

Lernwegempfehlung P-2b

Zielgruppe Lernende: Fachpersonen aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich mit mehrjähriger 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 2, MAT 3, MAT 4, MAT 5, MAT 6, MAT 7, 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 (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?

Für die einführende Lernaktivität wählen Sie eine der beiden folgenden Möglichkeiten aus:

Lernlandkarte – kognitive Aktivierung

Nutzen Sie für diese Lernaktivität **MAT 4 | Lernlandkarte**.

- Verteilen Sie die ausgedruckte Lernlandkarte (nutzen Sie Seite 2 oder 3, in Format A3) an die Lernenden.
- Laden Sie die Lernenden ein, zu zweit anhand der halb-fertigen Lernlandkarte erste Vermutungen zu formulieren, was Selbstmanagement-Förderung ist und welche Ziele sie verfolgt.

Bitten Sie in den letzten fünf Minuten dieser Lernaktivität die Lernenden, im Plenum ihre Vermutungen zu teilen. Sammeln Sie Thesen und Fragen, bspw. auf einem Whiteboard oder einem Flip-Chart.

In dieser Lernaktivität geht es um die kognitive Aktivierung. Es soll – wenn möglich – Vorwissen aktiviert werden und die Lernenden auf das Thema eingestimmt werden. Offene Fragen müssen noch nicht von Ihnen beantwortet werden. Weisen Sie die Lernenden vielmehr darauf hin, beim anschließenden Sehen des Films eigene Antworten zu erarbeiten.

Thesen

Verteilen Sie **MAT 2 | Thesen** an die Lernenden und laden Sie die Lernenden ein, sich mit den Thesen auseinanderzusetzen.

Bitten Sie in den letzten fünf Minuten dieser Lernaktivität die Lernenden, im Plenum ihre Vermutungen zu teilen. Sammeln Sie Thesen und Fragen, bspw. auf einem Whiteboard oder einem Flip-Chart.

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.

Film sehen (35'-40')

Kündigen Sie an, dass Sie gemeinsam einen Film über Selbstmanagement-Förderung sehen.

Während des Sehens des Films können folgende Möglichkeiten der aktiven Wissenserarbeitung genutzt werden:

Lernlandkarte

Die Lernenden arbeiten mit der in der vorherigen Lernaktivität ausgeteilten Lernlandkarte und ergänzen diese laufend.

Beobachtungsprotokoll

Bieten Sie den Lernenden an, mit [MAT 3 | Beobachtungsprotokoll](#) zu arbeiten. MAT 3 strukturiert die Beobachtung stärker als die Lernlandkarte und ermöglicht mittels der Fragen, einen Beobachtungsfokus zu setzen.

Laden Sie die Lernenden ein, den Film durch Handzeichen zu unterbrechen. So können entstehende Fragen in den Unterbrechungen bearbeitet werden (zu zweit, im Plenum). Starten Sie den Film.

Sollte es zu keinen Unterbrechungen durch die Lernenden kommen, können Sie zu den Zeitmarken 08:00 Minuten (Ende Sequenz 1) und 16:40 Minuten (Ende Sequenz 2) den Film unterbrechen und die Lernenden bitten, mögliche (Verständnis-)Fragen zu stellen.

Bearbeitung mit Fallbeispielen (30'-50')

Geben Sie den Lernenden nach dem Sehen des Films kurz Zeit, Ihre Unterlagen zu vervollständigen und zu zweit die Lernlandkarten oder Beobachtungsprotokolle zu vergleichen und ggf. zu diskutieren. (Ca. 5'-10')

Schlagen Sie den Lernenden danach folgende Bearbeitungsmöglichkeiten (ca. 20'-40') vor:

1. **Vertiefung:** Die Lernenden beschäftigen sich vertieft mit den Aspekten der Selbstmanagement-Förderung (alleine oder zu zweit). Sie erhalten [MAT 8 | Vertiefende Informationen](#), welches 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). Verteilen Sie dazu [MAT 5 | Gelungene Fallbeispiele](#) und/oder [MAT 6 | Offene Fallbeispiele](#)

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.

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 bieten für die Lerngruppe (Denk-)Anstösse, welche eigenen hinderlichen Praktiken der Selbstmanagement-Förderung im Weg stehen könnten.

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

Blitzlicht x3

Bereiten Sie auf einem Flip-Chart, auf dem Whiteboard oder einer Folie folgende drei Aussagen 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 zu einer der obigen drei Aussagen eine eigene Aussage als Resümee zu formulieren und mündlich mit dem Plenum zu teilen.

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