

Lernwegempfehlung S

Anregungen zur individuellen Auseinandersetzung mit dem Thema

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Thema Selbstmanagement-Förderung interessieren. Wahrscheinlich sind Sie eine Fachperson aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich und möchten sich selbstständig in das Thema vertiefen. Mit dieser Lernwegempfehlung möchten wir Ihnen Anregungen auf den Weg geben, wie Sie sich strukturiert dem Thema annähern und einzelne Aspekte vertiefen können. Ihren Lernweg bestimmen Sie dabei jedoch selbstständig.

Dieses Dokument erhält auch einige aufklärende Hinweise zu den Lernaktivitäten. Da Ihnen eine direkte Ansprechperson fehlt, helfen Ihnen diese Hinweise ggf. Ihre eigenen Vermutungen und Lernergebnisse zu befragen. *Diese Hinweise sind in den Tabellen in blauer Schrift und kursiv dargestellt.*



Einführung

Um sich ein erstes Mal mit dem Thema Selbstmanagement Betroffener von nichtübertragbaren Krankheiten, psychischen Krankheiten oder Sucht zu befassen, schlagen wir folgende erste Lernaktivitäten vor:

Zwei Bilder

Nehmen Sie sich [MAT 1 | Zwei Bilder](#) vor und vergleichen Sie die dargestellten Situationen.

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.

Thesen

Greifen Sie auf [MAT 2 | Thesen](#) zurück und setzen Sie sich mit den Thesen auseinander.

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, diese Widersprüche und Ambivalenzen aufzuzeigen.

Vorbereitung und Film sehen

Bevor Sie den Film schauen, regen wir an, dass Sie sich mit zwei möglichen Arten des aktiven, lernenden Sehens auseinandersetzen. Am besten wählen Sie eine Variante, drucken sich das Material aus und bereiten es vor dem Sehen des Films vor:

Beobachtungsprotokoll

Nutzen Sie **MAT 3 | Beobachtungsprotokoll**. Das Beobachtungsprotokoll teilt den Film in drei Sequenzen (Sequenz 1 bis Minute 08:00, Sequenz 2 bis Minute 16:40, Sequenz 3 bis zum Schluss des Films) und bietet mit den Fragen zu Begriffen und Konzepten Beobachtungsfokusse. Notieren Sie Ihre Beobachtungen dabei.

Lernlandkarte

Nutzen Sie **MAT 4 | Lernlandkarte**. Die halb-fertige Lernlandkarte (Seite 3) ermöglicht Ihnen eine visuell freiere Gestaltung und Sammlung Ihrer Beobachtungen beim Sehen des Films.

Film sehen

Sehen Sie sich nun den Film «Alle für Anna. Anna für alle» an, unter folgendem Link: <https://youtu.be/9UoQTaCPV4E>

Bearbeitung und Vertiefung

Sie haben den Film gesehen und sich mit dem Beobachtungsprotokoll, mit der Lernlandkarte oder einer anderen Art erste Wissensstrukturen zum Thema aufgeschrieben/-gezeichnet. Im anschließenden Teil der Bearbeitung und Vertiefung geht es um zwei Dinge: Einerseits die Konzepte und Begriffe der Selbstmanagement-Förderung selbst-recherchierend zu vertiefen und zu ergänzen sowie den Bezug zur Praxis herzustellen.

Sie haben dazu verschiedene Möglichkeiten:

Inhaltliche Vertiefung

Als Grundlage dienen Ihnen die vorbereiteten Beobachtungsprotokolle und Lernlandkarten. Als vertiefendes Orientierungsmaterial nutzen Sie die Quellen, die in [MAT 8 | Vertiefende Informationen](#) verlinkt sind.

Arbeit mit Fallbeispielen

Sie können sich weiter mit praktischen Fallbeispielen auseinandersetzen:

[MAT 5 | Gelungene Fallbeispiele](#) bietet Ihnen drei Fallbeispiele, die gelungene Selbstmanagement-Förderung zeigen.

[MAT 6 | Offene Fallbeispiele](#) bietet Ihnen drei Fallbeispiele, bei denen Sie sich Möglichkeiten der Selbstmanagement-Förderung selbstständig erarbeiten können.

[MAT 7 | Vorlage Fallvignette](#) nutzen Sie, wenn Sie selber Praxiserfahrungen haben und eigene Fallbeispiele mit einer Vorlage bearbeiten möchten.

Fazit

Nachdem Sie sich intensiv mit dem Thema Selbstmanagement-Förderung auseinandergesetzt haben, möchten Sie vielleicht für sich ein Fazit ziehen. Wir schlagen Ihnen folgende Möglichkeiten vor:

Blitzlicht x3

Schreiben Sie je einen Satz zu jeder der nachfolgenden Aussagen:

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»

In dieser 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 vielleicht später weiter ergründen möchten.

Paradoxe Vorhaben

Machen Sie eine (oder mehrere) Aussage(n), wie Sie Selbstmanagement-Förderung am besten verhindern könnten.

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 sich selbst (Denk)Anstösse zu generieren, die zeigen, welche eigenen hinderlichen Praktiken der Selbstmanagement-Förderung im Weg stehen könnten.