

# Lernwegempfehlung P-1a

<b>Zielgruppe Lernende:</b> Fachpersonen aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich mit wenig Berufserfahrung.	<b>Setting und Dauer:</b> Lerngruppe in physischer Präsenz, keine Vorbereitung durch Lernende, 90 bis 120 Minuten	<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Film «Alle für Anna. Anna für alle», technische Infrastruktur</li><li>– Lernmaterialien MAT 1, MAT 3, MAT 8</li><li>– Persönliches Notizmaterial Lernende, Flip-Charts, Stifte für Flip-Charts</li></ul>
<b>Ziele der Lerneinheit:</b> Die Lernenden ... <ul style="list-style-type: none"><li>– ... erarbeiten ein Verständnis der Konzepte Selbstmanagement und Selbstmanagement-Förderung.</li><li>– ... entwickeln eine positive Haltung gegenüber dem Konzept der Selbstmanagement-Förderung.</li><li>– ... erkennen Möglichkeiten der Selbstmanagement-Förderung in der eigenen professionellen Tätigkeit.</li></ul>		
<b>Vorbereitung und Anpassung:</b> Bitte beachten Sie die Hinweise im Dokument «Einführung und Überblick».		

## Überblick Lerneinheit



## Einleitung (20-25')

### Eröffnung

Bei der Eröffnung der Lerneinheit sollen die Lernenden auf das in dieser Einheit zu behandelnde Thema aufmerksam gemacht werden:

*Selbstmanagement-Förderung für Menschen mit chronischen nichtübertragbaren körperlichen und psychischen Krankheiten oder Sucht und deren Angehörige.*

Verzichten Sie auf Definitionen oder Erklärungen. Laden Sie die Lernenden vielmehr ein, sich in der kommenden Lerneinheit dem Thema aufgrund von zwei Leitfragen anzunähern:

- Was ist Selbstmanagement und Selbstmanagement-Förderung?
- Was haben diese beiden Thematiken mit meiner professionellen Tätigkeit zu tun?

### Zwei Bilder

Verteilen Sie [MAT 1 | Zwei Bilder](#).

Laden Sie die Teilnehmenden ein, die beiden Bilder zu betrachten und zu vergleichen. Bei der Betrachtung sollen Unterschiede herausgearbeitet werden. Sie können diese Methode in einer Kleingruppe (zu zweit) durchführen lassen oder im Plenum.

Bei einer Betrachtung im Plenum sammeln Sie gleichzeitig, bei der Kleingruppenarbeit anschliessend die Beobachtungen der Lernenden (bspw. auf einem Flip-Chart).

*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.*

## Film und Bearbeitung (60-80')

Kündigen Sie an, dass Sie gemeinsam einen Film über Selbstmanagement sehen. Den Film werden Sie zwei Mal für Fragen und Diskussion unterbrechen. Stellen Sie den Lernenden **MAT 3 | Beobachtungsprotokoll** (wenn möglich im A3 Format) zur Verfügung. Erläutern Sie kurz den Aufbau von MAT 3: Der Film wird in drei Sequenzen unterteilt, wobei für jede Sequenz Fragen zu Konzepten/Begriffen sowie Reflexionsfragen formuliert sind. Laden Sie die Lernenden ein, mithilfe MAT 3 während des Films ihre Beobachtungen und offene Fragen zu notieren.

1. Starten Sie den Film.
2. Unterbrechen Sie den Film bei der Zeitmarke 08:00 Minuten und ermöglichen Sie eine Bearbeitungseinheit (siehe unten).
3. Unterbrechen Sie den Film bei der Zeitmarke 16:40 Minuten und ermöglichen Sie eine Bearbeitungseinheit (siehe unten).
4. Ermöglichen Sie am Ende des Films erneut eine Bearbeitungseinheit (siehe unten)

*Bei knappen Zeitressourcen und eher unerfahrenen Lernenden, empfehlen wir Ihnen, den Lernenden einen Fokus vorzugeben oder die Fragen während der Beobachtung auf einzelne Gruppen zu verteilen.*

### **Bearbeitungseinheiten:**

Nutzen Sie die Unterbrüche für die Bearbeitung der gemachten Beobachtungen. Je nach Zielgruppe, vorhandenen Bedürfnisse der Lerngruppe und den verfügbaren Zeitressourcen, empfehlen sich unterschiedliche Vorgehensweisen:

- Möglichkeit 1: Austausch zu zweit oder in Kleingruppen über offene Fragen, die eigenen Notizen respektive die formulierten Reflexionsfragen. Anschliessend wird eine Frage oder ein Aspekt im Plenum diskutiert.
- Möglichkeit 2: Klären Sie im Plenum gemeinsam offene Fragen (Verständnisfragen). Bearbeiten Sie danach eine oder zwei dieser Fragen oder der Reflexionsfragen aus MAT 3 gemeinsam im Plenum.

*Je nach Zeitressourcen setzen Sie für pro Bearbeitungseinheit 10-20' ein. Es ist weniger relevant, dass alle im MAT 3 aufgeführten Fragen bearbeitet werden, vielmehr sollte den Interessen der Lernenden gefolgt und diese entsprechend vertiefter bearbeitet und diskutiert werden.*

## 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:

### Fazit x3

Bereiten Sie drei Flip-Charts (o.ä.) mit folgenden Überschriften vor:

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»

Bitten Sie die Lernenden jeweils einen Punkt auf die drei Flip-Charts zu schreiben. Evtl. haben Sie die Gelegenheit, die Flip-Chart-Ergebnisse kurz zu überfliegen und zusammenzufassen.

Verteilen Sie den Lernenden zum Abschluss **MAT 8 | Vertiefende Informationen**, welches Möglichkeiten zur eigenständigen Vertiefung bietet.

*Beim Flip-Chart 3 können Sie die Lernenden dazu animieren, sich eine kleine Handlung oder eine Haltungsänderung zu überlegen, die sie relativ einfach in ihren Arbeitsalltag einbauen könnten. Hier geht es nicht um grosse Veränderungen oder anspruchsvolle Vorsätze, sondern um die Formulierung eines möglichst einfachen, kleinen, konkreten Schrittes, den die Lernenden auch tatsächlich umsetzen können. Nutzen Sie die restliche Zeit, um auf diese Vorhaben einzugehen und kritisch nachzufragen. Erfahrungsgemäss werden eher unkonkrete Vorhaben formuliert («Ich achte mich mehr auf XYZ»). Fragen Sie nach, WIE genau das dann geschehen soll und laden Sie ein, eine konkrete Handlung zu benennen, am besten in der Form «Wenn ..., dann ...», bspw. «Wenn ich die Betroffene begrüsse, dann frage ich sie, was ich tun könnte, um ihre Motivation zu stärken.»*

### Zwei Bilder – Fazit

Greifen Sie auf die Ergebnissammlung der Lernaktivität «Zwei Bilder» zu Beginn der Lerneinheit zurück. Fragen Sie die Teilnehmenden:

- Welche Vermutungen haben sich bestätigt?
- Welche Themen und Aspekte konnten vertieft werden?
- Welche offenen Fragen bleiben?
- Was nehmen Sie sich konkret für Ihre professionelle Tätigkeit vor, um Selbstmanagement zu fördern?

Verteilen Sie den Lernenden zum Abschluss **MAT 8 | Vertiefende Informationen**, welches Möglichkeiten zur eigenständigen Vertiefung bietet.

*Bezüglich der letzten Frage können Sie die Lernenden dazu animieren, sich eine kleine Handlung oder eine Haltungsänderung zu überlegen, die sie relativ einfach in ihren Arbeitsalltag einbauen könnten. Hier geht es nicht um grosse Veränderungen oder anspruchsvolle Vorsätze, sondern um die Formulierung eines möglichst einfachen, kleinen, konkreten Schrittes, den die Lernenden auch tatsächlich umsetzen können. Nutzen Sie die restliche Zeit, um auf diese Vorhaben einzugehen und kritisch nachzufragen. Erfahrungsgemäss werden eher unkonkrete Vorhaben formuliert («Ich achte mich mehr auf XYZ»). Fragen Sie nach, WIE genau das dann geschehen soll und laden Sie ein, eine konkrete Handlung zu benennen, am besten in der Form «Wenn ..., dann ...», bspw. «Wenn ich die Betroffene begrüsse, dann frage ich sie, was ich tun könnte, um ihre Motivation zu stärken.»*