

Lernwegempfehlung P-1b

| | | |
|---|---|---|
| Zielgruppe Lernende: Fachpersonen aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich mit wenig Berufserfahrung. | Setting und Dauer: Lerngruppe in physischer Präsenz, keine Vorbereitung durch Lernende, 90 bis 120 Minuten | Benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none"> – Film «Alle für Anna. Anna für alle», technische Infrastruktur – Lernmaterialien MAT 1, MAT 4, MAT 5, MAT 8 – Persönliches Notizmaterial Lernende, Flip-Charts, Stifte für Flip-Charts |
| Ziele der Lerneinheit: Die Lernenden ... <ul style="list-style-type: none"> – ... 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



Einleitung (15-20')

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?

Für die einführende Lernaktivität wählen Sie eine Möglichkeit aus den beiden folgenden aus:

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.

Skala

Sagen Sie zur Lerngruppe: «Stellen Sie sich eine imaginäre Linie mit den Werten von 1 bis 10 (zeigen sie von einem Ende zum anderen) auf dem Boden vor. Ich mache nun einige Aussagen. Bitte stellen Sie sich danach auf die Linie auf, wobei 1 bedeutet, dass Sie der Aussage überhaupt nicht zustimmen und 10 bedeutet, dass Sie der Aussage voll zustimmen. Alle Zwischenabstufungen sind erlaubt.»

Lesen Sie danach eine Aussage vor und bitten Sie die Lernenden, sich entsprechend ihrer Einschätzung aufzustellen:

- Die Verantwortung für das Wohlergehen und die Genesung betroffener Personen liegt sowohl bei mir wie auch bei ihr/ihm.
- Ich unterstütze betroffene Personen dabei, auch ausserhalb der Behandlungssituation ihre Gesundheit zu fördern.
- Ich kenne die individuellen Lebensumstände betroffener Personen, die ich behandeln/pflege/berate und versuche diese bei Tipps für den Umgang mit ihrer Krankheit zu berücksichtigen.

Fragen Sie nach dem Vorlesen einer Aussage und nachdem sich die Lernenden aufgestellt haben, nach: «Weshalb stehen Sie genau hier? Was müsste passieren, damit Sie nächstes Mal näher bei 10 / 1 stehen würden? Haben Sie ein konkretes Beispiel aus Ihrer Tätigkeit, das Ihre Position beschreibt?»

Film sehen (30')

Kündigen Sie an, dass Sie gemeinsam einen Film über Selbstmanagement sehen. Der Film dauert knapp 23 Minuten und wird ohne Unterbruch gezeigt. Als Unterstützung für die Beobachtung und Reflexion geben Sie die halb-ausgearbeitete Lernlandkarte [MAT 4 | Lernlandkarte](#) (nutzen Sie Seite 3, im A3 Format) ab, die die Lernenden bearbeiten können. Im Anschluss werden Sie in Kleingruppen individuell an einem Aspekt arbeiten, den die Lernenden besonders interessiert.

Verteilen Sie MAT 4, lassen Sie den Lernenden Zeit, sich die Instruktionen zur Arbeit mit Lernlandkarten anzuschauen und starten Sie anschliessend den Film.

Bearbeitung (40'-60')

Laden Sie die Lerngruppe ein, einen Aspekt, den sie interessiert, vertieft zu bearbeiten. Sie können bspw. Stichworte respektive Fragen der Lerngruppe sammeln, um darauf basierend Gruppen à 2 bis 5 Lernenden zu bilden.

Verteilen Sie allen [MAT 8 | Vertiefende Informationen](#). Animieren Sie die Gruppen, bei Ihrer Arbeit mithilfe der Quellen aus MAT 8 selbstständige Nachforschungen anzustellen.

Folgende Bearbeitungsaktivitäten schlagen wir vor:

- **Austausch:** Ergänzung/Diskussion der erstellten Lernlandkarten. In der Gruppe werden die erarbeiteten Lernlandkarten verglichen, über einzelne Fragen oder Aspekte diskutiert.
- **Vertiefung:** Die Gruppe beschäftigt sich vertieft mit einem oder mehreren Konzepten des Selbstmanagements und der Selbstmanagement-Förderung.
- **Fallbeispiele:** Die Gruppe analysiert die Fallbeispiele aus [MAT 5 | Gelungene Fallbeispiele](#) und identifiziert einzelne Aspekte gelungener Selbstmanagement-Förderung. Sie versuchen weiter, Möglichkeiten für Selbstmanagement-Förderung in der eigenen professionellen Tätigkeit zu identifizieren.

Es kann sein, dass die Lerngruppe kaum eigene Ideen für die Bearbeitung nennt. Versuchen Sie durch gezieltes Nachfragen (bspw. «Könnten Sie nun erklären, wie Selbstmanagement-Förderung auf Betroffene, Angehörige und Peers wirken soll?» oder «Kennen Sie Fallbeispiele, in denen umfassende Selbstmanagement-Förderung umgesetzt wird?») Interessen zu wecken. Ggf. legen Sie als Lehrende/Lehrender das weitere Vorgehen fest. Denkbar wäre auch folgendes eher instruktivere Vorgehen: Eine gemeinsame Erarbeitung im Plenum (offene Fragen aus der Lernlandkarte klären), Kleingruppe (Fallbeispiel MAT 5 bearbeiten), Plenum (Erkenntnisse zusammentragen).

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 Kleingruppen

Bitte Sie die Kleingruppen, sich in 5' auf ein kurzes Resümee ihrer Arbeit zu verständigen (1' Redezeit). Dabei könnten sie sich an folgenden Leitfragen orientieren:

- Welche Erkenntnis aus dem Bearbeitungsprozess beurteilen Sie als besonders interessant/bemerkenswert.
- Welche konkrete praktische Konsequenz für die eigene professionelle Tätigkeit würden Sie aufgrund Ihrer Kleingruppenarbeit formulieren.

Bitte Sie danach die Gruppen, ihr kurzes Resümee vorzustellen.

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

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 Handlungsänderung 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.»