Øvelse 4

MIN NÆRE VERDEN

- At skabe overblik over familie og venners hjælp og støtte

Formål med øvelsen

- At give indsigt i betydningen af sociale netværk i livet med kronisk sygdom.
- At skabe overblik over, hvordan deltageren oplever at få støtte i hverdagen fra sit sociale netværk (familie, venner og kolleger).
- At tale om, hvordan relationen eventuelt kan forbedres, og hvilken rolle deltageren selv spiller i kontakten.
- At få idéer til, hvordan man kan fortælle andre, hvad man har brug for og hvilken hjælp, man ønsker – eller ikke ønsker.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Socialt netværk har stor betydning for, hvordan man oplever at leve med kronisk sygdom og for, hvor godt man klarer sig. Det kan være svært for mange at bede andre om hjælp. Omvendt kan man også opleve en 'misforstået' hjælp fra nære relationer, som ikke støtter med det, man ønsker sig. Eller støtten kan være for overvældende, så man kan føle sig omklamret. Denne øvelse italesætter positive og negative oplevelser omkring dét at bede om, at modtage og/eller at afvise støtte samt muligheder for at forbedre ens sociale netværk.

Tidsramme: Ca. 30 minutter

Materiale til ti deltagere (fem grupper á to deltagere): Fem stk. cirkler med 'MIG i midten', fem sæt bordkort med ikoner af personlige relationer og nogle tomme kort. Lav evt. selv flere egne kort. Hvis man kører grupper á to deltagere, udleveres Trin for trin beskrivelse II til deltagerne

1:1 deltager/sundhedsprofessionel eller gruppeundervisning (maks. ti deltagere) med inddeling i fem grupper af to deltagere

Kan bruges, når det er hensigtsmæssigt i kursusforløb, og kan med fordel efterfølges af øvelser, der handler om målsætning f.eks. 'Hvor er jeg', eller 'Vi rykker'.

Ikoner med fagfolk fra øvelse 5, 'Min kontakt til fagpersoner' kan evt. inddrages i denne øvelse

Øvelse 4 – Min nære verden

TRIN FOR TRIN 1 – Kort version

1. Præsenterer formålet med øvelsen.

2. Læg cirklen på bordet, og læg bordkort med relationer ved siden af cirklen. Der findes tomme kort som man selv kan udfylde.

3. Introducerer øvelsens fremgangsmåde.
   - Bordkort på personlige relationer i hverdagen.
   - Grønne og røde felter (betydning af relationer).

4. Bed deltageren om at nævne personer fra sit personlige netværk, som har en betydning/rolle i hans/hendes liv.

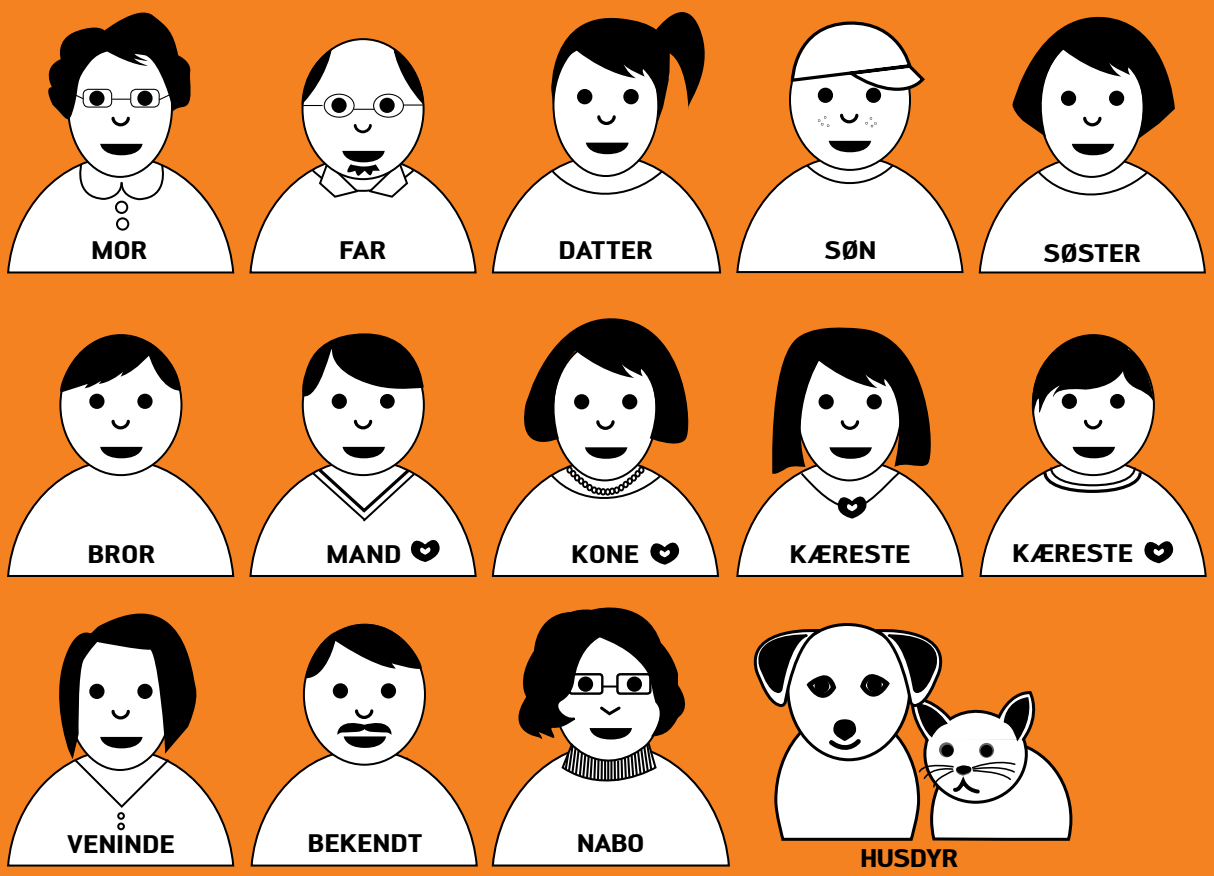
5. For hver person, der bliver nævnt, findes bordkort, som placeres på cirklen i forhold til, hvordan deltageren synes, at relationen er.

6. Øvelsen fortsætter, til alle relevante relationer i deltagerens netværk er identificeret og placeret.

7. Spørg derefter ind til, hvordan deltageren kan forbedre en relation eller gøre relationen mindre tæt, hvis han/hun ønsker dette.

8. Slut øvelsen af ved at spørge, hvordan det var at gennemgå netværket på denne måde.

NÆRE RELATIONER



Øvelse 4 – Min nære verden

TRIN FOR TRIN 1 – Detaljeret version

Det er vigtigt, at underviseren på forhånd har gjort sig klart, hvad formålet med øvelsen er i den konkrete situation/kontekst. Det er ligeledes vigtigt, at formålet forklares tydeligt, og at deltageren får lejlighed til at stille opklarende spørgsmål.

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen. Underviseren kan sige:
   - *"Formålet med denne øvelse er at tale om, hvordan personer i dit netværk har betydning og spiller en rolle i dit liv og om, hvordan kontakten til nogle personer eventuelt kan forbedres, hvis du ønsker det".*

2. Cirklen lægges på bordet, og alle bordkort med ikoner af det personlige netværk lægges udenfor cirklen. Der findes 'tomme' kort, som man selv kan udfylde.

3. Underviseren introducerer øvelsens fremgangsmåde.
   - *"Forstil dig, at du er her i midten af cirklen (MIG)."*
   - *"I dit personlige netværk har du nogle relationer, der betyder noget forskelligt for dig, og du skal nu placere dem i cirklerne".*
   - *"Når du placerer et bordkort indenfor de grønne cirkler, oplever du en god relation til vedkommende".*
   - *"Når du placerer et bordkort inden for de røde cirkler, oplever du, at relationen ikke er god for dig".*
   - *"Farven har ikke noget at gøre med, hvor ofte du ser personen, men om du har en god relation eller god støtte fra denne person".*
   - *"Jo tættere på midten du placerer personen jo tættere oplever du kontakten mellem dig og personen".*

De grønne felter = at du oplever at have en god relation eller får god støtte fra denne person.

De røde felter = at denne person har en rolle i dit liv, men relationen er mindre god eller dårlig.

4. Underviseren beder nu deltageren om at nævne personer fra sit personlige netværk, som har en eller anden rolle i hans/hendes liv.

5. For hver person, der bliver nævnt, findes bordkortet med den pågældende relation og det placeres på cirklen i forhold til, hvordan deltageren synes, at relationen er.
   - Underviseren spørger ind til, hvad det er, der gør den enkelte relation god eller mindre god – i forhold til den støtte, som deltageren oplever at have brug for i hverdagen.

6. Øvelsen fortsætter, til alle relevante relationer i deltagerens netværk er identificeret.

7. Derefter drøftes, hvordan deltageren kan forbedre en relation eller gøre relationen mindre tæt, hvis han/hun ønsker dette.
   - Deltageren prøver selv at komme med idéer til, hvad der skal ske for at få den ønskede kontakt eller støtte.

Nogle hjælpespørgsmål fra underviseren i dialogen kan være:

- Hvilke glæder/udfordringer/problemer oplever du i relationen?
- Hvis kontakten er mindre god eller dårlig, hvordan kan den gøres bedre?
- Hvem kan du få støtte fra og til hvad?
- Hvordan kan du fortælle personen, hvad du har brug for?

Øvelse 4 – Min nære verden

TRIN FOR TRIN 1 – Detaljeret version

- Hvordan kan du fortælle personen, hvad du forventer af vedkommende?
- Hvordan kan du fortælle personen, at du ikke ønsker råd fra vedkommende?

8. Underviseren afrunder øvelsen ved at spørge, hvordan det var at gennemgå netværket på denne måde.

Variation af øvelsen

Afhængig af deltagerne i en gruppeundervisning, kan øvelsen anvendes til gruppeundervisning i to-mands-grupper, hvor de to deltagere skiftes til 'at være på´ og 'at være udspørger'.

Underviseren instruerer deltagerne i henhold til Trin for Trin beskrivelsen for individuel vejledning og Trin for Trin beskrivelsen på næste side udleveres til deltagerne.

Efter at hver deltager har prøvet at 'være på' og 'være udspørger', samler underviseren op på erfaringerne fra øvelsen i plenum.

Øvelse 4 – Min nære verden

TRIN FOR TRIN 2 – Udleveres til deltagerne

Deltagerne skiftes til 'at være på´ og 'at være udspørger'.

1. Cirklen lægges på bordet.
   - Den der 'er på´, skal forestille sig, at være i midten af cirklen (MIG).

2. Alle bordkort stilles uden for cirklen. Der findes 'tomme' kort, som man selv kan udfylde.

3. Den der 'er på' vælger det/de bordkort fra sit personlige netværk, som har en rolle/betydning i hans/hendes liv. Bordkortene placeres et efter et på cirklens grønne og røde felter.

Jo tættere på feltet 'MIG' du placerer personen, des tættere oplever du, at kontakten er mellem dig og personen, eller den støtte du får fra personen.

4. For hver person, der bliver nævnt, spørger ' udspørgeren':
   - *"Hvad er det, der gør relationen god eller mindre god?"*
   - *"Hvordan kan relationen forbedres, hvis du ønsker det?"*

   Andre hjælpespørgsmål i dialogen kan være:
   - Hvem kan du få støtte af og til hvad?
   - Hvilke glæder/udfordringer/problemer oplever du i relationen?
   - Hvordan kan du fortælle personen, hvad du har brug for og forventer af vedkommende?

5. Øvelsen fortsætter til alle relevante relationer i deltagerens netværk er på cirklen.

6. Rollerne byttes om, så det er 'udspørger', der er 'på'.