

Lernwegempfehlung D-2

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

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

Benötigte Materialien:

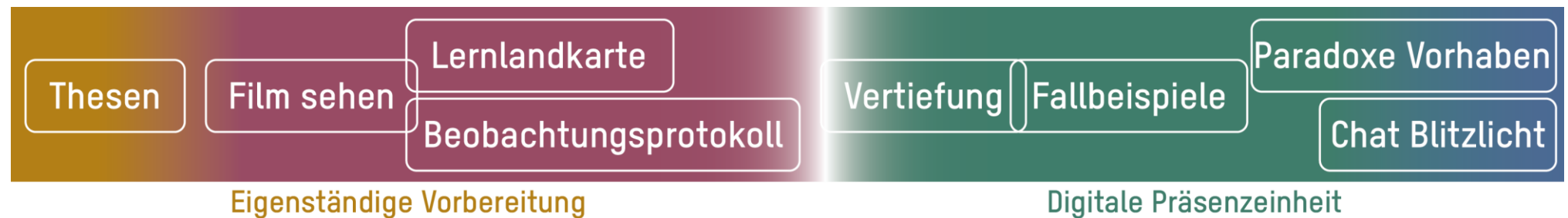
- Lernplattform und Videokonferenz-Software
- Lernmaterialien MAT 2, MAT 3, MAT 4, MAT 5, MAT 6, MAT 7, MAT 8
- Persönliches Notizmaterial Lernende

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 *Thesen* dem Thema an. Danach *sehen sie sich den Lernfilm* an. Dabei greifen Sie entweder auf eine *halb-fertige Lernlandkarte* oder auf ein *Beobachtungsprotokoll* zurück. Beide Materialien ermöglichen es den Lernenden, den Film aus unterschiedlichen Beobachtungsfokussen zu sehen.

In der digitalen Präsenzeinheit wird auf die Vorbereitung zurückgegriffen: Als Einleitung werden die *Thesen* aufgegriffen und diskutiert. Danach folgt eine *Vertiefung* der Aspekte des Selbstmanagements in Kleingruppen. Alternativ können in Gruppen *Fallbeispiele* bearbeitet werden. Ein *Chat-Blitzlicht* oder die Formulierung von *Paradoxen Vorhaben* bieten 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 Erkrankungen 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 2 | Thesen** an und setzen Sie sich aktiv mit den Thesen auseinander.
2. Danach bitte ich Sie, den Film «Alle für Anna. Anna für alle.» zu sehen. Als Anregung fürs aktive Sehen und Verarbeiten des Inhaltes können Sie auf eine der folgenden Materialien zurückgreifen:
 - Option 1: Sie nutzen **MAT 3 | Beobachtungsprotokoll**. 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.
 - Option 2: Sie nutzen die halb-fertige **MAT 4 | Lernlandkarte (Seite 3)**. Lesen Sie die Anweisungen auf der Lernlandkarte und ergänzen Sie die Karte selbstständig mit Notizen, Zeichnungen, Verbindungen etc.
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')

Thesen (10'-15')

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

Blenden Sie eine Folie vor, auf der Sie **MAT 2 | Thesen** abgebildet haben. Gehen Sie der Reihe nach die Thesen durch und bitten Sie die Teilnehmenden auf durch Handzeichen der These zuzustimmen oder sie abzulehnen. Ggf. fragen Sie nach einzelnen Meinungen.

Thesen 2 und 5 entsprechen dem Verständnis von Selbstmanagement-Förderung. Thesen 1 und 6 sind ebenfalls relevant für die Selbstmanagement-Förderung, jedoch nicht in jedem Fall gültig. These 3 ist grundsätzlich falsch, denn Selbstmanagement-Förderung ist mehr als bloße Aufklärungen und Tipps geben. Die Thesen 4 und 7 weisen auf Dilemmata hin. Evtl. gelingt es Ihnen und der Lerngruppe, diese Widersprüche und Ambivalenzen aufzuzeigen und zu diskutieren.

Vertiefung und Bearbeitung (40'-60')

Für die nächste Lernaktivität steht bei der Zielgruppe der erfahrenen Fachleute weniger eine inhaltliche Auseinandersetzung mit den Konzepten und Aspekten der Selbstmanagement-Förderung im Vordergrund als vielmehr eine Verknüpfung mit der eigenen professionellen Tätigkeit. Dennoch kann es sein, dass einige Lernende sich noch einmal klärend mit diesen Konzepten auseinandersetzen möchten.

Wir empfehlen deshalb nachfolgendes Vorgehen; je nach Lerngruppe und Setting sollte das Vorgehen aber entsprechend angepasst werden:

Bieten Sie den Lernenden an, sich anschliessend interessegeleitet in Kleingruppen zu organisieren. Schlagen Sie den Lernenden danach folgende Bearbeitungsmöglichkeiten vor:

1. **Vertiefung:** Die Lernenden beschäftigen sich vertieft mit den Aspekten der Selbstmanagement-Förderung. Sie erhalten **MAT 8 | Vertiefende Informationen**, das auf weitere Wissensquellen verweist. Hauptarbeitsmittel sind dabei die in der vorherigen Aktivität entstandenen Lernlandkarten oder Beobachtungsprotokolle.
2. **Eigene Fallbeispiele:** Die Lernenden arbeiten an eigenen Fallbeispielen (zu zweit oder dritt). **MAT 7 | Vorlage Fallvignette** dient dabei als Unterstützung, um den Fall nach Möglichkeiten für die Selbstmanagement-Förderung zu befragen.
3. **Fremde Fallbeispiele:** Die Lernenden arbeiten mit fremden Fallbeispielen (zu zweit oder dritt). Stellen Sie dazu **MAT 5 | Gelungene Fallbeispiele** und/oder **MAT 6 | Offene Fallbeispiele** zur Verfügung.

Nutzen Sie die Gruppenraum- / Break-Out-Room-Option Ihres Videokonferenz-Systems und teilen Sie die Lernenden in Gruppen à 3-4 Personen ein.

Abschluss (10'-15')

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. Wählen Sie eine der folgenden Möglichkeiten für den Abschluss aus:

Paradoxe Vorhaben

Bitten Sie die Lernenden, eine kurze Aussage zu tätigen, wie sie Selbstmanagement-Förderung in ihrer Praxis möglichst gut verhindern könnten. In einer Schlussrunde laden Sie die Lernenden ein, Ihre Idee zu teilen. (Die Aussage kann auch in den Chat geschrieben werden)

Sagen Sie der Lerngruppe zum Abschluss, dass nun viele Beispiele genannt wurden, die man vermeiden sollte, wenn man Selbstmanagement-Förderung in die eigene professionelle Tätigkeit integrieren möchte.

Paradoxe Aussagen (Nicht-Ziele) muten auf den ersten Blick absurd an, bieten aber eine gute Möglichkeit, um eigene blinde Flecken erkennbar zu machen und für die Lerngruppe (Denk)Anstösse, welche eigenen hinderlichen Praktiken der Selbstmanagement-Förderung im Weg stehen könnten, zu geben.

Stellen Sie den Lernenden zum Abschluss [MAT 8 | Vertiefende Informationen](#) zur Verfügung. Das Dokument bietet Möglichkeiten zur eigenständigen Vertiefung.

Chat-Blitzlicht

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»

Stellen Sie den Lernenden zum Abschluss [MAT 8 | Vertiefende Informationen](#) zur Verfügung. Das Dokument bietet Möglichkeiten zur eigenständigen Vertiefung.