Øvelse 1

MIN DAG

- At få indblik i deltagerens dagligdag

Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen 'Min dag' er at skabe en god kontakt med deltageren og samtidig samle værdifulde informationer på en måde, der er styret af deltagerens eget fokus eller af et bestemt emne. Deltageren fortæller om sin hverdag med udgangspunkt i en helt almindelig dag.

Konceptet/Idéen med øvelsen

Øvelsen kan bruges til at få relevant viden om deltagerens dagligdag, som kan danne grundlag for rådgivning og strategi for behandlingen i det videre forløb. Man kan bede deltageren fortælle ud fra sit eget fokus på, hvad der fylder for ham/hende, eller man kan binde øvelsen op på et emne eller et tema, som man gerne vil have belyst på denne måde (f.eks. motion, kost, samvær, medicin). Samtalen styrker på den måde den sundhedsprofessionelles forståelse for deltageren og støtter den individuelle tilpasning af det videre forløb til deltagerens behov. Øvelsen kan endvidere bruges undervejs i et forløb, hvor det skønnes hensigtsmæssigt.

Tidsramme: Ca. 10 minutter

Brug 'Min dag'-arket med afbildning af døgnet til at tage noter på. God bordplads, skriveredskab

1:1 deltager/sundhedsprofessionel

Bruges typisk ved en indledende samtale evt. før kursusstart eller som individuel samtale undervejs i kursusforløbet

Forberedelse: Kopier 'Min dag' arket.

Øvelse 1 – Min dag

TRIN FOR TRIN

1. Præsentér formålet med øvelsen: At få indblik i hvordan deltagerens liv former sig i hverdagen.

2. Spørg deltageren:
   "Vil du fortælle mig om en typisk hverdag, så jeg kan lære lidt om dig og dit liv".

   "Tænk på en dag for nylig, f.eks. i går, og fortæl mig, hvad der skete".

3. Underviseren tager noter undervejs på 'Min dag'-arket.

4. Hold øje med tiden. Stil uddybende spørgsmål, hvis deltageren går meget hurtigt frem, og spørg til tidspunkter længere fremme i døgnet, hvis der kommer for mange detaljer eller sidehistorier. Spørg gerne *"Og hvad skete der så?"* eller *"Hvad gjorde du så bagefter?"*

5. Opsummér, når det er hensigtsmæssigt f.eks. for at sikre, at du og deltageren har samme forståelse af, hvad der er blevet fortalt.

6. Husk til slut at spørge, hvor typisk den beskrevne dag er.
   Spørg f.eks. *"Er dine dage meget forskellige, eller ligner de fleste dage den, vi har talt om?"*

7. Under øvelsen er det vigtigt, at underviseren er nysgerrig og lytter opmærksomt så vidt muligt uden at afbryde og undgår at bringe egne hypoteser og idéer på banen. Simple og åbne spørgsmål er ofte nok, f.eks.
   "Hvad skete der så?", "Hvad følte du?", "Hvad betød det for dig?"
   Målet er, at deltageren får taletid og fortæller om situationer og handlinger, som er relevante for ham/hende.

8. Tænk undervejs over, hvad du gerne vil opnå ved øvelsen, og om du synes, at du opnår det. Får du et relevant billede af deltagerens dagligliv?

9. Afslut øvelsen ved at opsummere dagen og takke for, at deltageren har fortalt om sin dag.

10. Giv efterfølgende deltageren arket med hjem, og behold selv en kopi.