Øvelse 7

HVOR ER JEG?

- At mærke gennem kroppen, hvor man er, og hvor man gerne vil være i forhold til egen nuværende situation

Formålet med øvelsen

- At hjælpe deltageren med gennem kroppen at mærke efter, bevidstgøre og vurdere, hvor man er, i forhold til egen situation, behov og ønsker.
- At deltageren får støtte til at sætte (små) mål for, hvor man gerne vil hen (forandring).
- At komme i dialog med andre i samme situation og få idéer til den ønskede forandring, som kan støtte øget handlekompetence/egenomsorg.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Små ændringer i hverdagen kan have positiv betydning for velvære, trivsel og helbred, ikke mindst når man har en kronisk sygdom. Idéen med øvelsen er, at deltagerne får fokus på deres egen forandringsproces ved at bevæge sig fysisk og mærke deres situation, ønsker og behov gennem kroppen.

Øvelsen giver deltagerne mulighed for at tale med andre i samme situation. At dele erfaringer og høre at andre også kan have svært ved at ændre vaner, kan give nye idéer og mulighed for at se egen situation i et nyt lys.

Øvelsen lægger op til, at deltagerne viser deres forandringsønsker med både krop og tale, hvorfor den kræver, at deltagerne kender hinanden lidt, samt at der er tillid og tryghed i gruppen.

Øvelsen kan gennemføres på to forskellige måder. Man kan enten arbejde med et fælles emne for forandring, eller hver deltager kan vælge deres eget emne for forandring.

Tidsramme: Cirka 20-30 minutter

Ti sæt bestående af en glad og en sur smiley. På bagsiden af smileys er der plus/minus-tegn, som man kan bruge i stedet for smileys, hvis man foretrækker det.
Hvis emnet er et fællesemne anvendes blot et sæt (en sur og en glad smiley). Hvis man vælger versionen med hver sit emne, har hver deltager sit eget sæt. Øvelsen kræver gulvplads

1:1, Gruppe

Kan typisk bruges som opfølgning på anden øvelse for at konkretisere ønsker, mål og plan

Øvelse 7 – Hvor er jeg?

TRIN FOR TRIN 1: Fælles emne - kort version

1. Præsenter formålet med øvelsen og det emne, som er valgt.
2. Placer en sur og en glad smiley på gulvet (eller plus/minus tegnene).
3. Bed deltagerne om at stille sig mellem de to smileys alt efter, hvor de oplever, at de er i forhold til det pågældende emne.
4. Deltagerne placerer sig på det sted, de vil stå.
5. Bed nu deltagerne om, at gå sammen to og to og fortælle hinanden, hvorfor de står, hvor de står (ca. 1½ minut til hver – variér tiden efter behov).
6. Bed nu deltagerne om at flytte sig hen til det punkt, hvor de godt kunne tænke sig at være.
7. Deltagerne går igen sammen to og to og fortæller hinanden: "Hvordan er det at stå her?".
8. Bed herefter deltagerne om at gå tilbage til startpunktet, og spørg deltagerne om, hvordan det er at være tilbage i startpunktet, og hvad det første skridt for dem kunne være, som ville bringe dem hen mod det sted, de gerne ville være.
9. Deltagerne går sammen to og to og fortæller hinanden om deres tanker og idéer til det første skridt og evt. videre frem mod det ønskede sted.
10. Afslut øvelsen ved, at spørge deltagerne, om de har lyst til at fortælle, hvordan de oplevede øvelsen.

TRIN FOR TRIN 2: Selvvalgt emne - kort version

1. Præsenter formålet med øvelsen.
2. Uddel en glad og en sur smiley til hver deltager og bed deltagerne om at vælge det emne, som de vil arbejde med i øvelsen.
3. Bed hver deltager om at placere en sur og en glad smiley på gulvet med god afstand (minimum 2 meter) (eller brug plus/minus tegnene).
4. Bed deltagerne om at stille sig mellem de to smileys alt efter, hvor de oplever, at de er i forhold til det emne, de har valgt at arbejde med at forandre.
5. Spørg deltageren en efter en hvordan de oplever, det er at stå der, hvor de står. Fordele og ulemper. Alle deltagere svarer efter tur, lytter til hinanden, med mulighed for at spejle sig i hinandens overvejelser om forandring (gælder også for punkt 6-8).
6. Bed deltagerne om at flytte sig hen til det punkt, hvor de godt kunne tænke sig at være og spørg, hvordan det er at stå der. Fordele og ulemper.
7. Bed deltagerne om at gå tilbage til udgangspunktet og spørg så, hvordan deltageren kommer derhen, hvor man gerne vil være.
8. Bed deltageren om at tage første skridt mod det sted og spørg, hvordan det er at stå der
9. Afslut øvelsen ved at spørge deltagerne om de vil fortælle, hvordan det var.

Øvelse 7 – Hvor er jeg?

TRIN FOR TRIN 1: Fælles emne – detaljeret version

Øvelsen kræver grundig forberedelse. Underviseren skal overveje om alle deltagere kan holde ud at stå op under øvelsen. Det er vigtigt, at underviseren på forhånd har gjort sig klart, hvad formålet med øvelsen er.

Formålet forklares tydeligt og der skal være mulighed for, at deltagerne kan stille opklarende spørgsmål.

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen og det fælles emne, som er valgt af underviseren. Underviseren kan sige:

   "Formålet med øvelsen er, at hjælpe jer med, gennem kroppen, at mærke efter, hvor I er, og hvor I gerne vil være i forhold til jeres det valgte emne".

2. Underviseren placerer en sur og en glad smiley på gulvet (eller plus/minus tegnene), så der er god plads i mellem dem (2-4 meter eller mere).

3. Underviseren beder deltagerne om at stille sig mellem de to smileys alt efter, hvor de oplever, at de er i forhold til det valgte emne. Underviseren kan sige:
   "Stil dig mellem de to smileys, der hvor du synes, du er, i forhold til emnet ....."

   Eksempel: Bevægelse og motion:
   "I hvor høj grad får du rørt dig i hverdagen?"

   Underviser siger: *"I kan stå på selve smiley eller et sted imellem de to smileys".*

   "Mærk godt efter om I står det rigtige sted".

   "Måske skal I prøve at gå lidt frem og tilbage, indtil I føler i kroppen, at I står det helt rigtige sted".

4. Deltagerne placerer sig på det sted hvor, de vil stå.

5. Underviseren beder nu deltagerne om at gå sammen to og to/finde en makker og fortælle hinanden om, hvorfor man står, hvor man står.
   Spørg f.eks.:
   "Hvordan har du det med at stå her?"
   "Hvad er det, der gør, at du står her, og ikke længere henne mod den sure eller den glade smiley?"

   - Hver deltager gives 1½ minut til at fortælle (variér tiden efter behov).
   - Underviseren siger til, når det 1½ minut er gået, så begge deltagere prøver både at fortælle og lytte.

6. Underviseren beder nu deltagerne om at flytte sig til det punkt, hvor de godt kunne tænke sig at være – ved at spørge:
   "Hvor ville du gerne stå henne?"

   Deltagerne skal nu flytte sig og prøve sig frem, hvor de gerne vil stå. Giv tid til at de mærker efter.
   Sig f.eks. *"Det er også tilladt ikke at flytte sig – og være tilfreds med der hvor man står".*

7. Underviseren beder igen deltagerne om at gå to og to sammen og fortælle hinanden:
   "Hvordan er det at stå her?"
   "Hvordan er det anderledes?"

   - Hver deltager gives 1½ minut til at fortælle (variér tiden efter behov).
   - Underviseren siger til, når det 1½ minut er gået, så begge deltagere prøver både at fortælle og lytte.

Øvelse 7 – Hvor er jeg?

TRIN FOR TRIN 1: Fælles emne – detaljeret version

8. Underviseren beder herefter deltagerne om at gå tilbage til startpunktet ved at sige:
"Gå nu tilbage til startpunktet".

9. Når alle er tilbage på startpunktet, beder underviseren deltagerne om at mærke efter mht., hvordan det er at være 'tilbage'. Og derefter tage det første skridt mod det ønskede sted mellem de to smileys, der hvor de gerne vil være – ved at sige:
"Overvej nu hvilket første skridt, som vil bringe dig nærmere på det sted, hvor du ønsker at stå".

"Og tag det FØRSTE skridt mod det ønskede sted".

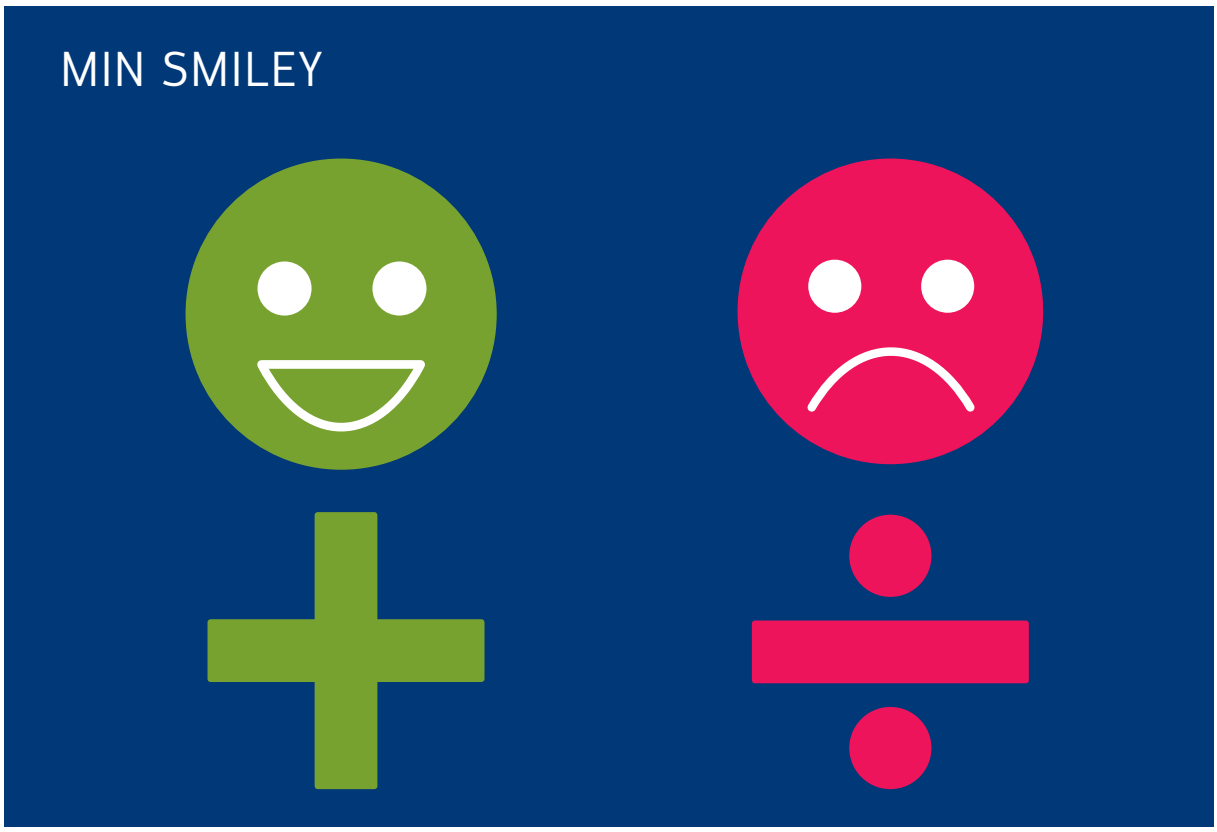
10. Underviseren beder deltagerne om igen at gå to og to sammen – og fortælle hinanden om deres tanker og idéer til, hvad det første skridt er og evt. videre frem mod det ønskede sted.

- Der gives 1½ minut til hver (variér tiden efter behov).
- Underviseren siger til, når det 1½ minut er gået, så begge deltagere prøver både at fortælle og lytte.

11. Underviseren afslutter øvelsen ved at spørge deltagerne, om de har lyst til at fortælle, hvordan de oplevede øvelsen.

Variationer af øvelsen

Øvelsen kan også anvendes som en indledning til den pågældende dags emne med et spørgsmål om, hvor deltagerne er og gerne vil hen i forhold til dagens emne.



Øvelse 7 – Hvor er jeg?

TRIN FOR TRIN 2: Selvvalgt emne – detaljeret version

Øvelsen kræver grundig forberedelse. Underviseren skal overveje, om alle deltagere kan holde ud at stå op under øvelsen. Det er vigtigt, at underviseren på forhånd har gjort sig klart, hvad formålet med øvelsen er. Formålet forklares tydeligt, og der skal være mulighed for, at deltagerne kan stille opklarende spørgsmål. Deltagerne vælger tidligere på dagen eller i starten af øvelsen et emne, som de ønsker at arbejde med i øvelsen. De kan også blive bedt om på forhånd hjemmefra at vælge et emne.

1. Underviseren forklarer formålet med øvelsen og siger:

   "Formålet med øvelsen er, at hjælpe med, gennem kroppen at mærke efter, hvor man er og hvor man gerne vil være i forhold til ens nuværende situation, behov og ønsker".

2. Deltagerne får hver en glad og en sur smiley - eller man kan bruge plus minus tegnene på bagsiden. Og underviseren beder deltagerne om, at placere smiley på gulvet, så der er god plads i mellem - og siger:

   "I skal nu vælge et emne hver især, som I vil arbejde med i denne øvelse. Emnet skal handle om noget, I ønsker at forandre; noget der irriterer jer, som I gerne vil lave om. Det kan f.eks. være, at I ønsker at spise mindre slik, få mere motion eller at være i bedre humør, på trods af sygdommen. Hvis det er svært at finde et emne – så sig til, for så kan jeg måske hjælpe med at finde frem til det".

3. Underviser giver lidt tid, f.eks. 1 min.

4. Når alle har valgt et emne, spørger underviseren alle deltagere: "Hvad er dit emne?"

5. Underviseren stiller herefter åbne/aktivt lyttende spørgsmål i tre runder.

   Alle deltagere svarer efter tur. Deltagerne lytter til hinanden. Det er vigtigt, at det ikke opleves som en konkurrence, men at forandring er i fokus, så deltagerne kan spejle sig i hinandens overvejelser om forandring.

6. Derefter siger underviser:
   "I skal om lidt stille jer mellem de to smileys der, hvor I hver især oplever, at I er, i forhold til det spørgsmål, jeg stiller om det emne, som I har valgt at arbejde med og forandre".

   "Jo mere positivt I oplever jeres situation jo tættere på den glade smiley".

   "I kan stå på selve en smiley eller et sted imellem de to smileys".

7. *"Stil jer nu mellem de to smileys, der hvor I oplever, at I er".*

   "Mærk godt efter om I står det rigtige sted for jer".

   "Måske skal I prøve at gå lidt frem og tilbage, indtil I føler, at I står det helt rigtige sted".

   "Hvordan har du det med at stå der, hvor du står?"

   "Hvad er det, der gør, at du står der, hvor du står, og ikke lidt den ene eller den anden vej?

   "Hvad er (f.eks. motion) for dig?"

   "Hvad er sund/usundt for dig?"
   Du kan spørge: *"Hvad gør det ved dig, at du står her?"*

Øvelse 7 – Hvor er jeg?

TRIN FOR TRIN 2: Selvvalgt emne – detaljeret version

8. Underviseren stiller det næste spørgsmål:
"Hvor vil du gerne være?"

Underviseren beder deltagerne placere sig imellem de to smileys der, hvor de gerne vil hen. Og guider deltagerne ved f.eks. at sige:
"Prøv at gå lidt frem og tilbage, tag både små og store skridt hen imod det sted, I gerne vil være?"

"Mærk godt efter, om I står det rigtige sted for jer".

"Måske skal I prøve at gå lidt frem og tilbage, indtil I føler, at I står det helt rigtige sted".

9. Underviseren spørger deltagerne en efter en;
"Hvordan er det at stå her?"

"Hvilke fordele er der?"

"Hvilke ulemper er der?"

10. Underviseren beder deltagerne gå tilbage til udgangspunktet og spørger:
"Hvordan kan du komme derhen, hvor du gerne vil være; hvor du stod lige før?"

Deltagerne får lidt tid til at overveje og mærke efter.

11. Underviseren spørger derefter deltagerne en efter en:
"Hvilke tanker gør du dig?"

"Hvad kan du gøre for at komme til at stå der?"

"Hvad kunne det første skridt være for dig?"

12. Underviseren beder deltageren tage det første (lille) skridt derhen, hvor han/hun gerne vil være og spørger:
"Hvordan er det at stå her?"

13. Underviseren afslutter øvelsen ved at spørge deltagerne, om de har lyst til at fortælle, hvordan det var.