

# Hvor trykker skoen?

## Formål

Denne øvelsen går ut på å betrakte og vurdere viktige forhold i livet og hva som krever ekstra oppmerksomhet eller fokus. Hensikten er å bli bevisst på hva som oppleves utfordrende og hva det bør investeres både tid og

krefter i. Det kan gjelde helse, arbeidsliv, familie, økonomi, sosialt nettverk, eksistensielle spørsmål eller andre temaer.

Øvelsen kan bidra til økt oppmerksomhet på hvilke områder en bør bruke sine krefter, samt at innsatsene blir mer målrettet på livsområder som er viktig for velvære og trivsel.



## Slik gjennomføres øvelsen

Gi en kort beskrivelse hva øvelsen går ut på, for eksempel:

*Alle opplever at livet ikke går på skinner hele tiden, og kanskje er det spesielt noen områder det skurrer litt på. Helseutfordringer kan forsterke dette. Mange tenker heller ikke systematisk gjennom livsområdene for så å vurdere hva det er viktig å gjøre noe med og hva som ikke trenger samme oppmerksomhet. Dette kan imidlertid være en nyttig bevisstgjøring for å bruke ressursene klokt og målrettet.*

Gi en kort instruksjon til hva som skal gjøre:

1. Skoen skal fargelegges med 3 farger, grønt, gult og rødt. Valg av farger skal synliggjøre din vurdering av situasjonen.
  - **Grønt** betyr at det fungerer bra
  - **Gult** betyr at det skurrer litt
  - **Rødt** betyr at det er problemer eller utfordringer

Når skoen er fargelagt, blir det tydelig hvilke områder det er viktig å gjøre noe med og hvilke områder det ikke er behov å bruke tid på.

2. Deretter skal de reflektere over spørsmålene:
  - Hvilke/hvilket område skal jeg ta tak i?
  - Konkretiser
  - Hva kan jeg gjøre selv?
  - Hva må jeg søke hjelp til?

Hvor trykker skoen?



## Dialog og refleksjon om oppgaven

Dette kan gjerne først gjøres i grupper på 3 stk:

- Del fargeleggingen med gruppen, og noen av tankene/refleksjonene knyttet til dette.
- Hvordan var det å gjøre oppgaven? Meningsfullt? Nyttig sortering?
- På hvilken måte kan dette være en hjelp?

I plenum:

Deretter leder du en dialog i plenum basert på gruppens opplevelser og refleksjoner.

---

Idé til øvelse er hentet fra Attføringscenteret i Rauland