**Refleksjonsspørsmål – erfaringsutveksling**

Velg et av disse temaene som et utgangspunkt for samtalene. Du kan også plukke og mikse spørsmål, men det kan være lurt å ha en viss sammenheng for at samtalen skal flyte. Og husk at hovedmålet er å få i gang en samtale, ikke at gruppene skal svare på en liste med spørsmål.

**Åpenhet**

Hvor åpen er du om diabetesen din?

Hvordan forteller du andre om at du har diabetes?

Hvordan forteller du om hva folk skal gjøre hvis du har føling?

Hvordan håndterer du spørsmål du helst ikke vil bli stilt?

Måler du blodsukkeret/setter insulin/har pumpe og sensor synlig foran folk?
Hvordan opplever du det å skulle spise sammen med andre som vet at du har diabetes?

**Fysisk aktivitet og kosthold**

Hva motiverer deg til å være fysisk aktiv?

Hva slags fysisk aktivitet trives du med å gjøre?

Hvilke utfordringer opplever du i forbindelse med fysisk aktivitet?

Beskriv følelsen du får når du har vært fysisk aktiv.

Hvilke utfordringer opplever du i forbindelse med kosthold?

På hvilken måte påvirker diabetes ditt forhold til mat?

Hva gjør du når du kjenner på søtsuget?

Hva er dine tre beste motivasjonstips for fysisk aktivitet?

Hva er dine tre beste motivasjonstips for kosthold?

**Hverdagen**

Hva trenger du for at din hverdag skal fungere best mulig?

Hva er det med diabetesen som fungerer godt for deg i hverdagen?

Hvilke utfordringer støter du oftest på med diabetesen din i hverdagen?

Har du funnet løsninger på utfordringene dine, som fungerer for deg? I så fall hvilke?

Beskriv følelsen du får når du gjør noe som er riktig for deg i hverdagen

**Overskudd**

Hva gir deg energi?

Hva tapper deg for energi?

Hva er viktig for deg for å oppnå overskudd?

Hva hindrer deg å gjøre det som er riktig for deg og din helse?

Beskriv følelsen du får når du gjør noe som er riktig for deg og din helse