

Lernwegempfehlung D-1

Zielgruppe Lernende: Fachpersonen aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich mit wenig Berufserfahrung.

Setting und Dauer: Lerngruppe im digitalen Fernunterricht: Eigenständige Vorbereitung durch Lernende (30'-40'), digitale Präsenz (Videokonferenz, 60'-90').

Benötigte Materialien:

- Lernplattform und Videokonferenz-Software
- Kollaborativ bearbeitbare Online-Dokument (Google Docs, Teams-Word, Etherpad etc.)
- Lernmaterialien MAT 1, MAT 3, MAT 8
- Persönliches Notizmaterial Lernende

Ziele der Lerneinheit: Die Lernenden ...

- ... erarbeiten ein Verständnis der Konzepte Selbstmanagement und Selbstmanagement-Förderung.
- ... entwickeln eine positive Haltung gegenüber dem Konzept der Selbstmanagement-Förderung.
- ... erkennen Möglichkeiten der Selbstmanagement-Förderung in der eigenen professionellen Tätigkeit.

Vorbereitung und Anpassung: Bitte beachten Sie die Hinweise im Dokument «Einführung und Überblick».

Überblick Lerneinheit



In dieser Lerneinheit leisten die Lernenden eine eigenständige Vorbereitung: Sie nähern sich in der Auseinandersetzung mit *zwei Bildern* dem Thema an. Danach *sehen sie sich den Lernfilm* an. Dabei greifen Sie auf ein *Beobachtungsprotokoll* zurück, das das Sehen des Films durch Fragen und Anregungen unterstützt.

In der digitalen Präsenzeinheit wird auf die Vorbereitung zurückgegriffen: Als Einleitung tauschen sich die Lernenden kollaborativ schreibend zu den *Zwei Bildern* aus. Danach folgt eine *Vertiefung* der Aspekte des Selbstmanagements in Kleingruppen oder im Plenum. Ein *Chat-Blitzlicht* bietet die Möglichkeit, ein Fazit zu ziehen.

Einladung und Film sehen – eigenständige Vorbereitung durch die Lernenden (30-40')

Stellen Sie den Lernenden als Vorbereitung auf das digitale Präsenztreffen folgende Anregung als Vorbereitung sowie die darin aufgeführten Materialien als PDF-Dokumente auf Ihrer Lernplattform zur Verfügung:

«Liebe Lernende

Unser Präsenztreffen am XXXX wird sich mit dem Thema Selbstmanagement-Förderung bei Betroffenen nichtübertragbarer Krankheiten, von Sucht oder psychischen Krankheiten beschäftigen. Als Vorbereitung auf das Präsenztreffen lade ich Sie ein, sich mit folgenden Mitteln selbstständig auf das Treffen vorzubereiten:

1. Für eine erste Annäherung an das Thema, schauen Sie sich das Dokument **MAT 1 | Zwei Bilder** an. Die Fragen und Anregungen im Dokument geben Ihnen Hinweise für die Auseinandersetzung mit den beiden Bildern.
2. Nehmen Sie danach **MAT 3 | Beobachtungsprotokoll** zur Hand. Versuchen Sie anhand des Beobachtungsprotokolls, beim anschließenden Sehen des Filmes die Fragen zu Begriffen und Konzepten mit eigenen Notizen zu bearbeiten. Das Beobachtungsprotokoll teilt den Film in drei Sequenzen: Sequenz 1 dauert bis ca. Minute 08:00, Sequenz 2 bis ca. Minute 16:40, Sequenz 3 bis zum Ende des Films.
3. Sehen Sie sich den Film unter folgendem Link an: <https://youtu.be/9UoQTaCPV4E>
4. Nehmen Sie Ihre Notizen und ggf. weitere offene Fragen mit an die digitale Präsenzveranstaltung.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse»

Digitale Präsenzeinheit (60'-90')

Zwei Bilder (10'-15')

Begrüßen Sie die Lernenden in der digitalen Präsenzeinheit (durchgeführt als Videokonferenz).

Blenden Sie eine vorbereitete Folie ein, auf der Sie **MAT 1 | Zwei Bilder** abgebildet haben und bitten Sie die Lernenden, aufgrund ihrer Vorbereitung und dem Sehen des Films, zu beschreiben, welche Situationen die beiden Bilder darstellen. Wenn möglich beschreiben Sie die eingeblendete Folie live während den Beiträgen der Lernenden.

Ihr Fokus ist dabei, die Lernenden in eine Auseinandersetzung mit den überspitzt dargestellten Situationen zu bringen, bspw. durch gezieltes Nachfragen. Sollten wenig Wortmeldungen kommen, können Sie eigene Vorschläge einbringen, die eher provokant sind, bspw. Bild 1 mit «Aktuelle Situation im Gesundheitswesen» und Bild 2 «Der Traum aller Fachleute» überschreiben. Danach bitten Sie die Lernenden, dazu Stellung zu nehmen.

Auf dem ersten Bild steht die Krankheit im Zentrum der Aufmerksamkeit. Medizinische Fachpersonen betrachten in erster Linie die Krankheit und (medikamentöse) Behandlungsmöglichkeiten. Individuelle Bedürfnisse, Angehörige und soziale Umstände werden nicht berücksichtigt; Massnahmen der Lebenssituations- und Verhaltensänderungen werden keine empfohlen. Auf dem zweiten Bild steht die betroffene Person im Mittelpunkt. Die Fachpersonen nehmen die Wünsche und Ressourcen der betroffenen Person ernst, vernetzen sich, beziehen die Angehörigen ein.

Wichtig ist, bei der Sammlung der Beobachtungen keine eigenen Antworten oder Kommentierung zu bieten. Die Lernenden sollen bei der nächsten Lernaktivität (Film/Bearbeitung) mit den in dieser Aktivität erarbeiteten Beobachtungen, Einschätzungen und Fragen im Hinterkopf eigene Erkenntnisse generieren.

Die nächsten beiden Lernaktivitäten nehmen die Vorbereitungen der Lernenden mit **MAT 3 | Beobachtungsprotokoll** in den Fokus. Es ist das Ziel, das Verständnis einzelner Aspekte der Selbstmanagement-Förderung zu vertiefen sowie Bezüge zur eigenen professionellen Tätigkeit herzustellen. Wir schlagen folgendes Vorgehen vor:

Begriffs- und Konzeptklärungen (15'-25')

Bereiten Sie ein kollaborativ bearbeitbares Dokument vor (bspw. Etherpad, GoogleDocs, Teams-Word etc.), das folgende sechs Fragen aus dem MAT 3 aufführt:

- 1) Was ist Selbstmanagement?
- 2) Was sind mögliche Selbstmanagement-Kompetenzen?
- 3) Was wünschen sich Angehörige an Unterstützung?
- 4) Was ist Selbstmanagement-Förderung?
- 5) Welche Haltungen und Handlungen zeichnet Selbstmanagement-Förderung als professionelle Tätigkeit aus?
- 6) Welche Rolle können Peers (Expertin/Experte aus Erfahrung oder Genesungsbegleiter/in) in der Selbstmanagement-Förderung übernehmen?

Laden Sie die Lernenden ein, gleichzeitig eigene Antworten in das kollaborativ-bearbeitbare Dokument zu schreiben. Geben Sie ihnen dafür rund 5 Minuten Zeit. Bitten Sie danach die Lernenden, die kollaborativ entstandenen Antworten zu lesen. In der restlichen Zeit eröffnen Sie die Diskussion: Gibt es bzgl. Begriffen und Konzepten offene Fragen oder Anregungen von Seiten der Lernenden? Vermeiden Sie es, die Fragen jeweils direkt selbst zu beantworten, sondern laden Sie die Lerngruppe ein, selbstständig anhand Ihrer Einarbeitung Erläuterungen zu formulieren.

Reflexionsfragen (25'-35')

Wir schlagen Ihnen folgende Varianten der Bearbeitung der Reflexionsfragen (aus MAT 3) vor:

Variante 1: Kleingruppen

Nutzen Sie die Gruppenraum- / Break-Out-Room-Option Ihres Videokonferenz-Systems und teilen Sie die Lernenden in Gruppen à 3-4 Personen ein. Regen Sie an, sich mit einer oder mehreren der Reflexionsfragen aus MAT 3 auseinanderzusetzen. Geben Sie den Gruppen 10'-20' Zeit.

Holen Sie die Lernenden wieder ins Plenum und bitten Sie die Gruppen, Ihre Diskussionsergebnisse zu teilen und allenfalls eigene offene Fragen anzubringen. Alternativ können Sie selber Reflexionsfragen zur Diskussion im Plenum stellen.

Variante 2: Diskussion im Plenum

Bitten Sie die Lernenden, einen Vorschlag zu machen, welche Reflexionsfrage aus MAT 3 sie gerne besprechen möchten und moderieren Sie die Lerngruppe in der Diskussion. Alternativ können Sie selber Reflexionsfragen zur Diskussion im Plenum stellen.

Chat Blitzlicht (5'-10')

In der letzten Lernaktivität geht es darum, ein – vorläufiges – Fazit zu ermöglichen. Dabei wird sich wahrscheinlich zeigen, dass unterschiedliche Aspekte des Konzeptes «verstanden» wurden und weitere Fragen offen sind, die Sie an dieser Stelle nicht beantworten müssen.

Stellen Sie der Reihe nach folgende anregenden Aussagen vor und bitten Sie die Lernenden mittels Chat-Funktion des Videokonferenzsystems jeweils eine eigene Aussage in einem Satz dazu zu verfassen:

1. «Dieser Aspekt über Selbstmanagement/Selbstmanagement-Förderung war mir neu»
2. «Diese Frage ist für mich noch offen»
3. «Das nehme ich mir konkret für meine professionelle Tätigkeit vor, um Selbstmanagement zu fördern»

Weisen Sie abschliessend die Lernenden auf [MAT 8 | Vertiefende Informationen](#) hin, welches Sie als PDF-Dokument auf der Lernplattform bereitgelegt haben.