed at bringe vores bevidsthed tilbage til vejtrækningen. Et mentalt pusterum vil altså bestå af et fokuspunkt – midten af blomsten samt forskellige distraktioner som vi undersøger, om vi kan møde venligt. Et mentalt pusterum er altså hele blomsten hvilket understreger, at alle mennesker har tanker. Vi oplever bare hvordan vi kan være bevidst nærværende i det.

Når vi er på autopilot, er vi i bladene uden at have et valg. Den ene tanke kan tage den anden. For at støtte vores fokus vil jeg introducere tælling på åndedrættet som kan hjælpe til at stabilisere opmærksomheden. Det vigtigste er ikke at tælle rigtigt, men at slappe af i krop og sind undervejs og opdage, når tanker eller andre distraktioner melder sig og møde dig selv venligt lige der. Vi gør det ikke for at have en særlig oplevelse, men for at give os selv et mentalt pusterum med selvvalgt fokus.

Er I med på at prøve det af? Hvis ikke, vil jeg opfordre dig til at afprøve det som et eksperiment. Og alternativt kan du bare sidde og slappe lidt af imens.



3. Facilitator guider et mentalt pusterum

Guid med din normale stemme, du skal ikke lave en særlig "meditationsstemme". Instruer gerne med "du" og "dig" og brug gerne undersøgende sætninger som: "vær nysgerrig på, undersøg hvordan det føles at.... giv plads til at mærke... åbn dig for at mærke... hvordan føles... ". Hold gerne pauser mellem hver sætning eller når det føles naturligt, sådan at deltagerne har tid til at undersøge det, du instruerer i.

Du kan evt. selv skifte imellem at lukke øjnene og en gang imellem åbne dem for at tjekke ind med kursisterne. Gør gerne hvad du beder deltagerne om sammen med dem (fx skulderul). Hvis du er nervøs før du skal guide, kan du bruge et øjeblik på at mærke det og trække vejret sammen med det. Tag evt. et par åndedrag med dig selv før du starter. Du kan bruge nedenstående som eksempel på hvordan du kan guide ind i det, men du kan også med tiden bruge din egne ord. Guidningen kan vare i 5-7 min. Du kan fx sige:

- Sæt dig behageligt til rette på stolen. Du kan lukke øjnene hvis du har lyst og det føles okay. Alternativt kan du kigge på gulvet frem foran dig. Rul et par gange med skuldrene og lad dem falde på plads. Mærk fødderne i gulvet.
- Vær opmærksom på din kropsholdning. Gad vide om du er sunket lidt sammen? Om ryggen er lige? Når vi sidder på en værdig måde, kan det hjælpe os til at åbne op for vores vejrtrækning. Mærk dit ansigtsudtryk. Spænder du i kæben? Hvis du spænder et sted, så se om du kan trække vejret hen til det. Møde det med blødhed. Ikke fordi det skal ændre sig, men for at give det sted lidt bevidst opmærksomhed.
- Gad vide hvor i din krop du nemmest kan mærke/fornemme din vejrtrækning lige nu? I dine næsebor? I et næsebor, eller i begge? I brystet? I maven? Hvor langt ned i maven kan du mærke det når du trækker vejret ind? Se om du kan tillade din opmærksomhed at hvile lige der hvor det er nemmest for dig at mærke vejrtrækningen

- Tag en vejrtrækning uden at forcere kroppens grænser. Hvor lidt luft skal der egentlig til at trække vejret dybt? Du kan evt. prøve at forlænge udåndingen lidt. PAUSE.
- Nu kan du prøve i dit hoved at koble disse ord til din vejrtrækning: ånder ind 1 - ånder ud 1. Ånder ind 2 - ånder ud 2. Ånder ind 3 - ånder ud 3. Og så videre. Når du når til 10 kan du starte fra 1 igen. Du behøver ikke ændre din vejrtrækning, men lad ordene følge den.
- Prøv at tælle videre i dit eget tempo. PAUSE.
- Hvis du bliver optaget af tanker undervejs, bringer du venligt dit fokus tilbage til vejrtrækningen og starter forfra med at tælle.
- Undersøg hvordan det føles i kroppen. Hvis du opdager, at du anstrenger dig eller koncentrerer dig meget for at tælle, så se om du eventuelt kan give lidt slip.
- Godt. Du kan lige så stille give slip på fokus på vejrtrækningen. Mærk stolen du sidder på. Vip lidt med tæerne og bevæg fingrene lidt.
- Åbn øjnene når du er klar!

4. Fælles opsamling på det mentale pusterum

Saml deltagerne til en opsamling. Vær undersøgende og nysgerrig på deres tilbagemeldinger, både hvis de syntes det var nemt og dejligt eller svært. Du kan sige: Hvordan oplevede I øvelsen?

Fold gerne deres oplevelse ud med spørgsmål som: Mærkede du øvelsen i kroppen? Var der nogle tanker koblet til det? Hvad betyder nærværsøvelsen for dig? Hvordan vil du kunne bruge den i din hverdag? Hvordan giver du dine tanker opmærksomhed - hvad virker særlig godt for dig?

Hvis nogle af deltagerne oplevede det som svært, kan du anerkende dette som normalt. Du kan sige: Det er helt normalt at nogle oplever øvelsen som udfordrende. De tanker og følelser, der er omkring øvelsen, er også en del af processen. At være bevidst nærværende er som at træne en ny muskel – og det tager sin tid, hvilket er vigtigt at huske på.

5. Facilitator uddeler øvelsesark og deltagerne taler sammen to og to

Start ned at udlevere øvelsesarket og bed deltagerne om at tale sammen i mindre grupper på to personer. Når deltagerne sammen får snakket om, hvornår de kunne tænke sig at afprøve det mentale pusterum, og hvorfor det kunne være relevant for dem, kan skabe motivation og øge sandsynligheden for, at de får erfaringer med pusterummene i deres hverdag.

Du kan sige: Jeg vil gerne bede jer om, to-og-to, at tale om hvorfor det mentale pusterum evt. kunne være relevant ift. din situation og hvornår du kunne tænke dig at prøve det af i løbet af din dag.

Hvis du kan, så se pusterummet som et lille eksperiment i løbet af din dag – hvad gør det, at du bevidst en gang imellem stopper op? Det får du mulighed for at eksperimentere med i ugen der kommer. I må meget gerne skrive ned på papiret undervejs.

6. Opsamling og eventuelt spørgsmål

Spørg gerne deltagerne om, hvad de har fået noteret og om de kan foreslå sig at afprøve det? Hvis deltagerne har modstand på øvelsen, kan du evt. finde inspiration til svar/håndtering i baggrundshæftet.

Vesterbrogade
Tid til at sænke skuldre
Lytte og tale

Hvordan skal det gå
Sænke fart, mærke efter
Åndedræt, krop og sjæl

Hvad kan jeg ændre
Handle eller lad være
Lister kan hjælpe

Find ind til glæden
Lad den hvile ved sorgen
Et skridt videre

Vær taknemmelig
For alt hvad du har og kan
Så går det lettest

Sidder i bussen
Finde hvile, spænde af
Lad det falde som vil

Flytter fødderne
Tanker de flyver afsted
De danner blomster

Accepterende
Når du ikke kan ændre
Livet er andet

Deltager,
6. undervisningsgang

Afsluttende punkt og runde

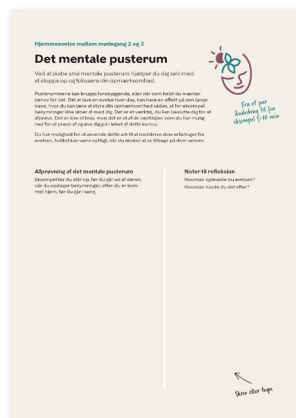
Formål: Deltagerne får mulighed for at tænke over og tale med hinanden om, hvordan de har oplevet den enkelte kursusgang og hvilke erfaringer, de kan tage med fremadrettet.

Materialer:

Hjemmøvelse til næste kursusgang (udleveres under punkt 3).

Tidsramme: ca. 15 minutter.

1. Facilitator introducerer øvelsen (2 min)
2. Fælles opsamling (10 min)
3. Facilitator introducerer en hjemmøvelse og temaet for næste kursusgang (3 min)



1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Formålet med denne øvelse er, at vi skal samle op og at I reflekterer over, hvad I tager med jer fra i dag.

2. Fælles opsamling

Tag en runde, hvor deltagerne deler deres refleksioner en efter en. Husk at nævne, at det selvfølgelig er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: *Hvordan har det været at være med her i dag? Og hvad er I blevet særligt opmærksomme på? Er der noget, I vil tage med herfra og måske gøre anderledes i næste uge? Vil du [navn] begynde?*

Skriv eventuelt deltagerens pointer ned undervejs, som du kan samle op på til næste kursusgang.

Skriv deltagerens pointer ned.

3. Facilitator introducerer en hjemmeøvelse og temaet for næste kursusgang

Afslut runden og introducér hjemmeøvelsen, som deltagerne kan arbejde med inden næste kursusgang. Du kan sige: Tak for det, I har delt. Ligesom sidst har vi en hjemmeøvelse til jer, så I kan arbejde med nogle af de ting, som vi er kommet omkring i dag. Det er vores erfaring, at jo mere I prøver øvelserne af mellem kursusgangene, jo mere udbytte får I af kurset. Til næste gang foreslår vi, at I afprøver Det mentale pusterum.

Fortæl herefter om temaet for næste møde [Diabetes-stress (bekymringer og udfordringer med diabetes)]. Du kan sige: Næste gang har vi fokus på diabetes-stress. Vi skal bl.a. have en øvelse med fakta og viden om diabetes-stress og en øvelse om jeres oplevelser af diabetes-stress.

Afrund dagen ved f.eks. at sige: Tusind tak for i dag. Jeg glæder mig til at se jer i næste uge. Husk, det vigtigste er, at I kommer næste gang.

Skriv deltageres pointer ned.

Kursusgang 3: Diabetes-stress

(bekymringer og udfordringer
med diabetes)

Dagsorden

- Ankomst og opsummering af forrige gang (10-15 min)
- Nærværsøvelse: Det mentale pusterum (5 min)
- Øvelse: "Vidste du? - om diabetes-stress" (40 min)
- Pause (10 min)
- Øvelse: "Min diabetes-stress" (45 min)
- Øvelse: "Klap kroppen vågen/Ryst kroppen" (20 min)
- Afsluttende punkt og runde (15 min)

Ankomst og opsummering fra forrige gang

Formål: Formålet er at give deltagerne mulighed for kort at tale om deres overvejelser fra sidst og at blive præsenteret for dagens indhold.

Tidsramme: ca. 10-15 min.

1. Ankomst (ca. 2 min)
2. Facilitator byder velkommen (ca. 3 min)
3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang (ca. 5 min)
4. Fælles opsamling (ca. 5 min)

1. Ankomst

Deltagerne ankommer til lokalet, hvor kursusgangen afholdes.

2. Facilitator byder velkommen

Start med at byde velkommen til gruppemødet og fortæl kort om dagens program. Skriv dagsordenen på flipoveren inden gruppemødet.

Du kan sige: Velkommen til gruppemødet. I dag er vores tema "Diabetes-stress". Vi har to øvelser på programmet. Under første del af mødet har vi en øvelse "Vidste du? – om diabetes-stress" med fakta og viden om diabetes-stress.

Herefter er der en pause inden næste del af mødet, hvor vi skal lave en øvelse "Min diabetes-stress", hvor vi taler om, hvordan I oplever diabetes i hverdagen. Til sidst tager vi en runde med jeres indtryk fra dagen som ved sidste gruppemøde. Lyder det okay?'

3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang

Opsummer kort hvordan det forrige gruppemøde forløb. Du kan sige: Sidste gang havde vi fokus på, hvordan diabetes påvirker forskellige forhold i livet. I blev også introduceret til en øvelse om mentale pusterum, som er en strategi til at slippe tankerne.

Brug de pointer, som deltagerne tog med fra sidste gruppemøde, til kort at opsummere, hvad der blev talt om i gruppen.

4. Fælles opsamling

Saml op på hjemmeøvelsen fra anden kursusgang og lad et par deltagere fortælle om deres overvejelser fra sidst. Du kan sige: Jeg kunne godt tænke mig at høre, om der er nogen, der har afprøvet det mentale pusterum, og hvordan det var? Hvordan kunne den plan, du lagde sidste gang, bruges i praksis? Var der behov for at ændre eller justere noget? Hvilke erfaringer kan du bygge videre på i en yderligere træning eller er der andet, du skal teste af?

Husk at nævne, at det er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Er der én, som har lyst til at starte?

Du kan binde deltagerens udsagn sammen og fremme holdets samhørighed ved f.eks. at sige: Hvordan har I andre oplevet det? eller Kan I andre genkende det? eller Er der andre, der har haft lignende oplevelser?

Nærværsøvelse: Det mentale pusterum

Formål: At lande sammen og være til stede her og nu samt give deltagerne en oplevelse af, at man kan samle fokus på sin opmærksomhed ved hjælp af vejrtrækningen. Formålet er også at bygge bro til Det mentale pusterum, som blev introduceret sidste gang, og få det gentaget.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have afprøvet en nærværsøvelse og tænkt over, hvordan det var at deltage i afprøvningen.

Tidsramme: ca. 5 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 1 min)
2. Facilitator guider øvelsen (ca. 4 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Hvis det er første gang nogle af deltagerne prøver en Det mentale pusterum, kan du sige: Vi er ofte i bevægelse fra et sted til det næste. Enten fysisk eller mentalt eller begge dele. Jeg vil nu guide jer igennem en Det mentale pusterum, så vi får muligheden for sammen at komme til stede i rummet.

Når alle deltagerne har prøvet det før, kan du blot introducere med: Lad os lige lande sammen før vi går i gang.

2. Facilitator guider øvelsen

- Du er velkommen til at lytte til de ord, jeg siger. Du er også velkommen til blot at lytte til mellemrummene mellem ordene, eller bare slappe lidt af. Det vigtigste er, egentlig, blot at ankomme uden at skulle præstere noget. Du må gerne sænke kravene til dig selv. Sæt dig behageligt til rette på

stolen sådan, at du sidder nogenlunde stabilt. Du kan lukke øjnene, hvis du har lyst og det føles okay. Alternativt kan du stille blikket på uendeligt foran dig. Rul et par gange med skuldrene og lad dem falde på plads. Mærk fødderne i gulvet og kontakten til stolen under dig. Nu er du her.

- Vær opmærksom på din kropsholdning og justér den gerne, hvis du har brug for det, så du sidder stabilt. Du må også gerne justere undervejs. PAUSE.
- Flyt nu opmærksomheden til fornemmelsen af vejrtrækningen på forsiden af brystkassen. Hvad sanser du lige herfra? (PAUSE – Oplæser mærker sin egen vejrtrækning). Måske en fornemmelse af at den hæver sig på indåndingen? PAUSE. Og på udåndingen falder på plads/nedad igen? Måske kan du mærke hudens kontakt med tøjet? Lad blot kroppen trække vejret for dig, uden at forandre det.
- Du kan nu koble tælling på din vejrtrækning, sådan at du inde i dig selv lytter til følgende; ånder ind 1 - ånder ud 1. Ånder ind 2 – ånder ud 2. Ånder ind 3 – ånder ud 3. Og så videre. Når du når til 5 kan du starte fra 1 igen. Du behøver ikke ændre din vejrtrækning, men lad ordene følge den. Prøv at tælle videre i dit eget tempo. PAUSE.
- Hvis du bliver optaget af tanker undervejs, bringer du blot venligt dit fokus tilbage til vejrtrækningen og starter forfra med at tælle. PAUSE.
- Undersøg hvordan det føles i kroppen. Hvis du opdager du anstrenger dig eller koncentrerer dig meget for at tælle, så se om du eventuelt kan give lidt slip. PAUSE.
- Godt. Øvelsen er ved at være slut. Du kan lige så stille give slip på fokus på vejrtrækningen. Mærk stolen du sidder på. Vip lidt med tærne og bevæg fingrene lidt.
- Åbn øjnene når du er klar.

Øvelse: Vidste du? – om diabetes-stress

Formål: At give deltagerne kendskab til diabetes-stress, herunder forekomst og årsager, hvordan diabetes kan påvirke reaktionsmønstre og livskvalitet, samt fremme refleksioner over, hvad dette betyder for den enkelte.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om egne oplevelser omkring diabetes-stress.
- Have en oplevelse af at det er almindeligt og forventeligt at have diabetes-stress.

Materialer:

11 kort med fakta og viden om diabetes-stress.

Tidsramme: ca. 5 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator udleverer kort med fakta om diabetes-stress til hver deltager (ca. 2 min)
3. Deltagerne vælger 2-3 kort hver (ca. 5 min)
4. Deltagerne erfaringsudveksler tre og tre (ca. 20 min)
5. Fælles opsamling (ca. 8 min)



1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med 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 fakta og viden om diabetes-stress. Desuden kommer I til at tale sammen om kortene i mindre grupper.

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

Uddel kortene til deltagerne og forklar om kortene. Du kan sige: Vi skal bruge de her kort med forskellige fakta om diabetes-stress. Det kan f.eks. være en kort beskrivelse af, hvad diabetes-stress er, men det handler også om udbredelsen af og årsager til diabetes-stress generelt. 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 belastninger.

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 som de 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, 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 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 om de 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? Hvilken viden tager I med jer om diabetes-stress? Hvilke reaktioner hos jer selv er i blevet opmærksomme på, når I føler jer belastet af diabetes? Er der nogen, der har lyst til at dele jeres refleksioner? Lad mig også høre, om I har spørgsmål til kortene eller ønsker noget uddybet.

PAUSE (10 min)

Når min krop er dum
Og ikke optager insulin
Er jeg den smarte

Klap min krop er let
At huske er det svære
Øvelse gør godt

Deltager,
6. undervisningsgang

Øvelse: Min diabetes-stress

Formål: At give deltagerne mulighed for at få talt med hinanden om, hvordan diabetes påvirker deres hverdag. Øvelsen har både fokus på, hvad der fungerer godt, og hvad der kan være svært i hverdagen med diabetes. Øvelsen giver dermed deltagerne mulighed for at overveje kilder til deres diabetes-stress såvel som områder i deres hverdag, som ikke opleves belastende. At identificere kilder til egen diabetes-stress og blive opmærksom på områder, der fungerer godt, kan hjælpe deltagerne til at rette fokus mod deres støttebehov og give perspektiv og håb i det videre forløb.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret over og talt om kilder til egen diabetes-stress samt blive opmærksom på det, der fungerer godt.

Materialer:

18 kort med en række eksempler på bekymringer relateret til diabetes samt to blanke kort, som kan udfyldes med eksempler fra deltagerens egen hverdag.



Tidsramme: ca. 45 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator uddeler kort om diabetes-stress til hver deltager (ca. 5 min)
3. Deltagerne vælger og sorterer kortene om diabetes-stress (ca. 5 min)
4. Erfaringsudveksling i grupper på tre (ca. 20 min)
5. Fælles opsamling (ca. 10 min)
6. Deltagerne erfaringsudveksler tre og tre (ca. 20 min)
7. Fælles opsamling (ca. 8 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om, hvordan I oplever diabetes i hverdagen. Vi skal både tale om det, I oplever, der fungerer godt for jer lige nu, og det, der er særligt udfordrende for jer ved at have diabetes. Eventuelle udfordringer med diabetes skifter ofte gennem livet - I skal prøve at tænke på, hvad der fylder mest og mindst for tiden, f.eks. inden for de seneste to uger.

2. Facilitator uddeler kort om diabetes-stress til hver deltager

Uddel kortene til deltagerne og sig f.eks.: Vi skal bruge de her kort med en række eksempler på udfordringer, som man kan opleve, når man har type

2-diabetes. Eksemplerne kommer fra et spørgeskema om belastninger og bekymringer blandt personer med type 2-diabetes og fra dialogmøder med personer med type 2-diabetes, som er foretaget i Center for Diabetes og Hjertesygdomme i Københavns Kommune. Eksemplerne kan hjælpe med at sætte ord både på det, der fylder mest, og det, der fylder mindst for jer for tiden. Eksemplerne dækker ikke alt, og der er også kort, som I selv kan udfylde, hvis I ikke kan finde noget blandt eksemplerne, der passer godt på jer [læs eventuelt et par eksempler op].

3. Deltagerne vælger og sorterer kort om diabetes-stress

Få deltagerne til hver især at sortere kortene i tre bunker i forhold til, om de er enige i, uenige i eller i tvivl om det, der står på kortene. Du kan sige: I skal starte med at sortere og placere kortene i tre bunker, nemlig 'Enig', 'Måske' og 'Ikke enig', alt efter hvor enige I er i det, som står på kortet. Vi tager lidt tid nu, hvor I sorterer kortene.

For at vise deltagerne, hvordan de skal sortere kortene, kan du sige: Nu tager jeg dette kort om "Vil ikke tænke på det", hvor der står [Jeg vil helst ikke tænke på diabetes, men jeg kan jo ikke blive ved med at negligere det]. Det kan jeg ikke genkende fra mit liv med diabetes, så det kort lægger jeg i 'Ikke enig' bunken.

Få nu deltagerne til at vælge ca. seks kort, hvoraf to af kortene er fra 'Enig'-bunken, to er fra 'Ikke-enig'-bunken, og to er fra måske-bunken. Du kan sige: Vælg nu to kort fra 'Enig-bunken' (enten fortrykte eller dine egne), som beskriver det, du finder mest udfordrende ved at have diabetes. Vælg også to kort fra 'Måske'-bunken med det, som du er i tvivl om og to fra 'Ikke enig-bunken' med det, som fungerer godt for dig lige nu, eller som du ikke har svært ved. Du ender med at have seks kort.

4. Erfaringsudveksling i grupper på tre

Inddel nu deltagerne i mindre grupper på tre, så de kan tale om de kort, de har valgt. Få deltagerne til at fortælle lidt om deres valgte eksempler på skift. Du kan sige: Det, I skal gøre nu, er på skift at fortælle lidt om, hvordan I

hver især oplever de eksempler, I har valgt. Både det, der fungerer godt for jer, og det, som I synes, er udfordrende for tiden. Fortæl også meget gerne lidt om, hvorfor I har valgt netop disse eksempler.

Husk at nævne hvor lang tid deltagerne har til at tale sammen, inden de går sammen i mindre grupper.

5. Fælles opsamling

Saml deltagerne til en fælles opsamling og spørg ind til forskelle og ligheder i det, der er blevet talt om i de mindre grupper. Du kan sige: Lad os samle op på, hvilke eksempler I valgte eller selv skrev, og hvad I talte om i de mindre grupper. Er der én af grupperne, der er med på/villige til at starte?

Hvis der ikke er én, som melder sig til at starte, kan du udvælge en af deltagerne. Følgende spørgsmål kan desuden bruges til at igangsætte og fremme dialogen:

Hvordan var det at tale sammen om jeres eksempler?

- Hvad lagde I mærke til/var der noget, som I blev særligt opmærksomme på, da I talte sammen om kortene?
- Var der noget, der var særligt svært at tale om?
- Er der andre, som har det på samme måde?
- Var der noget, der kunne inspirere dig til at håndtere de udfordringer du oplever med diabetes anderledes, end du gør nu?

Ved særligt det sidste spørgsmål, sørg for, at der er tid til at diskutere, om der er noget de vil forsøge at ændre.

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Jeg håber, at I alle føler, at I har haft mulighed for at tænke over jeres oplevelser og dele jeres erfaringer.

Øvelse: Klappe kroppen vågen/Ryst kroppen

Formål: At deltagerne styrker deres kropslige opmærksomhed på forskellige fornemmelser, bliver 'groundede' og får konkret erfaring med, at der er flere måder at styrke den kropslige bevidsthed på. Et andet formål med øvelsen er at inspirere til bevægelse.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have haft en oplevelse af, hvordan man kan flytte fokus fra tanker i hovedet til opmærksomhed på kroppen.

Materialer:

Eventuelt tavle/flip-over og tusch.

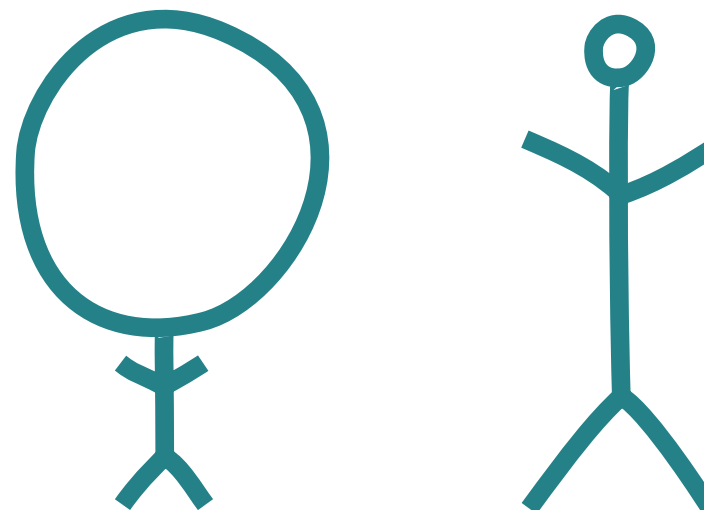
Tidsramme: ca. 20 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 3 min)
2. Facilitator guider øvelsen (ca. 10 min)
3. Fælles opsamling (ca. 5 min)
4. Anbefaling til hjemmeøvelse (ca. 2 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at introducerer øvelsen. Du kan sige: Nu har vi været meget i vores hoveder. Ofte er vores opmærksomhed forholdsvis meget i vores hoveder, på trods af, at resten af kroppen procentmæssigt fylder mere. I denne øvelse skal vi prøve at bytte lidt rundt, sådan at vi får opmærksomheden lidt mere ned i kroppen.

Du kan evt. illustrere ovenstående med følgende tegning:



Formålet er at mærke/undersøge hvor tydelig kroppen føles eller hvor let det er lige nu at mærke kroppen og fornemmelser af fx energi, behag og ubehag. Så vi prøver at mærke både før, under og efter. Vi skal klappe kroppen vågen/ryste kroppen. Du kan blive siddende eller rejse dig op hvis balancen tillader det.

Vælg en af de to nedenstående muligheder til at "aktivere kroppen" baseret på, hvad du mener, er mest passende for gruppen. Begge øvelser kan udføres enten siddende eller stående.

2. Facilitator guider øvelsen

Klap kroppen vågen

- Bed deltagerne lukke øjnene, hvis det føles okay, og bed dem om at registrere kroppen, som den føles nu.
- Bed dem om at åbne øjnene igen. Klap kroppen igennem og lav gerne sjov undervejs – fx at de gerne må klappe af sig selv, når I når til hænderne. Rækkefølgen er ikke så vigtig, men her er et forslag: arme, hænder, bryst, mave (lidt forsigtigt), lår, skinneben, evt. fødder (uden at falde!), op igen af lægge, baglår, numse, lænd (så langt man kan – evt. klap lidt på sidemanden), bryst igen, hals (fingerspidser), ansigt (fingerspidser) og hovedbund (instruer evt. en kort hovedbundsmassage på dem selv).
- Bed deltagerne lukke øjnene igen, hvis det føles okay. Bed dem om at registrere kroppen igen. Giv evt. eksempler: 'Måske du mærker noget varme? Noget der sitrer? Noget der summer eller noget andet?'
- Giv deltagerne et øjeblik til at mærke kroppen.

Ryst kroppen

- Bed deltagerne lukke øjnene, hvis det føles okay, og bed dem om at registrere kroppen som den føles nu.
- Bed dem om at åbne øjnene igen. Ryst hele kroppen, ryst og drej med løse led, ned i knæene, også i rygsøjlen. Lav gerne sjov – det gælder ikke om at se godt ud. Afslut evt. med at gnide hænderne varme imod hinanden og derefter massere kinder, tindinger, pande, toppen af hovedet, nakken og halsen.
- Bed deltagerne om at lukke øjnene igen, hvis det føles okay. Bed dem undersøge, hvordan kroppen føles nu? Temperaturen? Pulsen? Noget der føles varmere end andre steder? Noget der sitrer?

3. Fælles opsamling

Saml gerne op med at spørge, hvordan det var for deltagerne. Du kan sige: Hvordan har I oplevet at lave denne øvelse? Hvad skete der fysisk i/ med kroppen? Hvad skete der i jeres hoveder? Var der noget, der kunne inspirere dig til at håndtere de udfordringer du oplever med diabetes anderledes end du gør nu?

Hvis du har lyst, kan du evt. drage en parallel til at det, når som helst, er muligt at styrke vores kropslige opmærksomhed ved bevægelse – fx når vi ordner have eller går en tur. Især hvis man er bevidst om at mærke kroppen imens. Dette kan give mere jordforbindelse og mere ro i tankerne, pga. et større nærvær i kroppen. Du kan evt. afslutte med at sige: *Jo mere sindet fyldes med fornemmelser i kroppen, jo mindre plads er der tilbage til tankerne og dermed kan tankerne falde lidt til ro.*

Afsluttende punkt og runde

Formål: At give deltagerne mulighed for at tænke over og tale med hinanden om, hvordan de har oplevet dette gruppemøde og hvilke erfaringer, de kan tage med fremadrettet.

Læringsmål - deltagerne skal efter øvelsen:

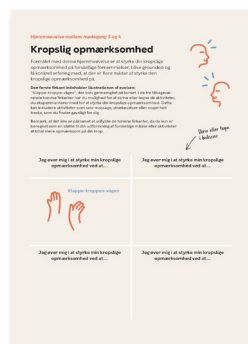
Have reflekteret over og talt om øvelser, der kan være relevante for den enkelte i hverdagen, som kan flytte fokus fra tanker i hovedet til opmærksomhed på kroppen.

Materialer:

Hjemmeøvelse til næste kursusgang.

Tidsramme: ca. 20 minutter.

1. Facilitator faciliterer opsamling på kursusgangen (ca. 15 min)
2. Facilitator introducerer hjemmeøvelse og temaet for næste gang (ca. 5 min)



1. Facilitator faciliterer opsamling på kursusgang

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Vi skal her til sidst tale om, hvordan I synes, dagen har været, og om der er noget, I tager med jer.

Tag en runde, hvor deltagerne deler deres refleksioner én efter én. Husk at nævne, at det selvfølgelig er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Hvordan har det været at være med her i dag? Og hvad er I blevet særligt opmærksomme på?

Er der noget, I vil tage med herfra og måske gøre anderledes i næste uge? Vil du [navn] begynde?

Skriv eventuelt deltagerens pointer ned undervejs, som du kan samle op på til næste kursusgang.

Afslut runden. Det kan du gøre ved at sige: Tak for det, I har delt.

Skriv deltagerens pointer ned.

2. Facilitator introducerer hjemmeøvelsen og temaet for næste kursusgang

Start med at introducere hjemmeøvelsen, som deltagerne kan arbejde med inden næste kursusgang. Du kan sige: Ligesom sidst har vi en hjemmeøvelse til jer, så I kan arbejde med nogle af de ting, som vi er kommet omkring i dag. På den måde håber vi, at I får så meget som muligt ud af kurset. Til næste gang foreslår vi, at I afprøver øvelsen, som I lige har lavet i forhold til at mærke kroppen. I kan også prøve at udforske andre måder, hvorpå I kan mærke kroppen.

Du kan komme med andre forslag som selv-massage med en bold eller strækøvelser. Du kan også spørge ud i gruppen, om deltagerne har nogen idéer. Du kan fortsætte med at sige: I kan også forsøge at blive bevidste om at lægge mærke til jeres krop i løbet af jeres daglige bevægelser, f.eks. når I er ude at gå, står op og laver mad eller gennem andre daglige aktiviteter.

Uddel øvelsesarket til deltagerne.

Fortæl herefter om temaet for næste kursusgang [Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme]. Du kan sige: Næste gang har vi fokus på bekymringer for følgesygdomme. Vi skal lave nogle øvelser, hvor I får mulighed for at dele jeres bekymringer om følgesygdomme og får nogle teknikker til at håndtere bekymringerne i hverdagen.

Afrund dagen ved f.eks. at sige: Tusind tak for i dag. Jeg glæder mig til at se jer i næste uge. Husk, det vigtigste er, at I kommer næste gang.



Kursusgang 4:

Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme

Dagsorden

- Ankomst og opsummering af forrige gang (10 min)
- Nærværsøvelse: Det mentale pusterum (5 min)
- Øvelse: "Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme" (50 min)
- Pause (10 min)
- Øvelse: "Strategier til at håndtere bekymringer for følgesygdomme" (60 min)
- Afsluttende punkt og runde (15 min)

Ankomst og opsummering fra forrige gang

Formål: At give deltagerne mulighed for kort at tale om deres overvejelser fra sidst og blive præsenteret for dagens indhold.

Tidsramme: ca. 10-15 min.

1. Ankomst (ca. 2 min)
2. Facilitator byder velkommen (ca. 3 min)
3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang (ca. 5 min)
4. Fælles opsamling (ca. 5 min)

1. Ankomst

Deltagerne ankommer til lokalet, hvor kursusgangen afholdes.

2. Facilitator byder velkommen

Start med at byde velkommen til gruppemødet og fortæl kort om dagens program. Skriv dagsordenen på flipoveren inden gruppemødet. Du kan sige: Velkommen til gruppemødet. I dag er vores tema "Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme". Vi har to øvelser på programmet. Under første del af mødet har vi to øvelser, hvor I får mulighed for at få mere viden om følgesygdomme samt reflektere over jeres bekymringer for følgesygdomme og tale med andre deltagere om det. Herefter er der en pause inden næste del af mødet, hvor vi skal lave en øvelse, som kan give jer nogle teknikker til at håndtere bekymringer. Til sidst tager vi en runde med jeres indtryk fra dagen som ved sidste gruppemøde. Lyder det OK?

3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang

Opsummer kort hvordan det forrige gruppemøde forløb. Du kan sige: Sidste gang havde vi fokus på diabetes-stress, og hvordan I oplever, at det kommer til udtryk i jeres hverdag. I blev også introduceret til en øvelse om at klappe eller ryste kroppen vågen, som kan hjælpe med at give opmærksomhed til kroppen og de fornemmelser, man kan have.

Brug de pointer, som deltagerne tog med fra sidste gruppemøde, til kort at opsummere hvad der blev talt om i gruppen.

4. Fælles opsamling

Saml op på hjemmeøvelsen fra tredje kursusgang og lad et par deltagere fortælle om deres overvejelser fra sidst. Du kan sige: Jeg kunne godt tænke mig at høre, hvordan I har eksperimenteret med én af de øvelser, vi lavede sidst, om at klappe kroppen vågen/ryste kroppen? Hvordan var det? Hvor meget og hvornår har I lavet øvelsen derhjemme? Hvad har fungeret godt? Var der forhindringer der gjorde, at I ikke fik gjort det? (Hvis ja - hvad tanker du, at du kan gøre i stedet for?).

Hvilke tanker har I gjort jer om det, vi talte om i sidste uge?

Husk at nævne, at det er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Er der én, som har lyst til at starte?

Du kan binde deltagernes udsagn sammen og fremme holdets samhørighed ved f.eks. at sige: Hvordan har I andre oplevet det? eller Kan I andre genkende det? eller Er der andre, der har haft lignende oplevelser?

Nærøvelse: Det mentale pusterum

Formål: At lande sammen og komme til stede her og nu, samt give deltagerne en oplevelse af, at man kan samle fokus for ens opmærksomhed ved vejtrækningen. Formålet er også at tilbyde deltagerne en anden version af Det mentale pusterum.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret og talt om øvelser, der kan være relevante for den enkelte i hverdagen som kan flytte fokus fra tanker i hovedet til opmærksomhed i kroppen.

Tidsramme: ca. 5 min.

- 1) Facilitator introducerer øvelsen (ca. 1 min)
- 2) Facilitator guider øvelsen (ca. 4 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Du kan introducere øvelsen med: Lad os lige lande sammen før vi går i gang. Det eneste, du skal gøre lige nu, er at holde en lille pause. Du er velkommen til at lytte til de ord, jeg siger. Du er også velkommen til blot at læne dig tilbage og nyde ikke at skulle gøre noget særligt. Det vigtigste er egentlig blot at komme lidt til stede her i rummet.

2. Facilitator guider øvelsen

- Start med at sætte dig til rette på stolen og lad fødderne hvile på gulvet. Du kan lukke øjnene hvis det føles okay for dig. Hvis du vælger at holde øjnene åbne, kan du finde et punkt, hvor dit blik kan hvile. Giv ansigtet lov til at slappe af.
- Læg nu mærke til din kropsholdning. PAUSE. Du må godt ændre på den, men du skal ikke. Læg blot mærke til, hvordan kropsholdningen og rygsøjlen er i det her øjeblik.
- Det er meningen, at den her pause skal være rar, så skulle du opleve noget, der ikke er rart, så er du velkommen til at åbne øjnene og holde en lille pause, indtil du igen er klar.
- Så start nu med at tage en lidt dybere indånding. Uden at forcere din krops grænser. Måske du kan mærke, at når du trækker vejret ind, så spænder kroppen en lille smule op? - Og så kan du på udåndingen give lidt slip. Bare så godt du kan.
- Bliv ved med at holde opmærksomheden på udåndingen. Måske du kan forlænge den lidt? PAUSE
- (Hvis der er larm: Du kan tillade alle lyde, der er omkring dig, at træde i baggrunden. Lyderne er der bare. Når du er klar, kan du igen rette din opmærksomhed mod din vejtrækning).
- Nogle gange når vi trækker vejret på den her måde, så kan vi komme til at kontrollere vores vejtrækning, og det må du godt, men du må også godt overlade vejtrækningen til kroppen. Kroppen trækker vejret for dig, ligesom den gør hele tiden, ligesom den altid har gjort... PAUSE

- Og i de næste par vejrtrækninger kan du i dit hoved lytte til sætningen "trækker vejret ind" når du ånder ind. Og lytte til ordene "- og ud" når du ånder ud. Og gerne, så ordene tilpasses tempoet i din vejrtrækning. Bare så godt du kan. **PAUSE** [giv her tid; svarende til cirka tre ind- og udåndinger – følg eventuelt med på en af borgernes vejrtrækning, eller din egen].
- Der er ingen særlig måde at opleve den her øvelse på, og der er ingen særlig tilstand, du skal komme i. Det, du oplever, er det, du oplever, og det er helt i orden. Trækker vejret ind – og ud **PAUSE**.
- Og jeg aner jo ikke, hvad din dag har budt dig så langt. Det kan godt være, at du har mange tanker i dit hoved, og det er helt i orden. Sådan er det bare lige nu. Så lægger du mærke til det.
- Din krop er her. Din vejrtrækning er her. Så i et hvert øjeblik kan du komme tilbage til at mærke din vejrtrækning. Trækker vejret ind – og ud. (træk vejret sammen med guidningen)
- Godt. Øvelsen er ved at være slut. Du kan stille og roligt lade din opmærksom udvide sig til også at omfatte dine omgivelser, det lokale, som du befinder dig i, de mennesker der er omkring dig. Du kan begynde at bevæge fingre og tæer. Måske du har brug for at strække din krop lidt.
- Stille og roligt kan du i dit eget tempo blinke dine øjne åbne, hvis de har været lukkede. Lade lyset komme ind.

Øvelse: Diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme

Formål: At give deltagerne indblik i egne bekymringer for følgesygdomme, og at de får talt med andre deltagere om det. Dette kan skabe anerkendelse af- og normalisere bekymringer for følgesygdomme og være med til at sætte bekymringerne i perspektiv.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret over og talt om, hvilke bekymringer i relation til følgesygdomme de oplever.

Materialer:

- Øvelsesark "Diabetes i fremtiden og bekymringer for følge-sygdomme".
- 6 faktakort om følgesygdomme.



Tidsramme: ca. 50 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator uddeler øvelsesarket (ca. 2 min)
3. Deltagerne udfylder øvelsesarket (ca. 5 min)
4. Deltagerne erfaringsudveksler tre og tre (ca. 15 min)
5. Fælles afrunding af øvelsesarket (ca. 5 min)
6. Facilitator introducerer og oplæser faktakort om følgesygdomme (ca. 15 min).
7. Fælles afrunding (ca. 3 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om at tænke over og tale sammen om, hvorvidt I har bekymringer om følgesygdomme, og eventuelt hvilke bekymringer I har om følgesygdomme til diabetes, hvordan bekymringerne fylder, og hvordan bekymringerne kan håndteres i hverdagen. Mange med diabetes oplever bekymringer for følgesygdomme, men der kan være stor forskel på, hvor meget tanker om følgesygdomme fylder. Det er ikke nødvendigvis alle, der bekymrer sig.

Skriv eventuelt formålet med øvelsen, dét der er markeret med fed, op på en tavle/flipover. Hvis øvelsen er ny for dig at facilitere, kan det til en start være lettere at formidle formålet med øvelsen til deltagerne på den måde.

2. Facilitator uddeler øvelsesarket

Uddel øvelsesarket til deltagerne og sig f.eks.: Vi skal bruge det her ark for at undersøge, hvor meget tanker om følgesygdomme til diabetes fylder for jer i hverdagen. Arket kan også bruges til at tale om, hvad der sker, når I får bekymringer og tanker om følgesygdomme. De bekymringer, der kan opstå, skifter ofte gennem livet, men også dag for dag og nogle gange time for time. I skal prøve at tænke på, hvad der har fyldt mest for jer, f.eks. inden for de seneste 2 uger.

3. Deltagerne udfylder øvelsesarket

Læs introduktionsteksten og de ufuldendte sætninger fra øvelsesarket. Forklar i den forbindelse hvordan arket udfyldes. Du kan sige: På arket er der nogle sætninger, som kan hjælpe jer med at blive opmærksomme på, hvordan bekymringer for følgesygdomme påvirker jer. Prøv at færdiggøre sætningerne med det første, som falder jer ind.

Det er ikke så vigtigt, hvad I skriver, men mere at I får tænkt over det og eventuelt får skrevet lidt stikord ned. Papiret er til jer selv, men I kommer til at tale sammen om det i mindre grupper.

Besvar eventuelle spørgsmål fra deltagerne, inden øvelsen sættes i gang.

4. Deltagerne erfaringsudveksler tre og tre

Bed deltagerne tale sammen om, hvordan de har udfyldt de ufuldendte sætninger, og hvad der bekymrer dem mest. Du kan sige: **Nu skal I på skift fortælle hinanden lidt om, hvordan I har udfyldt sætningerne og hvilke bekymringer, der fylder mest for jer og hvorfor.**

5. Fælles afrunding af øvelsesarket

Saml deltagerne til en fælles opsamling og spørg ind til, om der er forskelle og ligheder i forhold til det, de har noteret på arket, f.eks. tanker, der opstod eller idéer til at tænke/gøre noget anderledes. Mind eventuelt deltagerne om kun at dele det, de har lyst til. Du kan sige: **Lad os samle op på sætningerne på arket. Er der forskelle eller ligheder i det, I har noteret? Hvordan har det været at beskrive tankerne? Det er helt fint, at I bare deler det, I har lyst til.**

Følgende spørgsmål kan bruges til at uddybe dialogen:

- Hvad blev du bevidst om i øvelsen omkring dine egne bekymringer og måder at håndtere dem på?
- Var der noget af det de andre fortalte om, som du kan genkende?
- Var der noget som du hæftede dig ved?

6. Facilitator introducerer og oplæser faktakort om følgesygdomme

Uddel faktakortene til deltagerne, så de har mulighed for at tale om tanker om følgesygdomme på en mere faktabaseret måde (i stedet for frygt). Du kan sige: **Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om at perspektivere jeres bekymringer i forhold til den reelle forekomst af følgesygdomme.**

Vi skal bruge de her kort, som indeholder fakta om følgesygdomme, som er relateret til diabetes. Der er seks kort, som jeg læser op ét ad gangen. Efterfølgende drøfter vi i fællesskab, hvad der står på kortet, og hvad det betyder for jer.

Information til facilitator om Faktakortene:

Faktakortene er blevet udarbejdet i 2024 og repræsenterer den nyeste tilgængelig forskning, også selvom nogle af årstallene kan virke gamle.



Præsenter ét kort ad gangen ved at læse det højt i et roligt tempo. Brug gerne gentagelser ved at forklare de samme fakta på forskellige måder. Efter du har præsenteret ét faktakort, starter du en fælles dialog om gruppens forståelse af indholdet. Du kan stille følgende spørgsmål:

- Hvilke overvejelser har I om det, som kortet fortæller?
- Hvad kan den viden bruges til, synes I?
- Har I nogle spørgsmål, eller noget I ønsker uddybet?

7. Fælles afrunding

Du kan runde øvelsen af ved at sige: **Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Jeg håber, I alle har haft mulighed for at tænke over jeres oplevelser og dele jeres erfaringer. Efter pausen går vi videre med en øvelse, som kan give noget inspiration til, hvordan I kan håndtere de bekymringer, I har.**

PAUSE (10 min)

Øvelse: Strategi til at håndtere bekymringer for følgesygdomme

Formål: At give deltagerne mulighed for at blive bevidste om, hvorvidt et problem er noget de skal tage sig af (handle på), eller om der er tale om bekymringer som de kan øve sig på at lade ligge. Formålet er, at deltagerne både lærer noget om problemløsning og håndtering af bekymringer, og derigennem yder selvomsorg.

Læringsmål - deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om, hvorvidt en bekymring er noget, de kan handle på, eller om de kan øve sig i at lade den ligge.
- Have reflekteret over og talt om, hvad selvomsorg kunne betyde for den enkelte.
- Have reflekteret over og talt om, hvordan de præsenterede teknikker kan bruges i hverdagen: bekymringsbanken, sindsrøbønnen eller massage af ryggen/fødder.

Materialer:

- Tavle/flip-over og tusch
- Øvelsesark "Bekymrings-/beslutningstræ".
Instruktion til afledningsteknikker:
Bekymringsbank, groundingøvelse.
- Evt. massagebolde/hårde små bolde.



Tidsramme: ca. 60 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator uddeler og gennemgår øvelsesark (ca. 15 min)
3. Deltagerne taler om øvelsen to og to (ca. 10 min)
4. Fælles runde (ca. 15 min)
5. Facilitator introducerer afledningsteknikker (ca. 10)
6. Afsluttende opsamling (ca. 5 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om problemløsning. Ofte når vi har et problem, er det noget vi skal handle på. Når problemet er løst, kan de fleste af os hurtigt glemme, at det overhovedet var et problem. Fx hvordan kommer jeg fra A til B, hvis jeg skal et sted hen, hvor jeg ikke har været før. Eller: Hvad skal jeg spise til aftensmad? Sandheden er, at vi løser rigtig mange problemer hver dag. De problemer, vi oplever mest problematiske, er tit de ting, vi ikke får gjort noget ved. Når vi mennesker får en kronisk sygdom som diabetes, er det meget normalt, at der kommer flere af denne type problemer. Problemer, der måske er ude af vores hænder. Det kan derfor være ret afgørende for vores sjælefred, at vi bliver gode til at skelne mellem problemer, der kan handles på, og problemer, der er udenfor vores kontrol – som så bliver til bekymringer.

Denne øvelse er en konkret teknik, der kan være en hjælp til at lægge en plan for at handle på det, der kan handles på og give slip på det, vi alligevel ikke kan gøre noget ved.

2. Facilitator uddeler og gennemgår øvelsesark

Øvelsen gennemgås punkt for punkt. Facilitator kan først gennemgå "Beslutnings- og bekymringstræet" uden eksempel, og derefter med et eksempel, der giver mening i den gældende gruppe.

Eksempel der kan give mening for gruppen/tema for sessionen: Bekymring for følgesygdomme.

- Bekymring/problem: I den seneste tid har jeg lagt mærke til, at jeg ikke kan mærke min venstre fod
- Er det noget du kan gøre noget ved: Ja
- Er det noget jeg kan gøre noget ved lige nu: Nej
- Planlæg hvad du senere kan gøre
- Hvad? Ringe konsultationssygeplejerske/ringe læge/bestille tid/google etc.
- Hvornår? Ringe i morgen og derefter lægge en plan i samråd med konsultationssygeplejerske/læge
- Stop med at bekymre dig. Afled dig selv (facilitator kan her sige: Vi vil komme tilbage til teknikker, der kan bruges til at aflede sig selv senere).
- Nu ved du, at det er sikkert, at lade dine bekymringer falde (fordi du har taget dig af det, der kan tages af lige nu)

Når øvelsen er gennemgået, kan du fx afrunde gennemgangen ved at komme deltagerne i møde ved at sige: Jeg er klar over, at en sådan form for problemløsning for mange er lettere sagt end gjort. For nogle mennesker falder en sådan systematisk måde at gå frem på meget naturligt – og I vil måske tænke "ja, selvfølgelig, sådan har jeg da altid løst problemer". For andre, der måske er mindre systematiske i deres måde at være i verden på, kan dette virke meget fremmed.

Det er helt normalt, men vi ved, at det for mange der lever med diabetes (eller andre sygdomme) kan være meget hjælpsomt at forholde sig mere systematisk til problemer og bekymringer, end det man måske ellers ville have brug for. Dette fordi der helt naturligt følger flere problemer og bekymringer med det at leve med en sygdom, og for de fleste vil det være udmattende, hvis disse bekymringer hele tiden får lov til at aflede vores opmærksomhed fra det, vi ellers gerne vil vælge at fokusere på i vores liv. Jeg håber derfor, at I er med på at afprøve øvelsen, så I hver især kan tage stilling til, om det er noget for jer. OK?

3. Deltagerne taler om øvelsen to og to

Støt deltagerne i at tænke over, hvilke problemer og situationer øvelsen/fremgangsmåden kan være gavnlige for. Du kan sige: Lad os bruge 10 minutter, hvor I sidder to og to og taler sammen om, hvilke situationer en sådan fremgangsmåde kan være hjælpsom til. Måske I kommer i tanke om situationer, hvor I allerede løser problemer eller bekymringer på denne måde. Hvis der er tid, kan I også tale sammen om, hvilke afledningsteknikker I kender til. Jeg skriver det lige på flipoveren her. [Skriv tre punkter op]:

1. Situationer hvor beslutningstræet kan være hjælpsomt
2. Situationer hvor jeg allerede benytter fremgangsmåden
3. Afledningsteknikker

Du kan vælge at notere deltageres teknikker på tavlen/flip-over, så de teknikker deltagerne allerede benytter bliver tydelige, legitimerede og kan give inspiration til de andre deltagere på holdet.

4. Fælles runde

Plenumrunden kan sættes i gang ved at sige fx: Inden vi kigger nærmere på afledningsteknikker, vil jeg lige høre, om I har mod på at afprøve bekymringstræet frem til næste gang? Er der nogen spørgsmål til øvelsen? eller Giver dette mening? (hvis der ikke er nogen spørgsmål)

Hvis nogen siger, det ikke giver mening – de ikke vil lave øvelsen – så kan du sige noget a la: Her er der jo ingen tvang – det er jeres eget valg og ansvar, hvad I laver mellem hver gang. Jeg tjekker ikke, om I har lavet hjemmeøvelserne. Jeg vil minde om, at der er en sammenhæng mellem, hvor meget I kan forvente at få ud af kurset, og hvor meget I arbejder med teknikker og øvelser undervejs/mellem hver gang, vi mødes. Når det er sagt, er min erfaring, at I som deltagere har forskellige behov og forskellige måder at arbejde med kurset på. Det er op til jer hver især at prioritere de opgaver, I har brug for.

Hvis nogen siger, at de ikke har tid lige nu – men øvelsen ser rigtig spændende ud, og de vil kigge på det, når de får tid/overskud, kan du vælge at sige noget a la: Det er selvfølgelig op til dig at træffe den beslutning. Vil det være okay, hvis jeg blot kommenterer lidt generelt på det? (hvis ja...): Jeg vil gerne kommentere generelt på det, du siger, fordi det er et dilemma rigtig mange af os, måske alle, oplever fra tid til anden. Vi ønsker noget, men vi synes ikke, at vi har tid til at handle på det, eller vi har svært ved at finde motivationen. Det er meget normalt at tænke, at lige rundt om næste hjørne, i fremtiden, vil jeg få tid og lyst til at handle anderledes, end jeg gør i dag. Det kan også være nogle gange det forholder sig sådan, men for de fleste af os dukker der hele tiden nye ting op – og tiden vi forestiller os, kommer måske slet ikke.

Min opfordring være, at I overvejer, hvor vigtig denne teknik er for jer. Fx kan I stille jer selv det spørgsmål og svare mellem 0 og 100% vigtig. Derefter kan I spørge: "Hvor motiveret er jeg for at lære denne teknik", og igen kan I svare mellem 0 og 100% motiveret. Hvis jeres svar er over 70% er det et signal på, at det sandsynligvis er noget, I med fordel kan prioritere. Hvis svaret er mindre end 70%, skal du måske spørge dig selv, om det vil være mere hjælpsomt for dig at beslutte dig for ikke at bruge mere energi på den her teknik – også i fremtiden. Når vores to-do-lister bliver fyldt med ting, vi ønsker, at vi ville handle på, men som igen og igen bliver skubbet ud i fremtiden, kan det dræne vores energi.

5. Facilitator introducerer afledningsteknikker

Du kan introducere denne del med f.eks. at sige: Hensigten med afledningsteknikkerne er ikke at undertrykke bekymringerne. Når vi undertrykker eller flygter fra bekymringerne uden, at vi har taget os af dem, har de blot en tendens til at vokse – det er som om, de larmer bag i kulisserne/i vores baghoved indtil de forstår, at vi tager dem alvorligt. Afledningsteknikker kan derfor bedst benyttes, når vi kan fortælle den bekymrede del af os selv, at nu har vi taget os af det, vi kan tage os af. Og at vi nok skal tjekke ind i morgen igen for at følge op på, om der er noget mere, vi skal tage os af – og at vi lige nu trygt kan lade bekymringerne falde. Afledningen er derfor mest vellykket, når du laver dem, efter at du har forholdt dig til det, du bekymrer dig om". Den første teknik, der anbefales, er derfor "Bekymringsbank".

Bekymringsbank

Dette er en øvelse, hvor du sætter 15 min af hver dag – et fast tidspunkt (fx kl. 17) til at bekymre dig 100%. Skriv ned, ucensureret, alt hvad du bekymrer dig over. Når du har bekymret dig i 15 min., kan du tage stilling til, om du kan handle på noget af det, du har skrevet ned. Det, du kan handle på, kan du skrive op på en "to-do-liste" eller i din kalender. Så kan du sige til dig selv, at "nu har jeg taget alle bekymringerne alvorligt. Jeg skal nok tage mig af dem igen i morgen. I mellemtiden kan den bekymrede del af mig få en pause". Hvis bekymringerne alligevel dukker op, kan du berolige dig selv ved at sige: "Jeg har taget mig af dette allerede, og jeg har lagt en plan. Jeg skal nok tage mig af det igen i morgen".

Sindsrobønnen

(evt. repetér den, hvis I tidligere har benyttet den på kurset)

'Andre teknikker, der kan have noget af den samme effekt (hvis du ikke har 15 min til rådighed) er:

Sindsrobønnen [sæt den evt. op på tavlen]: "Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen".

Massage af ryggen

Facilitator kan vælge at introducere groundingøvelser ved f.eks. ved at sige: En anden type afledningsteknik er det, der hedder groundingøvelser. Disse øvelser hjælper os med at flytte fokus fra hoved/tanker og ned i kroppen/sanserne. Vi kan ikke kontrollere vores tanker, men vi kan kontrollere vores opmærksomhed. Derfor kan øvelser og aktiviteter, hvor vi retter vores opmærksomhed ud i verden, igennem vores sanser, være hjælpsomme for at stoppe tankemylder og bekymringer. Hvis der er nogen af jer, der har erfaring med yoga og meditation vil det også være teknikker, I kan anvende her. Jeg vil nu introducere jer til en groundingøvelse. I denne øvelse flytter vi opmærksomheden fra hovedet og ned i kroppen. Du kan også vælge at massere dine håndflader i stedet for.

Udlever en bold til hver deltager.

I denne øvelse skal vi helst stå, evt. ved at holde os fast i noget (en væg, eller en stol). Men man kan også sidde (hvis der er behov for det). Vi står eller sidder med ryggen mod væggen og lægger en massagebold (en lille hård bold eller bold med pigge) mellem væggen og rygsøjlen og ruller/trykker/masserer i 1-5 minutter.

Se, at alle står/sidder og er klar til at starte. I dag prøver vi 1 minut. Jeg skal nok tage tid.

Når der er gået ca. 1 minut, kan du spørge:

Gad vide om du kan mærke forskel på den del af ryggen, du har masseret og den del, du ikke har masseret? Gad vide om du kan mærke, om øvelsen har andre effekter (f.eks. sænkede skuldre? Dybere vejtrækning?)

Facilitator kan vælge, om spørgsmålene blot skal hænge i luften, eller om der skal bruges mere tid på at tale om oplevelserne.

Hvis deltagere bliver mere bekymrede, fordi de bliver opmærksomme på følgesygdomme, kan facilitator eventuelt sige: Hensigten med øvelsen er, at den skal aflede vores opmærksomhed væk fra bekymringer. Hvis effekten er, at den vækker bekymringer og fokus på fx følgesygdomme, så skal I nok vælge at bruge en bold på håndfladerne i stedet eller vælge en helt anden øvelse. Det er også en metode som man skal øve sig på og arbejde lidt med. Det kan være en god idé at arbejde med den i "fredstid", når bekymringerne ikke har vokset sig alt for store. Der kan det nemlig være svært at komme i tanke om at bruge metoden.

6. Afsluttende opsamling

Afrund øvelsen ved f.eks. at sige: Vi skal nu afrunde denne del. Er der kommentarer til øvelserne? Hvornår kan I forestille jer at anvende bekymringstræet hjemme? Er I blevet opmærksom på nogle særlige situationer, der udløser jeres bekymringer? Kunne nogle af øvelserne hjælpe jer i de situationer?

Hvis der er tid, kan du have en runde med f.eks.: Har I mod på at afprøve dette derhjemme – frem til næste gang? Hvad tager du med dig fra disse øvelser/hvad er du blevet opmærksom på i dag? Hvornår kan I forestille jer at anvende bekymringstræet, massage eller sindsrobønnen derhjemme? Er I blevet opmærksom på nogle særlige situationer, der udløser jeres bekymringer? Kunne nogle af øvelserne hjælpe jer i de situationer?.

Afsluttende punkt og runde

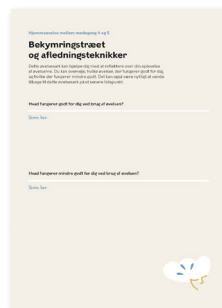
Formål: At give deltagerne mulighed for at tænke over og tale med hinanden om, hvordan de har oplevet det enkelte gruppemøde og hvilke erfaringer, de kan tage med fremadrettet.

Materialer:

Hjemmeøvelse til næste kursusgang.

Tidsramme: ca. 15 minutter.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 2 min)
2. Fælles opsamling (ca. 8 min)
3. Facilitator introducerer en hjemmeøvelse og temaet for næste kursusgang (ca. 5 min)



1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Vi skal her til sidst tale om, hvordan I synes, dagen har været, og om der er noget, I vil tage med jer.

2. Fælles opsamling

Tag en runde, hvor deltagerne deler deres refleksioner én efter én. Husk at nævne, at det selvfølgelig er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Hvordan har det været at være med her i dag? Og hvad er I blevet særligt opmærksomme på? Hvad vil I tage med herfra i dag og måske gøre anderledes i næste uge? Vil du [navn] begynde?

Skriv evt. deltageres pointer ned undervejs.

3. Facilitator introducerer en hjemmeøvelse og temaet for næste gang

Afslut runden og introducer en hjemmeøvelse, som deltagerne kan arbejde med inden næste kursusgang. Du kan sige: Tak for det, I har delt. Ligesom sidst har vi en hjemmeøvelse til jer, så I kan arbejde med nogle af de ting, som vi er kommet omkring i dag. På den måde håber vi, at I får så meget som muligt ud af kurset. Til næste gang foreslår vi, at I afprøver bekymringstræet. I kan også eksperimentere med nogle af de afledningsteknikker, som I har prøvet i dag.

Fortæl herefter om temaet for næste kursusgang [Sociale relationer/netværk i forhold til diabetes]:

Næste gang har vi fokus på sociale relationer i forhold til diabetes. De mennesker, som man møder i hverdagen f.eks. familie, venner eller sundhedsprofessionelle, kan nemlig have en stor betydning for, hvordan man oplever at leve med diabetes. Vi skal have nogle øvelser om sociale relationer i jeres liv med diabetes og jeres oplevelser af at få støtte fra andre.

Afrund dagen ved f.eks. at sige: Tusind tak for i dag. Jeg glæder mig til at se jer i næste uge. Husk, det vigtigste er, at I kommer næste gang.

Skriv deltageres pointer ned.

Kursusgang 5:

Min livsklub i forhold til diabetes

Dagsorden

- Ankomst og opsummering af forrige gang (10 min)
- Nærværsøvelse: Det mentale pusterum (5 min)
- Øvelse: "Min livsklub i forhold til diabetes" (40 min)
- Pause (10 min)
- Øvelse: "Diabetes og mine relationer" (40 min)
- Evt. ekstra pause (10 min)
- Øvelse: "Selvomsorg" (20 min)
- Afsluttende punkt og runde (15 min)

Ankomst og opsummering fra forrige gang

Formål: At give deltagerne mulighed for kort at tale om deres overvejelser fra sidst og blive præsenteret for dagens indhold.

Tidsramme: ca. 10-15 min.

1. Ankomst (ca. 2 min)
2. Facilitator byder velkommen (ca. 3 min)
3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang (ca. 5 min)
4. Fælles opsamling (ca. 5 min)

1. Ankomst

Deltagerne ankommer til lokalet, hvor kursusgangen afholdes.

2. Facilitator byder velkommen

Start med at byde velkommen til gruppemødet og fortæl kort om dagens program. Skriv dagsordenen på flipoveren inden gruppemødet. Du kan sige: Velkommen til denne kursusgang. I dag er vores tema "Sociale relationer i forhold til diabetes". Vi har tre øvelser på programmet. Under første del af mødet laver vi en øvelse, hvor I får mulighed for at reflektere over, hvordan andre mennesker, f.eks. familie, venner og sundhedsprofessionelle, påvirker jeres diabetes og tale med de andre deltagere om det. Herefter er der en pause inden næste del af mødet, hvor vi skal lave to øvelser, hvor vi dykker lidt ned i, hvad I forbinder med at få støtte fra andre i jeres hverdag med diabetes, og hvordan I bedst kan få den støtte, I har brug for. Til sidst tager vi en runde med jeres indtryk fra dagen som ved sidste gruppemøde. Lyder det OK?

Du kan italesætte ensomhed ved at sige: Vi ved af erfaring, at denne kursusgang godt kan være lidt svær, hvis man er et sted i sit liv, hvor man oplever ensomhed og fx oplever ikke at have den kvantitet af relationer – det antal af mennesker – man kunne ønske sig i sit netværk og liv og/eller, at kvaliteten af ens relationer ikke er, som man kunne ønske. Det kan fx være, at man ikke oplever en følelsesmæssig forbundethed, nærhed og fortrolighed med nogen eller med meget få. Det kan også være, at man oplever begge dele; at der ikke er nok mennesker i ens tilværelse, og at forbindelsen med dem, der er, ikke er som man længes efter. Hvis det er sådan for nogle af jer, og det spænder ben for dagens øvelser, så tag fat i en af os, så vi kan tale om, hvordan det for jer kan give mening at arbejde med dagens temaer.

Vi ved fra både forskning og vores hverdag med rehabilitering, at ensomhed er noget mange mennesker oplever. Hvis nogle af jer oplever, at det at være uønsket alene, er en oplevelse og et tema, der faktisk fylder ret meget for jer, og hvor I ønsker at bryde ensomheden, så tag også fat i en af os, så vi kan finde ud af, hvordan det giver mening at gribe dette an i jeres situation.

Du kan fx hjælpe borgeren ved nysgerrig udspørgen med at granske deres netværk ift., hvem der kunne være potentielle nye personer, der kunne få betydning i deres liv med diabetes. En anden hjælp kunne være i en særskilt samtale, hvis der er mulighed for det, nøjere at undersøge, hvilke aktiviteter og fællesskaber, der kunne være noget for borgeren. Hvis der står noget mere psykologisk i vejen f.eks. oplevelsen af manglende sociale færdigheder, kan man anbefale at få behandling eller vejledning ved relevante tilbud f.eks. via egen læge, kommunale tilbud eller psykiatri.

Mere viden og mulighed for fællesskab:

- Hvis du som fagperson ønsker mere let tilgængelig viden om ensomhed midt og sent i livet kan du starte her:
["Palle alene i verden" – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet \(egv.dk\)](#)
- www.modensomhed.dk
- [Værket - netværk for voksne | Røde Kors \(rodekors.dk\)](#)
- [Mænds mødesteder – www.mmdanmark.dk](#)
- [Boblberg – www. Boblberg.dk](http://www.Boblberg.dk)

3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende gruppemøde

Opsummer kort hvordan det forrige gruppemøde forløb. Du kan sige: Sidste gang havde vi fokus på diabetes i fremtiden og bekymringer for følgesygdomme. Vi havde en øvelse, hvor I fik viden om forekomsten af følgesygdomme samt reflekterede over og talte med de andre om jeres bekymringer for følgesygdomme. I blev også introduceret til nogle teknikker, som I kan bruge til at håndtere bekymringer.

Brug de pointer, som deltagerne tog med fra sidste gruppemøde, til kort at opsummere hvad der blev talt om i gruppen.

4. Opsamling fra sidst

Saml op på hjemmeøvelsen fra fjerde kursusgang og lad et par deltagere fortælle om deres overvejelser fra sidst. Du kan sige: Jeg kunne godt tænke mig at høre jeres oplevelser med at prøve bekymringstræet og de afledningsteknikker, som vi lavede sidste gang (bekymringsbank, sindsrobønnen, massage af ryggen)? Hvordan var det? Er der noget særligt fra sidste gang, I har tænkt over?

Husk at nævne, at det er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Er der én, som har lyst til at starte?

Du kan binde deltagernes udsagn sammen og fremme holdets samhørighed ved f.eks. at sige: Hvordan har I andre oplevet det? eller Kan I andre genkende det? eller Er der andre, der har haft lignende oplevelser?

Nærværsøvelse: Det mentale pusterum

Formål: At lande sammen og komme til stede her og nu, samt give deltagerne en oplevelse af, at man kan samle fokus for ens opmærksomhed ved vejrtrækningen. Formålet er også at tilbyde deltagerne en anden version af Det mentale pusterum.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret og talt om øvelser, der kan være relevante for den enkelte i hverdagen, som kan flytte fokus fra tanker i hovedet til opmærksomhed i kroppen.

Tidsramme: ca. 5 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 1 min)
2. Facilitator guider øvelsen (ca. 4 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Du kan introducere øvelsen med: Lad os lige lande sammen før vi går i gang.

2. Facilitator guider øvelsen

- Du er velkommen til at lytte til de ord, jeg siger. Du er også velkommen til blot at lytte til mellemrummene mellem ordene, eller bare slappe lidt af. Det vigtigste er egentlig blot at ankomme uden at skulle præstere noget. Du må gerne sænke kravene til dig selv.
- Sæt dig behageligt til rette på stolen, sådan at du sidder nogenlunde stabilt. Du kan lukke øjnene, hvis du har lyst og det føles okay. Alternativt kan du stille blikket på uendeligt foran dig.

Rul et par gange med skuldrene og lad dem falde på plads. Mærk fødderne i gulvet og kontakten til stolen under dig. Nu er du her.

- Vær opmærksom på din kropsholdning og justér den gerne, hvis du har brug for det, så du sidder stabilt. Du må også gerne justere undervejs PAUSE.
- Flyt nu opmærksomheden til fornemmelsen af vejrtrækningen på forsiden af brystkassen. Hvad sanser du lige herfra? (PAUSE – Oplæser mærker sin egen vejrtrækning). Måske en fornemmelse af at den hæver sig på indåndingen? PAUSE. Og på udåndingen falder den på plads/ nedad igen? Måske kan du mærke hudens kontakt med tøjet? Lad blot kroppen trække vejret for dig, uden at forandre det.
- Du kan nu koble tælling på din vejrtrækning, sådan at du inde i dig selv lytter til følgende; ånder ind 1 - ånder ud 1. Ånder ind 2 - ånder ud 2. Ånder ind 3 - ånder ud 3. Og så videre. Når du når til 5 kan du starte fra 1 igen. Du behøver ikke ændre din vejrtrækning, men lad ordene følge den. Prøv at tælle videre i dit eget tempo. PAUSE.
- Hvis du bliver optaget af tanker undervejs, bringer du blot venligt dit fokus tilbage til vejrtrækningen og starter forfra med at tælle. PAUSE.
- Undersøg hvordan det føles i kroppen. Hvis du opdager, at du anstrenger dig eller koncentrerer dig meget for at tælle, så se om du eventuelt kan give lidt slip. PAUSE.
- Godt. Øvelsen er ved at være slut. Du kan lige så stille give slip på fokus på vejrtrækningen. Mærk stolen du sidder på. Vip lidt med tæerne og bevæg fingrene lidt.
- Åbn øjnene når du er klar.

Øvelse: Min livsclub i forhold til diabetes

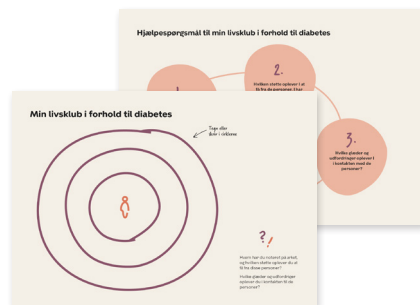
Formål: At give deltagerne indsigt i, hvilket netværk, de har i forhold til livet med diabetes, hvordan de oplever at få støtte i hverdagen, og hvordan støtten evt. kan forbedres.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om, hvordan andre mennesker, f.eks. familie, venner og sundhedsprofessionelle har betydning i deres liv med diabetes.
- Have reflekteret over og talt om, hvad den enkelte forbinder med at få støtte fra andre i hverdagen med diabetes.

Materialer:

- Øvelsesark med cirkler, hvor deltagerne kan notere deres relationer
- Evt. hjælpespørgsmål
- Evt. flipover



Tidsramme: ca. 40 min

- Facilitator introducerer øvelsen (ca. 2 min)
- Facilitator uddeler øvelsesarket (ca. 3 min)
- Deltagerne noterer deres relationer på øvelsesarket (ca. 5 min)
- Deltagerne taler sammen tre og tre (ca. 25 min)
- Fælles opsamling (ca. 5 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at præsentere formålet med øvelsen. Du kan sige: Formålet med denne øvelse er at få indblik i, hvordan personer i jeres netværk har betydning i jeres liv med diabetes, og hvordan kontakten til nogle personer eventuelt kan forbedres, hvis I ønsker det.

Formålet med denne øvelse og den næste er ikke nødvendigvis at liste så mange mennesker op som muligt. Det kan også være et formål i sig selv at opdage, blive bevidst om og få italesat, at man måske er, eller oplever sig, alene med sin diabetes. Det kan være en vigtig opmærksomhed, da det kan give anledning til nogle nye og måske nødvendige handlinger og initiativer.

2. Facilitator uddeler øvelsesarket

Uddel og introducer øvelsesarket med cirklerne. Du kan sige: I jeres hverdag har I nogle relationer, der betyder noget forskelligt for jer i forhold til diabetes. Det kan f.eks. være jeres familie, venner, kolleger eller **sundhedsprofessionelle**. Vi har valgt at kalde relationerne for en livsclub for at sætte fokus på, at det er jer, der afgør, hvem der er en del af jeres klub. Vi skal bruge det her ark med cirkler for at få indblik i jeres livsclub i forhold til diabetes. I skal nu prøve at tænke over de personer, der har en betydning i jeres liv med diabetes. Derefter skal I placere dem i cirklerne på arket.

Facilitatoren noterer det med fed på en flipover.

3. Deltagerne noterer deres relationer på øvelsesarket

Bed deltagerne om at notere personer på øvelsesarket. Du kan sige: Forestil jer, at I er her i midten af cirklen. Jo tættere på midten I placerer personen, jo tættere oplever I kontakten mellem jer selv og personen.

4. Deltagerne taler sammen tre og tre

Få deltagerne til at tale sammen tre og tre om de personer, de har noteret på øvelsesarket. Du kan sige: Det, I skal gøre nu, er at tale lidt sammen tre og tre om de personer, som I har noteret på arket. Hvem har I noteret på arket, og hvilken støtte oplever I at få fra de personer? Hvilke glæder og udfordringer oplever I, i kontakten til de personer?

5. Fælles opsamling

Saml op på øvelsen ved at spørge deltagerne, hvordan det var at lave øvelsen. Du kan sige: Lad os samle op. Hvordan var det at lave øvelsen og tale om jeres relationer på den måde? Hvilke opdagelser har I gjort i forhold til, hvordan personer i jeres netværk har betydning i jeres liv med diabetes, og hvilken støtte I har brug for?

Du kan eventuelt vælge at skrive nogle stikord op på tavlen, i forhold til hvilke glæder og udfordringer deltagerne oplever i kontakten til deres relationer relateret til diabetes.

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Efter pausen går vi videre med en øvelse, hvor vi taler nærmere om jeres oplevelser af at få støtte fra andre i forhold til diabetes.

PAUSE (10 min)

Rummeligheder
I løftes i flokken her
Livet vil ha' mer'

Fuglen i min krop
Flyver gerne højere op
Forår er her nu

Stille er mit sind
Lukker lyset helt herind
Åbner øjne op

Deltager,
6. undervisningsgang

Øvelse: Diabetes og mine relationer

Formål: At hjælpe deltagerne til at reflektere over og blive opmærksomme på, hvad de forbinder med støtte i forhold til diabetes, og hvilke udfordringer de oplever i forhold til støtte og påvirkninger fra andre i hverdagen.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret over og talt om, hvordan den enkelte bedst kan få den støtte, som vedkommende har brug for.

Materialer:

Et ark med ufuldendte sætninger om sociale relationer i forhold til diabetes.

Tidsramme: ca. 40 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 3 min)
2. Facilitator uddeler øvelsesarket (ca. 2 min)
3. Deltagerne udfylder øvelsesarket (ca. 10 min)
4. Deltagerne taler sammen i grupper på tre (ca. 20 min)
5. Fælles opsamling (ca. 5 min)



1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Den øvelse, vi skal i gang med nu, handler om at tænke over og tale sammen om, hvad I forbinder med støtte i forhold til diabetes. I den foregående øvelse kiggede vi nærmere på jeres livsklub i forhold til diabetes, og hvordan I oplever at få støtte i hverdagen. I den øvelse vi skal i gang med nu, går vi mere i dybden med, hvad I forbinder med støtte i forhold til diabetes. Det kan f.eks. være, at jeres familie gør nogle ting, der gør jer glade og hjælper jer i forhold til diabetes, men det kan også være, at de gør nogle ting, der irriterer jer.

2. Facilitator uddeler øvelsesarket

Uddel øvelsesarket til deltagerne og sig f.eks.: Vi skal bruge det her ark til at tænke over og tale om, hvordan I oplever at få støtte fra andre i forhold til diabetes.

3. Deltagerne udfylder øvelsesarket

Læs introduktionsteksten og de ufuldendte sætninger fra øvelsesarket. Forklar i den forbindelse, hvordan arket udfyldes. Du kan sige: På arket er der nogle sætninger, som kan hjælpe jer med at blive opmærksomme på, hvordan andre påvirker jer i jeres hverdag med diabetes. Prøv at færdiggøre sætningerne med det første, som falder jer ind. Det er ikke så vigtigt, hvad I skriver, men mere at I får tænkt over det og eventuelt får skrevet lidt stikord ned. Papiret er til jer selv; der er ikke andre end jer, som skal se det.

Besvar eventuelle spørgsmål fra deltagerne, inden øvelsen sættes i gang.

4. Deltagerne taler sammen i grupper på tre

Bed deltagerne om at tale sammen om, hvordan de har udfyldt de ufuldendte sætninger. Du kan sige: Nu skal I på skift fortælle hinanden lidt om, hvad der fylder mest for jer og hvorfor.

5. Fælles opsamling

Saml deltagerne til en fælles opsamling og spørg ind til, om der er forskelle og ligheder i forhold til det, de har noteret på arket f.eks. tanker, der opstod eller idéer til at tænke/gøre noget anderledes. Mind eventuelt deltagerne om kun at dele det, de har lyst til. Du kan sige: Lad os samle op på sætningerne på arket. Er der forskelle eller ligheder i det, I har noteret? Hvordan har det været at udfylde arket? Det er helt fint, at I bare deler det, I har lyst til.

Derefter kan du spørge deltagerne, om de har gjort sig nogle tanker om, hvad der skal til for at få den støtte, de ønsker. Her er det oplagt at inddrage øvelsesarket til "Min livsklub i forhold til diabetes". Du kan sige:

Hvad forbinder I med god støtte fra andre i jeres liv med diabetes?

I forbindelse med den snak I lige har haft med hinanden, er I måske blevet opmærksomme på, at nogle personer ikke hjælper jer på en måde, som I godt kunne tænke jer, eller at støtten fra nogle personer er overvældende og gør, at I føler jer omklamrede. Men det kan være svært at bede om hjælp eller at fortælle andre, hvad man har brug for. Det kan f.eks. være, at man ikke ønsker at få gode råd fra sine venner.

Hvad er I blevet særlig opmærksomme på i forhold til, hvordan personer i jeres netværk har betydning i jeres liv med diabetes? Eller hvad I forbindes med god støtte fra andre i jeres liv med diabetes?

Har I nogle ideer til, hvordan I kan fortælle personer i jeres livsklub, hvad I har brug for? Hvordan kan I f.eks. fortælle personer i jeres livsklub, at I ikke ønsker at få råd fra dem? Er der en af jer, der har lyst til at fortælle lidt om jeres tanker og ideer?

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Jeg håber, I alle har haft mulighed for at tænke over jeres oplevelser og dele jeres erfaringer.

Evt. ekstra pause (10 min)



Øvelse: Selvomsorg 1

Formål: At støtte deltagerne til at reflektere over, hvordan de selv og andre bedst støtter dem i forhold til diabetes, og hvordan de bedst kan få den støtte de har brug for.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret og talt om egne behov for støtte i forhold til diabetes.
- Have reflekteret og talt om muligheder for at opnå den støtte den enkelte har brug for i forhold til diabetes.

Materialer:

Nærværsøvelse. Kopi af spørgsmålene fra øvelsen kan udleveres.

Tidsramme: ca. 20-25 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator instruerer deltagerne i øvelsen (ca. 10 min)
3. Fælles og afsluttende opsamling (ca. 5-10 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Når vi mennesker har et problem, vil vi som oftest løse det lige præcis, som vi har løst tidligere problemer. Vi bruger ligesom det samme værktøj. Hvis vi har slået søm i, giver det jo god mening, at vi har en hammer. Men hvis vi pludselig befinder os i en situation, hvor hammeren ikke duer, kan vi nemt komme til kort – fordi det, de fleste af os gør, er at gribe fat i hammeren.

Når vi bliver ramt af en sygdom, vil mange opleve noget lignende i forhold til kommunikation. Mange kan opleve, at vi ser ens ud, andre ser ingen forandringer – men vi har alligevel fået nogle nye behov og prioriteringer. Det, andre ikke kan se, kan være svært for dem at forstå – det kan være dem, der er helt nærmest, venner, bekendte eller sundhedssystemet. Det er der mange, der oplever som frustrerende. For at få det, vi har brug for, vil det for mange indebære, at vi først selv skal vide, hvad det er, vi har behov for – og derefter kommunikere det til andre.

Denne øvelse har til hensigt at støtte dig i en sådan proces.

Du får spørgsmålene på skrift bagefter, hvis du vil tage dem med dig hjem og arbejde videre med dem. Lige nu kan du blot tillade dig at lytte til dem, lade dem hænge lidt i luften, uden at du kræver et tydeligt svar fra dig selv – måske blot være opmærksom på, at der kan dukke nogle svar op helt af sig selv.

Sæt dig godt til rette således, at du blot kan lytte til spørgsmålene. Nogle gange er det nemmest at lytte til spørgsmål på denne særlige måde med øjnene lukket.

Start med at tage 2-3 dybe vejrtrækninger – uden at forcere kroppens grænse. Blot så det føles behageligt.

2. Facilitator læser spørgsmålene op

Du må gerne selv tage 2-3 dybe vejrtrækninger. Når du selv falder lidt til ro, vil din stemmeføring naturligt blive roligere og lidt langsommere – og så vil dine stemme understøtte deltagerens proces. Læs spørgsmålene langsomt op – et efter et, med tid til at deltagerne kan dvæle ved spørgsmålene og nå at besvare dem. Hvis du føler det naturligt, må du gerne gentage et spørgsmål et par gange. Hvis grammatikken eller sproget i spørgsmålene ikke falder naturligt i din mund, kan du enten prøve det nogle gange – og se om det ændrer sig, eller du må tilpasse spørgsmålene, så du er komfortabel med at læse dem op.

1. Forestil dig, at det ikke handlede om dig, at det ikke var dig, der havde diabetes. Forestil dig, at det handlede om en ven, en nabo, en gammel kollega eller skolekammerat, du rigtig godt kan lide, og som du ønskede alt godt. Forestil dig, at denne person har diabetes og synes det kan være svært.

PAUSE

2. Hvad ville du sige til personen, som du rigtig godt kan lide?

PAUSE

3. Hvad tror du, at vedkommende ville have brug for?

PAUSE

4. Hvordan ville du råde personen, som du kan lide, til at sørge for at få mere af det vedkommende har brug for?

PAUSE

5. Er det noget af det samme, du selv har brug for?

PAUSE

6. Hvem forstår og støtter dig bedst i forhold til diabetes og dine behov?

PAUSE

7. Hvad gør denne eller disse personer, der er godt?

PAUSE

8. Hvad gør du, der gør det muligt for denne eller disse personer at hjælpe eller støtte på passende vis?

PAUSE

9. Hvis du kendte en person, der havde en sygdom, som du ikke kendte til - hvad ville du selv have brug for at vide, for at kunne være bedst mulig støtte for denne person?

10. Hvis du vil gøre én ting i løbet af den næste uge, der er gavnlig for dig selv og din diabetes - hvad kan det være?

PAUSE

(evt. følg op med "Gad vide, hvad der kan være særligt nærende for dig og din diabetes i den næste uge...").



Guid deltagerne ud af øvelsen: Øvelsen er nu snart færdig. Gad vide om der er noget særligt, du er kommet i kontakt med, som du gerne vil huske? PAUSE. Hvis der er, er du velkommen til at skrive det ned lige om lidt, når vi har afsluttet øvelsen.

Du må gerne tage et par dybe vejrtrækninger, hvis det føles behageligt for dig. Eller på anden vis hjælpe dig selv til at vende opmærksomheden ud i rummet igen. Du kan for eksempel bevæge fingre og tæer, eller strække dig lidt – eller måske blot åbne øjnene og kigge dig lidt rundt i lokalet.

Hvis der er deltagere, der søger øjenkontakt, kan du blot være opmærksom på det og møde dem i det.

3. Opsamling af øvelsen

Du kan samle op på øvelsen ved at f.eks. sige: Denne type øvelse kan være med os i et stykke tid efter, at vi har lavet øvelsen – og effekten af den kan nogle gange først mærkes efter et stykke tid. Derfor får I spørgsmålene med hjem, så I kan arbejde videre med dem. Mange kan have glæde af at tale om spørgsmålene sammen med deres nærmeste.

AFSLUTNING:

Hvis tiden er ved at løbe ud, kan du sige det og opfordre dem, der eventuelt har spørgsmål eller erfaringer, til at tage dem med næste gang. Facilitator kan herefter blot italesætte, at øvelsen er færdig.

Hvis der er tid, kan du vælge en af de to nedenstående afslutninger (A eller B)

Tanken er, at denne øvelse fungerer som en afrunding af gruppesessionen. Øvelsen kan bestå af:

- A) Dele erfaring to og to om aktiviteter, der er gode for den enkelte
- B) Opsamling i plenum

Afslutning A:

Tanken er, at øvelsen giver deltagerne mulighed for at tale med hinanden om, hvad der kan være nærende for den enkelte. Dette kan inspirere deltagerne gensidigt, så de bedre ved, hvordan de skal gribe hjemmeøvelsen an.

Du kan sige: Nu får I mulighed for at tale med hinanden om, hvad der kunne være gode eller nærværende aktiviteter for jer. På den måde kan I måske give hinanden lidt inspiration.

Du kan vælge at samle op i plenum og nedskrive deltagernes idéer på en planche. Du kan også bidrage med eksempler på nærende aktiviteter: Dufte til en blomst, kigge på himlen, læse i en god bog, strikke, gå en tur osv.

Afslutning B:

I den fælles runde kan du f.eks. starte med at sige: Nu skal vi afrunde øvelsen med en lille runde, hvor I har mulighed for at dele jeres oplevelse og/eller refleksioner – enten fra selve øvelsen med spørgsmål, eller noget I er blevet opmærksomme på i jeres samtale bagefter. Husk, at du altid er velkommen til at sætte grænser for dig selv, så hvis øvelsen af en eller anden grund vækkede noget i dig, som du ikke vil dele, er det selvfølgelig helt i orden.

Spørgsmål der kan stilles, kan være:

- Er det noget du gerne vil dele? Er det noget du blev opmærksom på i øvelsen?

Facilitator opfordres til blot at lytte til hver enkelt deltagers erfaringer/det de deler, og derefter sige "tak" og gå videre (uden videre udforskning). Hvis en deltager ikke ønsker at dele, er det selvfølgelig helt i orden, og facilitator kan blot anerkende, at det er helt i orden.

Facilitator kan herefter italesætte, at øvelsen er færdig.

Afsluttende punkt og runde

Formål: At give deltagerne mulighed for at tænke over og tale med hinanden om, hvordan de har oplevet det enkelte gruppemøde og hvilke erfaringer, de kan tage med fremadrettet.

Materialer:

Hjemmeøvelse til næste kursusgang.



Tidsramme: ca. 15 minutter.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 2 min)
2. Fælles opsamling (ca. 8 min)
3. Facilitator introducerer en hjemmeøvelse og temaet for næste kursusgang (ca. 5 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Vi skal her til sidst tale om, hvordan I synes, dagen har været, og om der er noget, I vil tage med jer.

2. Fælles opsamling

Tag en runde, hvor deltagerne deler deres refleksioner en efter en. Husk at nævne, at det selvfølgelig er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Hvordan har det været at være med her i dag? Og hvad er I blevet særligt opmærksomme på? Hvad vil I tage med herfra i dag og måske gøre anderledes i næste uge? Vil du [navn] begynde?

Skriv evt. deltagerens pointer ned undervejs.

3. Facilitator introducerer en hjemmeøvelse og temaet for næste gang

Afslut runden og introducer en hjemmeøvelse, som deltagerne kan arbejde med inden næste kursusgang. Du kan sige: Tak for det, I har delt. Ligesom sidst har vi en hjemmeøvelse til jer, så I kan arbejde med nogle af de ting, som vi er kommet omkring i dag. På den måde håber vi, at I får så meget som muligt ud af kurset. Til næste gang foreslår vi, at I prioriterer at gøre noget, der er nærende for jer og jeres diabetes i den næste uge. Det kan være noget i forhold til jeres relationer – til dig selv eller til andre. Det kan også være konkrete handlinger, som du laver alene (brug eventuelt de eksempler, som deltagerne har talt frem eller eksempler som: Dufte til en blomst, kigge på himlen, læse i en god bog, strikke, gå en tur osv.).

Fortæl herefter om temaet for næste møde [Opsamling og tiden fremover]. Du kan sige: Næste gang er sidste kursusgang. Her har vi fokus på, hvad I tager med jer fra kurset, hvad der er vigtigt for jer at holde fast i, og hvordan I passer bedst på jer selv.

Afrund dagen ved f.eks. at sige: Tusind tak for i dag. Jeg glæder mig til at se jer i næste uge. Husk, det vigtigste er, at I kommer næste gang.

Skriv deltagerens pointer ned.

Kursusgang 6: Opsamling og tiden fremover

Dagsorden

- Ankomst og opsummering af forrige gang (15 min)
- Nærværsøvelse: Det mentale pusterum (5 min)
- Øvelse: "Hvor meget fylder diabetes?" (30 min)
- Pause (10 min)
- Øvelse: "Selvomsorg 2 og opsamling af kurset" (55 min)
- Afslutning af gruppeforløb (30 min)

Ankomst og opsummering fra forrige gang

Formål: At give deltagerne mulighed for kort at tale om deres overvejelser fra sidst og blive præsenteret for dagens indhold.

Tidsramme: ca. 10-15 min.

- 1) Ankomst (ca. 2 min)
- 2) Facilitator byder velkommen (ca. 3 min)
- 3) Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang (ca. 5 min)
- 4) Fælles opsamling (ca. 5 min)

1. Ankomst

Deltagerne ankommer til lokalet, hvor kursusgangen afholdes.

2. Facilitator byder velkommen

Start med at byde velkommen til gruppemødet og fortæl kort om dagens program. Skriv dagsordenen på flipoveren inden gruppemødet. Du kan sige: Velkommen til denne kursusgang. I dag er vores tema "Opsamling og tiden fremover". Vi har to øvelser på programmet. I første del af mødet har vi en øvelse, hvor I får mulighed for at tænke over og tale med andre deltagere om, hvor meget diabetes fylder for jer nu, og hvor meget plads I godt kunne tænke jer, at det får i jeres hverdag fremover.

Herefter er der en pause inden næste del af mødet, hvor vi skal lave en øvelse, som kan give jer inspiration til, hvad I tager med fra kurset, og hvad der er vigtigt for jer at holde fast i fremover. Til sidst tager vi en runde med jeres indtryk fra dagen og hele kurset. Lyder det OK?

3. Facilitator bygger bro mellem forrige og nuværende kursusgang

Opsummer kort hvordan den forrige kursusgang forløb. Du kan sige: Sidste gang havde vi fokus på jeres livsklub i forhold til diabetes. Vi lavede nogle øvelser, hvor I reflekterede over og talte med de andre om, hvad I forbinder med at få støtte fra andre i jeres hverdag, og hvordan I bedst kan få den støtte, I har brug for.

Brug de pointer, som deltagerne tog med fra sidste gruppemøde, til kort at opsummere hvad der blev talt om i gruppen.

4. Fælles opsamling

Saml op på hjemmeøvelsen fra femte kursusgang og lad et par deltagere fortælle om deres overvejelser fra sidst. Du kan sige: Jeg kunne godt tænke mig at høre, hvad I har tænkt over eller taget med fra sidste gang i forhold til at få støtte fra andre i jeres hverdag? Jeg kunne også godt tænke mig at høre, hvordan det er gået med hjemmeøvelsen (at gøre noget nærende for jer og jeres diabetes siden sidst)? Hvordan var det?

Husk at nævne, at det er tilladt at springe over, hvis man ikke ønsker at sige noget. Du kan sige: Er der én, som har lyst til at starte?

Du kan binde deltagernes udsagn sammen og fremme holdets samhørighed ved f.eks. at sige: Hvordan har I andre oplevet det? eller Kan I andre genkende det? eller Er der andre, der har haft lignende oplevelser?

Nærværsøvelse: Det mentale pusterum

Formål: At lande sammen og komme til stede her og nu, samt give deltagerne en oplevelse af, at man kan samle fokus for ens opmærksomhed ved vejrtrækningen. Formålet er også at tilbyde deltagerne en anden version af Det mentale pusterum.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

Have reflekteret og talt om øvelser, der kan være relevante for den enkelte i hverdagen, som kan flytte fokus fra tanker i hovedet til opmærksomhed i kroppen.

Tidsramme: ca. 5 min.

- 1) Facilitator introducerer øvelsen (ca. 1 min)
- 2) Facilitator guider øvelsen (ca. 4 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Du kan introducere øvelsen med: Lad os lige lande sammen før vi går i gang.

2. Facilitator guider øvelsen

- Forestil dig din morgen. Måske har den været travl, måske den har været rolig? Måske du har været alene eller sammen med andre? Måske du har skullet tage nogle beslutninger? Forestil dig hvordan du kom ud ad døren. Dit kropssprog. Dit tempo. Din energi. Forestil dig vejen herhen. Måske du er gået? Kørt på cykel? Kørt i bil eller offentlig transport? Var der nogle lyde eller lugte? Mærkede du årstiden/vejret (nævn evt. hvis det har regnet/været solskin/blæsten osv.)? Forestil dig, at du går ind i bygningen. Din vej op ad trappen eller med elevatoren. Din vej hen til dette lokale. Dine skridt hen til den stol, du sidder på lige nu. Hvordan er det at mærke kroppen lige nu, lige her? Du er ikke andre steder end lige her. I dette rum, med dette lys, disse lyde, denne lugt. Måske har du fornemmelsen af at sidde ved siden af dine medkursister? Giv dig selv et øjeblik til at sanse din krop lige netop i dette øjeblik. I dette nu. Lige her. Og lige nu. Med alt hvad der er inden i og udenfor dig. Træk vejret med fornemmelsen, hvordan den end er. I denne indånding. Og i denne udånding. PAUSE.
 - Du kan slutte af med et par vejrtrækninger, der er lidt dybere. Evt. forlænge udåndingen en smule. Og på det sidste af den næste udånding, kan du lige så stille blinke dine øjne åbne igen.
- Sæt dig behageligt på stolen. Hvis det føles okay for dig, kan du lade øjnene glide i, og ellers lad blikket hvile frem foran dig. Mærk sædet under dig og støtten i ryggen eller i lænden. Lad kroppen falde til ro på stolen og lad sindet falde til ro i kroppen. PAUSE

Øvelse: Hvor meget fylder diabetes?

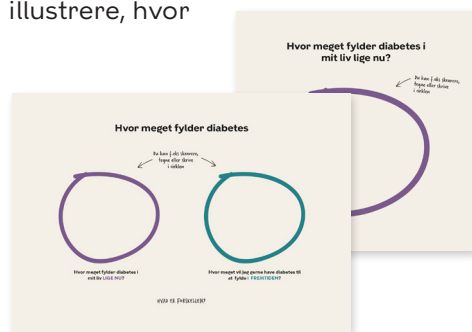
Formål: At deltagerne får indblik i, hvor lidt eller meget de er optaget af at håndtere diabetes og/eller tænke på diabetes i hverdagen. Dette giver deltagerne mulighed for at skelne mellem forskellige måder, diabetes kan fylde på og for at overveje, hvor meget plads diabetes skal have i deres liv. Denne øvelse fungerer som en opsamling på, og udbygning af, den tilsvarende øvelse på første kursusgang.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om, hvor meget plads diabetes havde ved første kursusgang, på nuværende tidspunkt og hvor meget plads diabetes skal have i den enkeltes liv fremover.
- Have reflekteret over og talt om forskellen på, hvordan den enkelte lever med diabetes nu, og hvordan personen ønsker, det skal være fremadrettet, samt have tænkt over hvilke strategier, som kan hjælpe personen med at opnå dette.

Materialer:

- Ark, hvor deltagerne kan illustrere, hvor meget diabetes fylder.
- Ark, som deltagerne udfyldte ved første kursusgang.



Tidsramme: ca. 30 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 3 min)
2. Facilitator uddeler øvelsesark (ca. 2 min)
3. Deltagerne udfylder øvelsesarket (ca. 5 min)
4. Deltagerne taler sammen tre og tre (ca. 15 min)
5. Fælles opsamling (ca. 5 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Introducer 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, og hvordan I godt kunne tænke jer, at det skal fylde i jeres hverdag fremover.

Du kan trække en parallel til første gang de lavede øvelsen (kursusgang 1) ved at sige: I lavede første del af øvelsen til første kursusgang, så dette er også en måde at se på, om der er noget, der har ændret sig, samtidig med en mulighed for at reflektere over, hvordan du gerne vil have diabetes skal fylde fremover.

2. Facilitator uddeler øvelsesark

Udlever øvelsesarket til deltagerne og introducer øvelsen. Du kan sige: Arket, som I har fået, viser to cirkler og to spørgsmål. I skal udfylde den venstre cirkel i forhold til, hvor meget I synes, diabetes fylder i jeres liv lige nu. Derefter skal I udfylde den højre cirkel i forhold til, hvor meget I godt kunne tænke jer, at diabetes skal fylde i jeres hverdag fremover. 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 spørgsmålene.

3. Deltagerne udfylder øvelsesarket

Bed deltagerne om at tænke over spørgsmålene og udfylde cirklerne hver for sig. Du kan sige: Lad os lige tage lidt tid nu til at tænke over spørgsmålene på arket og at udfylde cirklerne. Herefter får I mulighed for at tale sammen om de tanker, I har gjort jer.

4. Deltagerne taler sammen tre og tre

Bed deltagerne om at tale sammen om, hvordan de har udfyldt cirklerne og sammenholde øvelsesarket med det, de udfyldte på første kursusgang. Du kan sige: Nu skal I på skift fortælle hinanden lidt om, hvordan I har udfyldt cirklerne. Hvis I har øvelsesarket fra første kursusgang med i jeres mappe, kan I sammenligne cirklen fra første kursusgang med den, I har udfyldt i dag. Er der forskel på, hvordan diabetes fylder for jer nu i forhold til ved kursusstart? Hvilken betydning har kurset for, hvor meget diabetes fylder for jer nu? Hvordan kunne I godt tænke jer, at det skal fylde fremover? Hvad er forskellen?

5. Fælles opsamling

Saml deltagerne til en fælles opsamling og spørg om der er forskelle og ligheder i forhold til den måde, de har udfyldt arket, f.eks. tanker der opstod eller idéer til at tænke/gøre noget anderledes. Mind eventuelt deltagerne om kun at dele det, de har lyst til. Du kan sige: Lad os samle op på, hvordan I har udfyldt arket. Er der forskelle eller ligheder i den måde, I har udfyldt cirklerne på fra første kursusgang til nu? Hvad kan I gøre anderledes i hverdagen for at diabetes fylder det, I har ønsket for fremtiden?

Det er helt fint, at I bare deler det, I har lyst til. Er der en af jer, der vil starte med at fortælle lidt om jeres tanker?

Følgende spørgsmål kan bruges til at uddybe dialogen: Hvilken betydning har kurset haft for, hvor meget diabetes fylder for jer nu? Hvordan I godt kunne tænke jer, at det skal fylde fremover? Hvad er forskellen?

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Vi skal til at slutte øvelsen af. Tak for det I har delt. Jeg håber, I alle har haft mulighed for at tænke over jeres oplevelser og dele jeres erfaringer.

PAUSE (10 min)

Øvelse: Selvomsorg 2 og opsamling af kurset

Formål: At give deltagerne mulighed for at blive mere bevidste om, hvad de tager med sig fra kurset, hvad det er vigtigt for dem at holde fast i, og hvordan de passer bedst muligt på sig selv og forebygger tilbagefald eller forværringer i fremtiden.

Læringsmål – deltagerne skal efter øvelsen:

- Have reflekteret over og talt om, hvad fra kurset som er vigtigt at holde fast i.
- Have reflekteret over og talt om, hvordan den enkelte passer bedst muligt på sig selv, og forebygger udvikling af yderligere diabetes-stress i fremtiden.

Materialer:

- Øvelsesark "Brevpapir".
- Papir til at skrive Haikudigt.
- Øvelsesark der opsummerer kurset og viden videre.



Tidsramme: ca. 45-50 min.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Facilitator guider øvelsen (ca. 10 min)
3. Facilitator uddeler papir til øvelsen (brevpapir eller blankt papir til haikudigt) (ca. 2 min)
4. Deltagerne skriver brev eller haikudigt til sig selv (ca. 15 min)
5. Facilitator introducerer opsamlingsarket "vejen videre" og deltagerne udfylder arket (ca. 15 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Vi skal nu bruge lidt tid på at opsummere og afrunde kurset. Hensigten er, at I hver især bliver bevidste om, hvad I har lært, og hvad der er vigtigt for dig at huske på fremover. Vi starter med en øvelse, som forhåbentlig kan være en inspiration til dette. Jeg vil guide dig, og du skal blot læne dig tilbage, lytte og være med på øvelsen. Hensigten med øvelsen er at støtte dig til at komme i kontakt med det, der er vigtigt for dig.

2. Facilitator guider øvelsen

Tag gerne 2-3 dybe vejrtrækninger før du starter, så du selv falder til ro.

Sæt dig godt til rette på stolen. Du er velkommen til at tage nogle dybe vejrtrækninger og lige lande lidt.

Du kan lade dit blik lande på et punkt foran dig. Når vores blik hviler, har det en beroligende effekt på vores sind, og det gør det nemmere for os at samle os om det, der sker i øjeblikket. Nogle gange er det nemmest blot at lukke øjnene... I denne øvelse vil jeg stille nogle spørgsmål. Nogle vil måske synes, der kommer for mange spørgsmål, og andre synes måske, der skulle være mere tale – at pauserne mellem spørgsmålene bliver lige lange nok. Det er ok – lige meget, hvordan du har det med øvelsen, så se blot, om du kan læne dig tilbage, uden at kræve nogle svar fra dig selv. Se om du kan tillade de forslag, ideer og spørgsmål, der kommer til at hænge lidt i luften eller synke lidt ind – uden at du kræver noget af dig selv. Blot se hvad der sker, måske dukker der billeder eller forslag op – helt af sig selv. Det er ingen rigtige eller forkerte svar. Det er ikke noget, du skal dele med nogen bagefter, så se blot om du kan tillade dig at hvile i stolen og blot være med i øvelsen. Det er meningen, at øvelsen skal være rar. Så skulle du komme til at opleve noget, der ikke er rart, kan du blot åbne øjnene og holde en pause fra øvelsen.

Forestil dig nu et ikke-dømmende menneske - en figur eller væsen der vil dig alt godt, en der er fyldt af kærlighed til dig. Denne person eller figur er vis og klog, og den kan virkelig se dig. PAUSE.

Det kan være én, du kender/har kendt, en du ikke kender personligt eller blot en du maler op i din fantasi. PAUSE.

Hvad tror du, vedkommende ville sig til dig lige nu, i den livssituation du befinder dig i, med de behov og ønsker du har? PAUSE.

Hvis du spurgte vedkommende til råds, hvad ville du spørge om? PAUSE.

Gad vide hvilke råd ville du så få af denne figur eller væsen, der vil dig alt godt? PAUSE.

Gad vide hvordan du bliver mødt, når du bliver mødt af en, der vil dig alt godt? PAUSE.

Forestil dig, hvordan det opleves for dig at blive mødt på denne måde. Hvordan føles det i din krop? PAUSE.

Gad vide hvilken sindsstemning du kommer i? Måske kan du mærke en form for glæde? Lettelse? Frihed? Fred og ro - eller noget helt andet? PAUSE.

Bemærk den tilstand, du er i lige nu. PAUSE.

Det er ingen særlig tilstand du skal være i - eller komme i - bemærk blot, hvordan du har det lige nu. Det du oplever, er det du oplever, og det er tilstrækkeligt. Det er OK. PAUSE.

Hvis det føles naturligt, kan du nu tage et hjerteligt farvel med det, du har været i kontakt med. Du skal lige om lidt vende tilbage. PAUSE.

Tag en dyb vejrtrækning - uden at forcere kroppens grænser.

Tag endnu en dyb vejrtrækning. Bliv bevidst om rummet du befinder dig i. Menneskerne der er omkring dig. Start med at bevæge fingre og tæer. Stræk din krop hvis du har brug for det. Åbn dine øjne.

Øvelsen er færdig.

3. Facilitator uddeler papir til øvelsen (brevpapir eller blankt papir til haikudigt)

Start med at introducere deltagerne for de to valgmuligheder: brevpapir eller haikudigt. Du kan sige: I skal nu lave en skriveøvelse, som støtter jer i at reflektere over kurset. I har mulighed for at skrive et brev eller et haikudigt.

Brevet eller haikudigtet skal handle om, hvad du gerne vil huske fra kurset, hvad du har lært om dig selv, om livet med diabetes eller andet, som du gerne vil huske, eller som er vigtigt for dig. Du kan opsummere dine oplevelser, dine erfaringer fra kurset i brevet eller digtet til dig selv - som du vil læse i fremtiden.

Hvis du vælger brevet, er du velkommen til at skrive brevet, som det falder dig mest naturligt. Nogle vil måske skrive i hele sætninger, og andre vil måske vælge blot at skrive nogle stikord - eller tegne en tegning.

Du er velkommen til at gøre det på din måde. I får ca. 20 minutter til øvelsen. Hvis du er færdig inden, kan du blot holde en pause - men bliv siddende i stilhed eller gå eventuelt udenfor - så dem, der stadig skriver, har arbejdsro.

Hvis du vælger haikudigtet, er strukturen: Versene i digtet må indeholde 17 stavelser, som fordeles på tre linjer. fem stavelser - syv stavelser - fem stavelser. Det behøver ikke rime.

Intro til Haikudigt: Det stammer fra Japan, hvor man kender til de første Haikudigterne i ca. 1650'erne. Fx Matsuo Basho. Et eksempel på et klassisk Haikudigt:

på den visne gren (5 stavelser)

en fugl synes at sidde (7 stavelser)

ingen sang høres (5 stavelser)

Som facilitator behøver man ikke være "Haiku-ekspert". Det handler blot om, at deltagerne forsøger at skrive små korte vers om forløbet. Hvis det ikke lige passer helt med stavelserne, er det helt i orden.

Hvis du oplever, at nogle af deltagerne har svært ved at finde ud af at skrive, kan du sige: Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad du skal skrive i brevet eller digtet, kan du prøve at forestille dig, at du bliver suget op i et rumskib og helt væk fra jorden, hvor du aldrig vil komme tilbage. I stedet for dig, bliver der placeret en klon af dig på jorden. Du skal nu instruere denne klon i, hvordan de får et godt og lykkeligt liv. Hvad ville du skrive til klonen?

Hver deltager får derefter ca. 15 min til at skrive et brev eller et digt.

Du kan evt. fortsætte ved at sætte et par ord på, hvad formålet er med dette tankeeksperiment. Du kan for eksempel sige: Formålet med øvelsen er, at I skal prøve at se jeres situation lidt udefra. Nogle gange kan man blive så opslugt af sine egne tanker, at det kan være svært at skulle forholde sig til, hvad der egentlig er godt og vigtigt for én. Hvis man prøver at rykke sig lidt væk fra situationen ved at forestille sig, at det er en anden end én selv, man skriver til, så kan det være nemmere at se det. Det er derfor, at det kan være brugbart at forestille sig, at man skriver til en klon for eksempel. Men det er blot én måde, man kunne tænke det på. I kan også forestille jer, at I skriver til en ven eller veninde, der stod i samme situation som jer.

Det er helt op til jer. I skal gøre det på den måde, I synes, der giver bedst mening.

4. Facilitator introducerer opsamlingsarket "vejen videre" og deltagerne udfylder arket

Start med at introducere opsamlingsarket "Vejen videre" ved f.eks. at sige: I vil nu få udleveret et opsamlingsark, som består af forskellige spørgsmål. Spørgsmålene har til hensigt at hjælpe jer til at få gjort jeres refleksioner og læring fra kurset mere håndgribelige og konkrete, for at støtte jer jeres hverdag efter afslutning af dette kursusforløb. Det første spørgsmål handler om, at I skal beskrive i en enkelt sætning, hvad der er det vigtigste, I tager med jer fra kurset. Derefter skal I tænke over og skrive ned, hvilke tre ting, I vil gøre anderledes fremover. Disse ting kan være konkrete redskaber, ideer eller tanker, som I vil bruge i jeres hverdag. For hvert af de tre punkter skal I lave en plan for, hvordan I vil bruge dem. Det betyder, at I skal skrive ned, hvornår I vil gøre det, hvor ofte I vil gentage det, og hvem der kan hjælpe jer med det. Senere vil vi tale sammen om, hvad I har fået mest ud af ved at deltage i kurset, samt hvad I kan tage med jer fremadrettet, når diabetesbekymringerne og -frustrationerne i perioder fylder mere. Her kan det være meget gavnligt at tale ud fra opsamlingsarket og de pointer, som I har skrevet ned.

Inden deltagerne går i gang, kan du eventuelt bede deltagerne om at sidde lidt og tænke over spørgsmålene, inden de skriver ned.

Deltagerne får nu 15 minutter til at udfylde opsamlingsarket.

Der samles op på øvelsen i den fælles afrunding (se næste side: "afslutning af gruppeforløb").

Afsluttende punkt og runde

Formål: At give deltagerne mulighed for at tænke over og tale med hinanden om, hvordan de har oplevet det enkelte gruppemøde og hvilke erfaringer, de kan tage med fremadrettet.

Tidsramme: ca. 30 minutter.

1. Facilitator introducerer øvelsen (ca. 5 min)
2. Deltagerne taler sammen to og to (ca. 10 min)
3. Fælles afslutning (ca. 15 min)

1. Facilitator introducerer øvelsen

Start med at fortælle om formålet med øvelsen. Du kan sige: Det, vi skal i gang med nu, handler om at tale sammen om, hvad I har fået mest ud af ved at deltage i kurset. Vi skal også tale om, hvad I kan tage med jer fremadrettet, når bekymringer og frustrationer om diabetes i perioder fylder mere.

2. Deltagerne taler sammen to og to

Bed deltagerne om at tale sammen to og to om, hvad de tager med sig fra kurset. Her vil det være oplagt at inddrage øvelsesarket fra forrige øvelse ("Selvomsorg 2 og opsamling af kurset") og opfordre deltagerne til at tale ud fra det. Du kan f.eks. sige: I får nu tid til at sidde sammen to og to og tale lidt om, hvad I hver især tager med fra kurset, og hvad I håber på fremadrettet. Brug meget gerne opsamlingsarket fra forrige øvelse "Vejen videre" til at tale ud fra. Vi samles i plenum om 10 minutter.

3. Fælles afslutning

Saml deltagerne til en fælles afslutning og spørg om deres refleksioner. Plenumrunden kan sættes i gang ved at sige: Kan I huske, hvor I var, da vi startede kurset (vores rejse sammen), hvad I håbede på, da I startede kurset her? Vi vil nu have en runde, hvor I hver især kan sætte ord på, hvad I tager med fra kurset, eller I kan fortælle noget andet, der har været vigtigt for jer i det her kursusforløb. Hvad kan I gøre for at passe bedst muligt på jer selv i fremtiden? Hvad skal der til for at forebygge, at udfordringerne bliver værre fremover?

Afhængig af hvor meget tid der er til rådighed, kan der være kortere eller længere taletid for hver person – men vær opmærksom på, at der er tid til, at alle bliver hørt. Hvis tiden er begrænset, kan facilitator f.eks. rammesætte ved at sige: Tiden løber hurtigt i dag, og vi har X minutter tilbage. For at alle skal komme til orde, vil jeg derfor holde et øje med tiden. Det vil sige, at jeg måske kommer til at afbryde jer. Det er ikke fordi det, I fortæller, ikke er vigtigt eller relevant, men fordi jeg gerne vil, at der skal være tid til alle.

Det kan godt være, at deltagerne har behov for at give ris og ros til kursusforløbet. Du kan komme dette i møde ved at sige: Alle jeres tilbagemeldinger er meget velkomne. Vi har brug for at høre om jeres erfaringer og oplevelser for hele tiden at blive bedre. Hvis der er behov for at begrænse feedback i plenumrunden, kan du tilføje: Jeg stopper dig lige nu, ikke fordi det, du siger, ikke er vigtigt, men fordi vores tid løber ud. Hvis deltagerne kommer "gode råd" til kursusforløbet eller klager over noget, så kan du imødekomme det ved at sige: Det vil være meget hjælpsomt, hvis du kan skrive dine tilbagemeldinger og forslag til forbedringer ned og give/sende dem til xxx (informér om, hvor de kan sende feedback og forslag). Lyder det OK? Tak.

Til sidst afrundes øvelsen. Du kan sige: Er der nogen, der brænder inde med noget? Er der spørgsmål?

Hvis der er generelle tilbagemeldinger/forslag til forbedringer, kan du sige: Er der nogen, der er i tvivl om, hvordan I kan komme videre med det, I har på hjerte?

Afslut mødet og spørg evt. deltagerne om, hvordan det har været at være med i kurset. Fortæl også lidt om, hvordan du som facilitator har oplevet det. Du kan sige: Tusind tak for denne gang. Det har været meget givende at være sammen med jer. I har været utroligt støttende over for hinanden - og det har været dejligt at opleve. I har også alle givet lidt af jer selv og været med på at dele jeres tanker og bekymringer, og det har været afgørende for, at det er blevet en god gruppe - og at vi har fået noget ud af at være her sammen.

Naturen kalder
På mig i Søndermarken
De røde blade

Naturen kalder
På accepten i mig selv
På lys og glæde

Naturen kalder
Tusmørket kommer hertil
Tid til refleksion

Naturen kalder
Hvem er jeg i min kerne
Allerede hel

Naturen kalder

Deltager,
6. undervisningsgang



**Center for Diabetes
og Hjertesygdomme**

**Center for Mental
Sundhed - Kbh**



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**