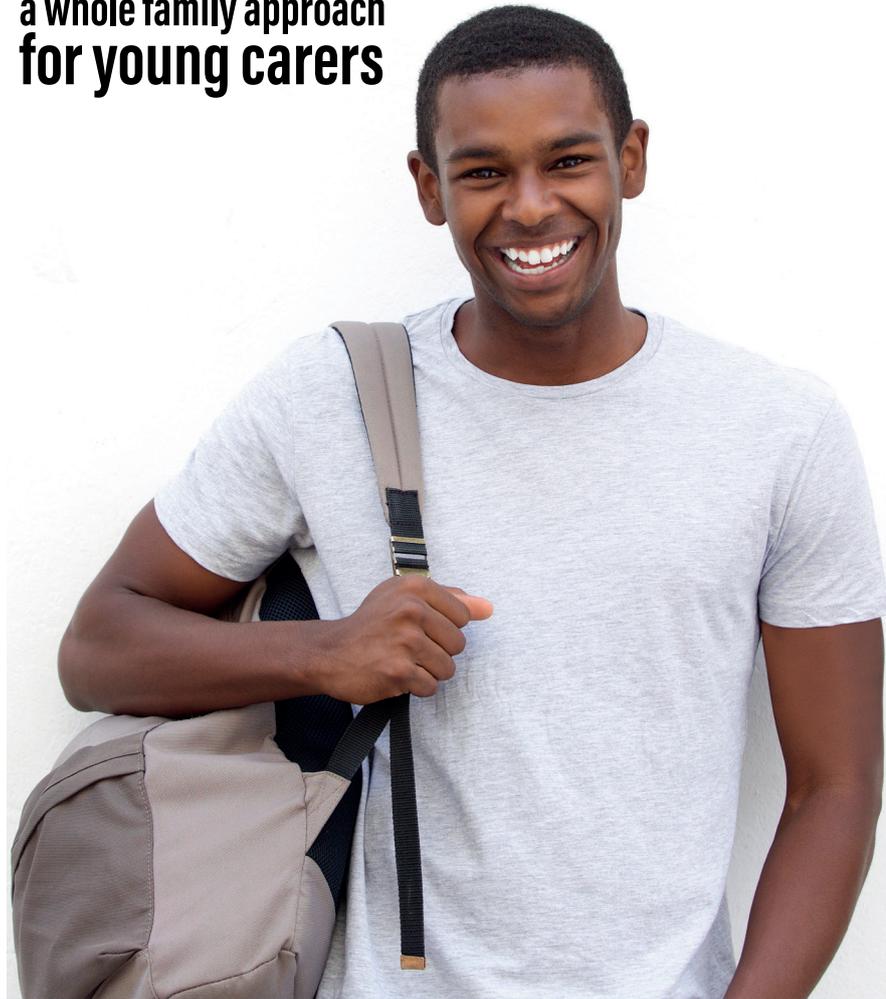




# TOGETHER

a whole family approach  
for young carers



# ZUSAMMEN SIND WIR STÄRKER!

## SCHULUNGSSEMINAR FÜR JUNGE PFLEGENDE UND FAMILIENMITGLIEDER

### Leitfaden für die Durchführung des Workshops



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2019-3-DE04-KA205-018801

***ZUSAMMEN SIND WIR STÄRKER!***  
**SCHULUNGSSEMINAR FÜR JUNGE PFLEGENDE UND  
FAMILIENMITGLIEDER**

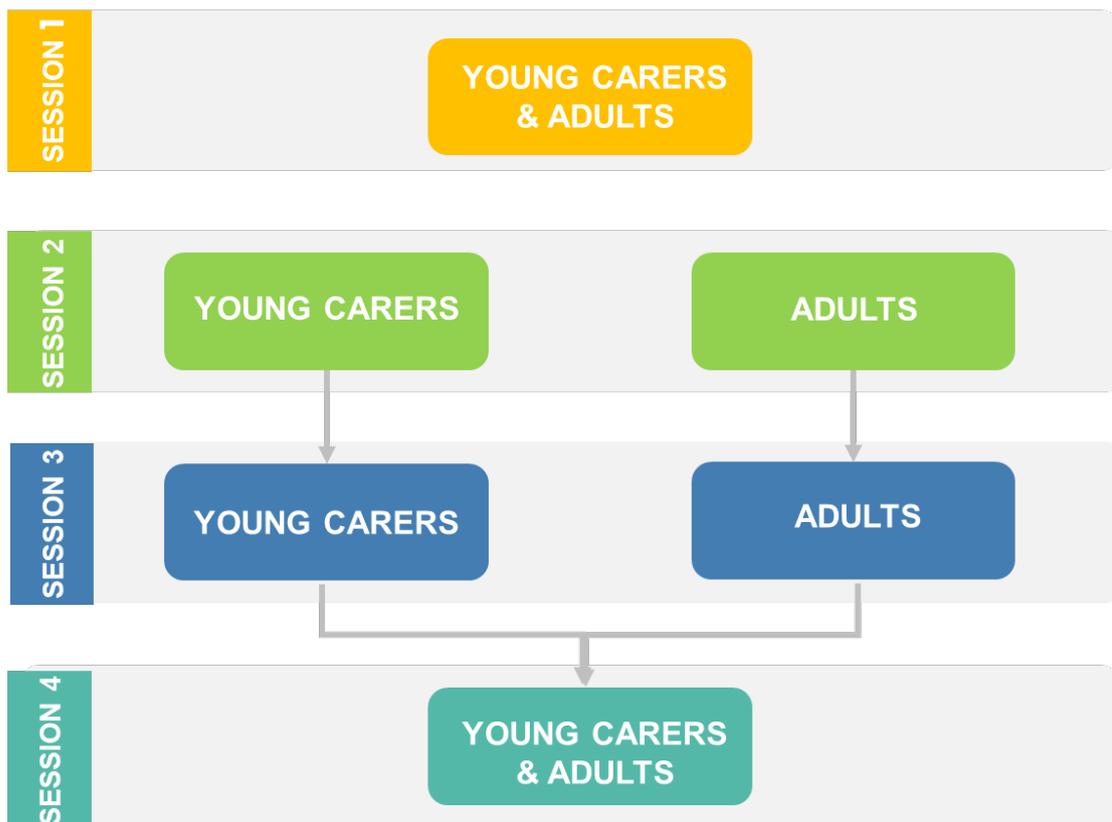
**Leitfaden für die Durchführung des Workshops**

## Methodik

Der Workshop „Together“ ist für mindestens 10 Teilnehmende konzipiert (5 junge Pflegende im Alter von 13-25 und 5 Familienmitglieder).

Alle Familienmitglieder, einschließlich der zu pflegenden Person, können zur Teilnahme am Workshop eingeladen werden. Die Teilnahme aller Familienmitglieder ist jedoch nicht obligatorisch und es ist wichtig zu berücksichtigen, dass möglicherweise nicht alle Pflegenden an dem Workshop teilnehmen möchten. Der Workshop richtet sich an alle jungen Pflegenden und ihre Familien unabhängig von der Pflegesituation. Es soll einen offenen Dialog über die Pflegebeziehung, die Auswirkungen, die dies auf die junge Pflegenden haben kann, und darüber, wie die ganze Familie sich gegenseitig unterstützen kann, erleichtern.

Die Workshops sind in vier wöchentliche Sitzungen mit insgesamt sechs Sitzungen von jeweils etwa 90 Minuten unterteilt. In der ersten und letzten Sitzung sind junge Pflegenden und ihre Familien zusammen, während sie in den verbleibenden zwei Sitzungen in zwei verschiedene Gruppen aufgeteilt werden:



Die Anzahl der Workshops und die Dauer jeder Aktivität können geändert und angepasst werden. Alle Sitzungen haben die gleiche Struktur: Eisbrecher, Kernaktivitäten und Abschlussaktivitäten. Wenn die Teilnehmenden in Gruppen aufgeteilt werden, nehmen sie an denselben Aktivitäten teil und melden sich dann bei der gesamten Gruppe zurück. Es

wäre ideal, wenn der Workshop persönlich abgehalten würde, aber aufgrund der Covid-19-Pandemie können die vorgeschlagenen Aktivitäten auch online durchgeführt werden.

Die Workshops werden von zwei erfahrenen Moderator\*innen geleitet, die regelmäßig mit jungen Pflegenden und ihren Familien arbeiten. Moderator\*innen können Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Jugendarbeiter\*innen und/oder Psycholog\*innen sein. Es ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich, eine dritte moderierende Person einzubeziehen, die helfen kann, mit schwierigen Situationen umzugehen, beispielsweise wenn Teilnehmende Unbehagen zeigen und individuell mit einer moderierenden Person sprechen müssen.

Da der Inhalt dieser Sitzungen emotionale und intime Themen abdeckt, sind alle vorgeschlagenen Aktivitäten interaktiv und ansprechend, wie z.B. Übungen und Spiele. Bei der Entwicklung dieser Sitzungen berücksichtigten die Partner\*innen bestehende Instrumente für die Jugend- und Erwachsenenbildung, Sensibilisierungsmaßnahmen aus verschiedenen Betreuungskontexten und Familienkommunikationsmodelle. Dadurch wurde sichergestellt, dass wir auf bewährte Praxismodelle aufbauen konnten, einschließlich des vorhandenen Wissens und der Erfahrung der Projektpartner\*innen.

Um die Wirkung zu beobachten, wurde den Teilnehmenden außerdem vor und nach jedem Workshop ein Fragebogen (siehe Anhang 2) vorgelegt. Um die Wirksamkeit des Workshops in Bezug auf seine Ziele zu überprüfen, muss der Vorbewertungsfragebogen zu Beginn von Sitzung 1 vor Beginn der Aktivitäten eingereicht werden. Der Post-Evaluierungs-Fragebogen muss am Ende von Sitzung 1 eingereicht werden, sobald alle Aktivitäten abgeschlossen sind.

## Workshop-Konzept

Das entwickelte übergeordnete Modell zielte darauf ab, eine positive Kommunikation und gegenseitige Unterstützung zwischen jungen Pflegenden und Familienmitgliedern zu fördern. Jede\*r Partner\*in nahm dann kleine Änderungen vor, um den Workshop an den Kontext und die Situation des Landes anzupassen, und versuchte, die auffälligsten Punkte zu verbessern, die bei jungen Pflegenden und ihren Familien angesprochen werden sollten.

Der Workshop war so konzipiert, dass er in vier Sitzungen mit jeweils bestimmten Themen, Zielen und praktischen Aktivitäten unterteilt werden konnte. Die vier Sitzungen befassten sich mit unterschiedlichen, aber logisch folgenden Themen, wie folgt:

**SITZUNG 1 „Unsere Bedürfnisse“:** Diese Sitzung soll einen Überblick über das Thema junge Pflegende geben. Einführungsaktivitäten zielen darauf ab, die Teilnehmenden zu unterstützen und ihr Bewusstsein für ihre eigenen Bedürfnisse und die der Familienmitglieder sowie die damit verbundenen Emotionen zu schärfen.

**SITZUNG 2 „Unsere Emotionen“:** Die zweite Sitzung zielt darauf ab, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, sich ihrer Emotionen im Zusammenhang mit pflegenden Tätigkeiten bewusst zu werden und zu versuchen, ihren Emotionen Ausdruck zu verleihen, indem sie sie mit der Gruppe teilen.



**SESSION 3 „Unsere Kommunikation“:** Diese Session zielt darauf ab, dass sich die Teilnehmer den eigenen Kommunikationsstil sowie den der Familie bewusst machen und reflektieren, ihre Gefühle und Gedanken mitteilen können und aktives Zuhören üben. Am Ende dieser Sitzung gibt die Fragekasten-Aktivität den Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen an junge Pflegende/Familienmitglieder zu stellen.

**SESSION 4 „Unser gemeinsamer Weg“:** Diese abschließende Session zielt darauf ab, zu rekapitulieren, was während des Kurses herausgekommen ist, und sich auszutauschen, was in den Sessions herausgekommen ist, in denen die beiden Zielgruppen getrennt wurden, indem mögliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gefunden werden. Die spezifischen Ziele dieser Sitzung bestehen darin, sich der Emotionen und Gedanken anderer in Bezug auf die Pflege bewusst zu werden, die Kommunikation zwischen Familienmitgliedern zu erleichtern und einen sicheren Raum zu schaffen, um über fürsorgliche Aktivitäten (und damit verbundene Emotionen) innerhalb der Familie zu sprechen.

Basierend auf der Konsequenz der Themen beinhaltet jede Sitzung eine einführende Aktivität, um zu wiederholen, wo die vorherige Sitzung aufgehört hat, und eine abschließende Aktivität am Ende, in der die Moderator\*innen sich daran erinnern, was während der Sitzung getan wurde und was dabei herausgekommen ist. Nachfolgend wird das vollständige Programm mit Einzelheiten zu jeder Sitzung und Ratschlägen zu deren Umsetzung, sowohl online als auch persönlich, vorgestellt. Die in den einzelnen Partnerländern implementierten Workshop-Strukturen und Anpassungen sowie die Ergebnisse und Rückmeldungen der an der Pilotphase beteiligten Teilnehmer finden Sie in den Anhängen 3, 4, 5 und 6.

## Workshop-Programm und Durchführung

<b>SESSION 1:</b>	<b>GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER – Unsere Bedürfnisse</b>
<b>ZIELE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mehr über den Workshop erfahren;</li> <li>▪ Mehr über junge Pflegende erfahren;</li> <li>▪ Sich kennenlernen;</li> <li>▪ Ein vertrauensvolles Klima schaffen;</li> <li>▪ Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden;</li> <li>▪ Sich der Bedürfnisse von Familienmitgliedern bewusst werden.</li> </ul>
<b>ZIELGRUPPE:</b>	Junge Pflegende und Familienmitglieder zusammen.
<b>DAUER:</b>	90 Minuten
<b>MATERIALIEN</b>	Persönlich: Weiße Blätter, Stifte, Filzstifte, Plakatwand (oder etwas zum Beschriften), Haftnotizen, Bedürfniskärtchen und IO1-Materialien. Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Webplattform), Ideaboardz oder Mentimeter

		DAUER
<b>EINFÜHRUNG SAKTIVITÄTE N</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moderator*innen stellen sich vor und stellen den Teilnehmenden die Workshops vor (Ziele, praktische Aspekte, die Wichtigkeit, diese Erfahrung innerhalb der Familie zu teilen);</li> <li>▪ Vorstellung der Teilnehmenden;</li> <li>▪ Eisbrecher, um den Teilnehmenden zu helfen, sich wohl zu fühlen und sich kennenzulernen.</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Jede*r Partner*in kann die Einführungsaktivität an seinen eigenen Kontext anpassen und die von ihm bevorzugte Eisbrecher-Aktivität auswählen. Eisbrecher-Beispiel, das auch in Zoom-Meetings durchgeführt werden kann: Der Moderator bittet jede teilnehmende Person, den eigenen Namen vertikal auf ein Blatt Papier zu schreiben und jeden Buchstaben mit einem persönlichen Merkmal zu verknüpfen. Zum Beispiel SARA: S – Sensibel A – Autonom R – Rücksichtsvoll A – Anhänglich Es wird dem Rest der Gruppe vorgelesen. Diese Aktivität zielt darauf ab, das Eis zu brechen und den Teilnehmenden und Moderator*innen zu helfen, sich kennenzulernen.</p>	<b>10 Min</b>
<b>HAUPTAKTIVITÄTEN</b>	<p><b>Aktivität 1 – Sammlung von Motivationen und Erwartungen an den Workshop</b> Moderator*innen fragen die Teilnehmenden nach ihren Motivationen und Erwartungen an den Workshop. Was erwarten sie zu tun? Worüber zu sprechen? Was würden sie gerne tun? Die Moderator*innen schreiben ihre Antworten auf.</p>	<b>10 Min</b>
	<p><b>Aktivität 2 – Einführung in das Thema „junge Pflegende“ (unter Verwendung von IO1-Materialien)</b> Die Moderator*innen geben eine kurze Einführung über junge Pflegende. Wer sind junge Pflegende? Was machen Sie? Was können die möglichen Folgen der Betreuungstätigkeit sein? Die Idee ist, grundlegende allgemeine Informationen zu geben, die ihnen helfen können, sich als junge Pflegende zu identifizieren.</p> <p><b>Hinweis:</b> Moderator*innen sollten basierend auf ihrem nationalen Kontext und dem allgemeinen Bewusstsein für die Rolle junger Pfleger geeignete Materialien sammeln und präsentieren.</p>	<b>10 Min</b>

	<p><b>Aktivität 3 – Was sind meine Bedürfnisse?</b> Diese Aktivität zielt darauf ab, die Menschen dazu zu bringen, über ihre eigenen emotionalen und zwischenmenschlichen Bedürfnisse nachzudenken und sich dieser bewusst zu werden. Es kann interessant sein, sich nicht nur der eigenen Bedürfnisse, sondern auch der der Familienmitglieder bewusst zu werden. Einige Blätter mit bestimmten Bedürfnissen (z.B. Bedürfnis gesehen zu werden, gehört zu werden, einen eigenen Platz zu haben) und einige weiße Blätter werden auf dem Boden verstreut. Die Teilnehmenden werden gebeten, die Bedürfnisse auszuwählen, die sie in diesem Moment empfinden, und zu erklären, warum. Sie können auch andere Bedürfnisse auf die weißen Blätter schreiben. Gruppendiskussion: Was sind meine Bedürfnisse in diesem Moment? Was sind nicht meine Bedürfnisse? Welche Bedürfnisse werden nicht erfüllt? Welche Emotionen sind mit diesen Bedürfnissen verbunden?</p> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit, Inhalt und Materialien können an den jeweiligen nationalen Kontext angepasst werden.</p>	<b>30 Min.</b>
	<p><b>Aktivität 4 – Emotionscollage</b> Diese Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmenden die Emotionen bewusst zu machen, die mit der Befriedigung und Nichtbefriedigung der in der vorherigen Übung ermittelten Bedürfnisse verbunden sind. Diese Aktivität kann eine Möglichkeit sein, Emotionen zu berücksichtigen, die das Thema der nächsten Sitzung sein werden. Sobald die Emotionen im Zusammenhang mit ihren Bedürfnissen identifiziert wurden, müssen die Teilnehmenden die Emotion auf ein Post-It schreiben und sie auf eine Plakatwand namens Emotions-Collage kleben.</p> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Materialien können an den jeweiligen nationalen Kontext angepasst werden.</p>	<b>20 Min</b>
<b>ABSCHLIESSENDE AKTIVITÄT</b>	<p><b>Schlussfolgerungen, Fragen und Rückmeldungen.</b> Moderator*innen fassen zusammen, was während der Sitzung getan wurde und was dabei herausgekommen ist. Sie fragen, ob die Teilnehmenden Fragen haben und bitten um individuelles Feedback zum Meeting (es kann auch ein einzelnes Wort sein).</p>	<b>10 Min</b>
<b>EVALUATION</b>	Siehe Anhang 2 „Fragebogen zur Vorbeurteilung“ und reichen Sie den Fragebogen <u>vor</u> Beginn des Workshops bei den Teilnehmenden ein.	
<b>ANHANG</b>	Siehe Anhang 1 „Aktivität 1.3 – Was sind meine Bedürfnisse?“	

<b>SESSION 2:</b>	<b>GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER – Unsere Emotionen</b>	
<b>ZIELE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Steigern des Selbstbewusstseins der Emotionen;</li> <li>▪ Sich der Emotionen im Zusammenhang mit pflegenden Tätigkeiten bewusst werden;</li> <li>▪ Emotionen innerhalb der Gruppe teilen.</li> </ul>	
<b>ZIELGRUPPE:</b>	Junge Pflegende und Familienmitglieder getrennt in 2 verschiedenen Gruppen	
<b>DAUER:</b>	90 Minuten	
<b>MATERIALIEN</b>	<p>Persönlich: PC, Blätter, Stifte, farbige Marker, Plakatwand (oder etwas zum Beschreiben), ein Blatt Papier mit einem Eisbergbild, ein geschriebener Text und eine kleine Box.</p> <p>Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Webplattform) und App „Blackout Board“</p>	
		<b>DAUER</b>
<b>EINFÜHRUNGS AKTIVITÄTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moderator*innen erinnern die Teilnehmenden daran, was sie in der vorherigen Sitzung getan haben, und bitten um Kommentare, Fragen und/oder Reflexionen.</li> <li>▪ Moderator*innen zeigen die Emotionscollage aus der vorherigen Sitzung und bitten um Feedback und Reflexionen darüber. Dies eröffnet die nächsten Aktivitäten zu Emotionen.</li> </ul> <p>Eisbrecher-Beispiel, das auch in Zoom-Meetings durchgeführt werden kann: Bitten Sie die Teilnehmenden, eine Liste mit drei interessanten „Fakten“ über sich selbst vorzubereiten, von denen einer erfunden werden muss. Diese können alles umfassen, von einem Haustier, das sie besitzen, oder einem Hobby, das sie lieben, bis hin zu einer berühmten Person, die sie angeblich getroffen haben, und so weiter. Lassen Sie dann andere Teilnehmer entscheiden, was sie für falsch halten. Derjenige, der die meisten falschen Stimmen erhält, „gewinnt“.</p> <p><b>Hinweis:</b> Moderator*innen können die Einführungsaktivität an ihren eigenen Kontext anpassen und die Eisbrecher-Aktivität auswählen, die sie bevorzugen.</p>	<b>10 Min</b>
<b>HAUPTAKTIVITÄTEN</b>	<p><b>Aktivität 1 – Einführungsvideo über Emotionen</b> Moderator*innen zeigen ein kurzes Video, das zum Nachdenken über Emotionen und Andersfühlen anregt.</p> <p><a href="https://vimeo.com/475578833">https://vimeo.com/475578833</a></p> <p>Diese Aktivität zielt darauf ab, Emotionen einzuführen, zu validieren und zu normalisieren, was Menschen fühlen. Es ist wichtig, das, was entstehen wird, in Relation zur Betreuungstätigkeit zu setzen. Die Botschaft lautet: So seltsam Sie sich auch fühlen, Sie sind nicht allein! Das Video ist ein Anreiz, ein Gespräch darüber einzuleiten, wie Sie sich fühlen und welche Emotionen Sie normalerweise verbergen. Es kann nützlich sein, auch über die Emotionen der Familienmitglieder und über Emotionen im Zusammenhang mit der Betreuungstätigkeit nachzudenken. Es ist ein Zusammenhang zur nächsten Aktivität.</p> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Video und seine Dauer können in jedem nationalen Kontext angepasst werden.</p>	<b>10 Min</b>



	<p><b>Aktivität 2 – Eisberg</b> Moderator*innen geben den Teilnehmenden ein Blatt Papier mit einem Eisbergbild zum Ausfüllen. Jede teilnehmende Person muss den eigenen Eisberg ausfüllen und angeben, welche Emotionen er*sie zeigt und was er*sie eher verbirgt. Dann wird nach einer Gruppendiskussion ein Gruppeneisberg erstellt. Diese Aktivität zielt darauf ab, die Teilnehmenden darüber nachdenken zu lassen, welche Emotionen sie zeigen, aber vor allem darüber, was verborgen ist. Was sehen die Leute nicht? Was bleibt unter der Oberfläche?</p> <p><b>Hinweis:</b> Wenn es auf Zoom stattfindet, kann die moderierende Person das Word-Dokument mit dem Eisberg mit den Antworten der Teilnehmenden ausfüllen und den Bildschirm teilen. Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Material können an den jeweiligen nationalen Kontext angepasst werden</p>	<p><b>20 Min</b></p>
	<p><b>Aktivität 3 – Blackout Poetry</b> Moderator*innen geben den Teilnehmenden einen schriftlichen Text und bitten sie, diesen mit der Blackout Poetry Technik auszuarbeiten. Aus dem vorhandenen Text müssen sie einzelne Wörter oder kurze Sätze aus diesem Text isolieren und dann zu einem eigenen Gedicht zusammensetzen. Thema sind die Emotionen, die mit pflegender Tätigkeit verbunden sind. Diese Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmenden dabei zu helfen, ihre eigenen Emotionen in Bezug auf Betreuungstätigkeit/ein junger Pfleger zu sein/eine Person zu sein, die sich um einen geliebten Menschen kümmert/eine zu betreuende Person zu sein, auf kreative Weise auszudrücken. Der Prozess des Schreibens kann sowohl reinigend als auch stärkend sein, oft blockierte Emotionen oder verschüttete Erinnerungen befreien und den eigenen Sorgen und Stärken eine Stimme geben. Dies ist eine Einzelaktivität, gefolgt von einer Gruppendiskussion.</p> <p><b>Hinweis:</b> Moderator*innen können den Text auswählen, der für diese Aktivität verwendet werden soll. Ein Beispiel kann David Copperfields Incipit von Charles Dickens sein.</p>	<p><b>30 Min</b></p>
	<p><b>Aktivität 4 – Einführung in den Fragekasten</b> Moderator*innen führen die Teilnehmenden in den Fragekasten ein, einen Kasten, der Fragen enthält, die an ihre Familienmitglieder gerichtet sind. Die Teilnehmenden müssen Fragen aufschreiben, die ihnen in den Sinn kommen, und sie in den Kasten legen. Was möchten sie wissen? Was möchten sie ihre Familienmitglieder fragen? Die Fragen werden in der letzten Sitzung vorgelesen. Sie können sich auch Zeit nehmen, über die zu stellenden Fragen nachzudenken und während der nächsten Sitzung weitere Fragen hinzuzufügen. Diese Aktivität soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, jungen Pflegenden/Familienmitgliedern Fragen zu stellen.</p> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Materialien können in jedem nationalen Kontext erstellt und angepasst werden.</p>	<p><b>10 Min</b></p>
<p><b>ABSCHLIESSEN DE AKTIVITÄT</b></p>	<p><b>Schlussfolgerungen, Fragen und Rückmeldungen.</b> Moderator*innen fassen zusammen, was während der Sitzung getan wurde und was dabei herausgekommen ist. Sie fragen, ob die Teilnehmenden Fragen haben und bitten um individuelles Feedback zum Meeting (es kann auch ein einzelnes Wort sein).</p>	<p><b>10 Min</b></p>

<b>ANHANG</b>	Siehe Anhang 1 „Aktivität 2.2 Eisberg“	
<b>SESSION 3:</b>	<b>GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER – Unsere Kommunikationsziele</b>	
<b>ZIELE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewusstwerdung und Reflexion des eigenen Kommunikationsstils;</li> <li>● Reflexion über den Kommunikationsstil der Familie;</li> <li>● Meine Gefühle und Gedanken mitteilen zu können;</li> <li>● Aktives Zuhören üben.</li> </ul>	
<b>ZIELGRUPPE:</b>	Junge Pflegende und Erwachsene in 2 verschiedenen Gruppen	
<b>DAUER:</b>	90 Minuten	
<b>MATERIAL</b>	Persönlich: Plakatwand (oder etwas zum Beschreiben), weiße Blätter, Buntstifte, Kugelschreiber, Bleistifte, Karten mit Tierbildern, ein geometrisches Bild und eine kleine Schachtel Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Webplattform), Ideaboardz	
<b>EINFÜHRUNGS AKTIVITÄTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moderator*innen erinnern daran, was sie während des vorherigen Meetings getan haben, und bitten um Kommentare, Fragen und/oder Reflexionen.</li> </ul>	<b>DAUER 10 Min</b>

<p><b>HAUPTAKTIVITÄTEN</b></p>	<p><b>AKTIVITÄT 1 – Wie ist mein Kommunikationsstil?</b> Diese Aktivität zielt darauf ab, Teilnehmende dabei zu unterstützen, sich ihres eigenen Kommunikationsstils bewusst zu werden. In dieser Aktivität werden verschiedene Kommunikationsstile mit einem besonderen Fokus auf die Wahrnehmungen anderer vorgestellt. Die Moderator*innen bitten die Teilnehmenden, denjenigen unter den hier Präsentierten auszuwählen, der ihn*sie am besten repräsentiert, und zu erklären, warum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D – Dominant – Löwe Löwen neigen dazu, unabhängig, direkt, bestimmt, schnell, ergebnisorientiert und entschlossen zu sein Andere können sie als einschüchternd, furchtlos oder unverblümt empfinden.</li> <li>• I – Einflussreich – Delfin Delfine neigen dazu, extrovertiert, enthusiastisch, optimistisch und direkt zu sein. Andere mögen sie als rücksichtslos oder salopp empfinden.</li> <li>• S – Zuverlässigkeit – Zebra Zebras neigen dazu, ausgeglichen, entgegenkommend, teamfähig und geduldig zu sein. Andere können sie als unentschlossen oder nicht durchsetzungsfähig empfinden.</li> <li>• C – Gewissenhaftigkeit – Adler Adler neigen dazu, analytisch, zurückhaltend, präzise, detailorientiert und scharfsinnig zu sein. Andere könnten sie als übermäßig analysierend, skeptisch und den Prozess verlangsamernd empfinden.</li> </ul> <p>Wichtigste Inputs zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Ihr Kommunikationsstil?</li> <li>• Wann funktioniert es?</li> <li>• Wann funktioniert es nicht?</li> <li>• Und Ihr Familienstil? Wie gehe ich mit Konflikten um?</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Materialien müssen an den jeweiligen nationalen Kontext angepasst werden.</p>	<p><b>20 Min</b></p>
--------------------------------	---	----------------------

	<p><b>AKTIVITÄT 2 – Effektive Kommunikation</b></p> <p>Diese Aktivität zielt darauf ab, Menschen erkennen zu lassen, wie effektiv (oder nicht) Kommunikation sein kann. Diese Übung zeigt den Teilnehmenden, dass Kommunikation schwierig sein kann und dass die Person, mit der wir interagieren, nicht immer die Botschaften versteht oder aufnimmt, die wir von ihr erwarten. Eine teilnehmende Person beschreibt einer anderen ein einfaches geometrisches Bild und die andere muss es nach den erhaltenen Anweisungen zeichnen. Nach dieser Aktivität folgt eine Gruppendiskussion. Wichtigste Inputs zur Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommuniziere ich effizient? War es einfach?</li> <li>• Konnte die Person, mit der ich interagiere, das Bild erfassen?</li> <li>• Was sind die möglichen Risiken bei der Kommunikation?</li> <li>• Wie kann ich meine Kommunikation verbessern?</li> </ul> <p>Materialien zur Umsetzung der Aktivität          Persönlich: Übung in Paaren, Blätter und Farbstifte          Online: Übung in Paaren mit Zoom-Breakout-Räumen. Die zeichnende Person benötigt ein Blatt Papier und Buntstifte.</p> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Materialien müssen im jeweiligen nationalen Kontext ausgewählt werden.</p>	<b>20 Min</b>
	<p><b>AKTIVITÄT 3 – Aktives Zuhören</b></p> <p>Diese Aktivität zielt darauf ab, die Idee zu vermitteln, dass Zuhören ein grundlegender Bestandteil effektiver Kommunikation ist. Manchmal hören wir zu, um zu antworten und nicht zu verstehen. Diese Übung lässt die Teilnehmenden aktives Zuhören üben. Eine teilnehmende Person muss einer anderen etwas erzählen, was ihr letzte Woche passiert ist. Die andere Person muss ihm* ihr 4 Minuten lang zuhören, ohne ein Wort zu sagen, aber seine* ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was er*sie sagt. Nach dieser Aktivität folgt eine Gruppendiskussion.</p> <p>Wichtigste Inputs zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über die Erfahrung nachdenken, einer anderen Person zuzuhören, ohne zu sprechen.</li> <li>• Können wir das im Alltag? Ist es schwer?</li> </ul> <p>Materialien zur Umsetzung der Aktivität          Persönlich: Übung zu zweit (dann werden die Rollen vertauscht)          Online: Übung zu zweit mit Zoom Breakout Rooms (dann werden die Rollen vertauscht)</p> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Materialien müssen im jeweiligen nationalen Kontext ausgewählt werden.</p>	<b>20 Min</b>

	<p><b>AKTIVITÄT 4 – Fragenbox</b></p> <p>Diese Aktivität soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, jungen Pflegenden/Familienmitgliedern Fragen zu stellen. Wie in der vorherigen Sitzung erwartet, werden die Teilnehmenden gebeten, Fragen aufzuschreiben, die ihnen in den Sinn kommen, und sie in einen Kasten zu legen, wobei zu berücksichtigen ist, dass die Fragen während der nächsten Sitzung gelesen werden.</p> <p>Wichtige Inputs zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gibt es am Ende dieser Sitzung noch weitere Fragen, die Sie dem Kasten hinzufügen möchten?</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Spezifische Umsetzungsfaktoren der Aktivität wie Zeit und Materialien müssen in jedem nationalen Kontext erstellt und angepasst werden.</p>	<b>10 Min</b>
<b>ABSCHLIESSEN DE AKTIVITÄT</b>	<p><b>Schlussfolgerungen, Fragen und Rückmeldungen</b></p> <p>Moderator*innen fassen zusammen, was während der Sitzung getan wurde und was dabei herausgekommen ist. Sie fragen, ob die Teilnehmenden Fragen haben und bitten um individuelles Feedback zum Meeting (es kann auch ein einzelnes Wort sein).</p>	<b>10 Min</b>
<b>ANHANG</b>	Siehe Anhang 1 „Aktivität 3.1 – Wie ist mein Kommunikationsstil?“ und „Aktivität 3.2 – Effektive Kommunikation“	

<b>SESSION 4:</b>	<b>GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER – Unser gemeinsamer Weg</b>	
<b>ZIELE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sich der Gefühle und Gedanken anderer Menschen in Bezug auf die Pflegetätigkeit bewusst werden;</li> <li>Erleichterung der Kommunikation zwischen Familienmitgliedern;</li> <li>Gelegenheit geben, über pflegende Tätigkeiten (und damit verbundene Emotionen) innerhalb der Familie zu sprechen.</li> </ul>	
<b>ZIELGRUPPE:</b>	Junge Pflegende und Erwachsene zusammen	
<b>DAUER:</b>	90 Minuten	
<b>MATERIALIEN</b>	<p>Persönlich: Plakatwand (oder etwas zum Beschreiben), weiße Blätter, Buntstifte, Kugelschreiber, Bleistifte, Materialien, die in früheren Sitzungen erstellt wurden, Gesprächskarten (IO1-Material)</p> <p>Online: PCs/ Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Webplattform), Ideaboardz</p>	
		<b>DAUER</b>
<b>EINFÜHRUNGS AKTIVITÄTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderator*innen erinnern die Teilnehmenden daran, was sie in der vorherigen Sitzung getan haben, und bitten um Kommentare, Fragen und/oder Reflexionen.</li> </ul>	<b>10 Min</b>

<p><b>HAUPTAKTIVITÄTEN</b></p>	<p><b>AKTIVITÄT 1 – Eisberg</b> Diese Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmenden bewusst zu machen und darüber nachzudenken, welche Emotionen junge Pflegende/Familienmitglieder zeigen und was verborgen ist. Die 2 Eisberge, die von den Gruppen (junge Pflegende und Familienmitglieder) erstellt wurden, werden gezeigt und verglichen, und dann folgt eine Gruppendiskussion.</p> <p>Wichtigste Inputs zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was haben die beiden Eisberge gemeinsam?</li> <li>• War mir das bewusst?</li> <li>• Was sind die Unterschiede zwischen ihnen?</li> </ul>	<p><b>15 Min</b></p>
	<p><b>AKTIVITÄT 2 – Fragenkasten</b> Jede Gruppe erhält den Kasten mit den Fragen der anderen Gruppe. Jede Gruppe hat die Möglichkeit, die Fragen zu lesen und innerhalb der Gruppe zu kommentieren. Gruppendiskussion über die Fragen und mögliche Antworten.</p> <p>Wichtigste Inputs zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da diese Übung in Gruppen stattfindet (wahrscheinlich ist eine eindeutige Antwort für alle Familien nicht möglich), kann es interessant sein, mehr über die Fragen als über die möglichen Antworten nachzudenken.</li> </ul>	<p><b>15 Min</b></p>
	<p><b>AKTIVITÄT 3 – Konversationskarten</b> Diese Aktivität zielt darauf ab, junge Pflegende und ihre Familienangehörigen dazu zu bringen, gemeinsam über einige Themen im Zusammenhang mit der Betreuungstätigkeit zu sprechen und darüber nachzudenken. Junge Pflegende und Familienmitglieder ziehen eine Gesprächskarte und versuchen, die enthaltene Frage zu beantworten.</p> <p>Am Ende dieser Aktivität wäre es hilfreich, ein paar Minuten Nachbesprechung zu haben, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre Gefühle während der Aktivität mitzuteilen und über ihre Gefühle nachzudenken.</p> <p>Es könnte nützlich sein, jeder Familie ein Konversationskartenspiel zu geben, das sie mit nach Hause nehmen und als Gelegenheit nutzen können, sich hinzusetzen und darüber zu sprechen, wie die Dinge laufen, wie sie sich fühlen und so weiter (auch mit Familienmitgliedern, die nicht am Workshop teilnehmen).</p>	<p><b>15 Min</b></p>

	<p><b>AKTIVITÄT 4 – Was ich Euch sagen möchte – Aktionsplan</b> Diese letzte Aktivität soll den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, ihrem Familienmitglied etwas zu sagen, was sie noch nie gesagt haben oder selten die Gelegenheit dazu hatten, nachdem sie diese Erfahrung miteinander geteilt haben. Die Teilnehmenden müssen ein Wort/einen Satz aufschreiben, den sie ihrem Familienmitglied nach dieser Erfahrung sagen möchten, und ihn dann vorlesen.</p> <p>Wichtigste Inputs zum Nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ich Euch am Ende des Workshops sagen/mit Euch teilen möchte;</li> <li>• Konnte ich die Wirkung meiner Worte erkennen?</li> </ul> <p>Bevor sie die Sitzung verlassen, bitten die Moderator*innen jede Familiengruppe, ihren eigenen Aktionsplan auszufüllen, in dem sie die Ziele angeben, die sie gemeinsam erreichen wollen.</p>	<p><b>25 Min</b></p>
<p><b>ABSCHLIESSEN DE AKTIVITÄTEN</b></p>	<p><b>Schlussfolgerungen, Fragen und Rückmeldungen</b> Moderator*innen fassen zusammen, was während der Sitzung getan wurde und was dabei herausgekommen ist. Sie fragen, ob die Teilnehmenden Fragen haben und bitten um individuelles Feedback zum Meeting (es kann auch ein einzelnes Wort sein). Moderator*innen stellen Informationen und weitere Materialien und Ressourcen zur Verfügung.</p>	<p><b>10 Min</b></p>
<p><b>EVALUATION</b></p>	<p>Siehe Anhang 2 „Post-Evaluation Fragebogen“ und reichen Sie den Fragebogen <b><u>nach</u></b> Ende des Workshops an die Teilnehmenden aus.</p>	
<p><b>ANHANG</b></p>	<p>Siehe Anhang 1 „Aktivität 4.3 – Konversationskarten“ und „Aktivität 4.4 – Aktionsplan“</p>	

## ANHANG 1 – Workshop-Materialien

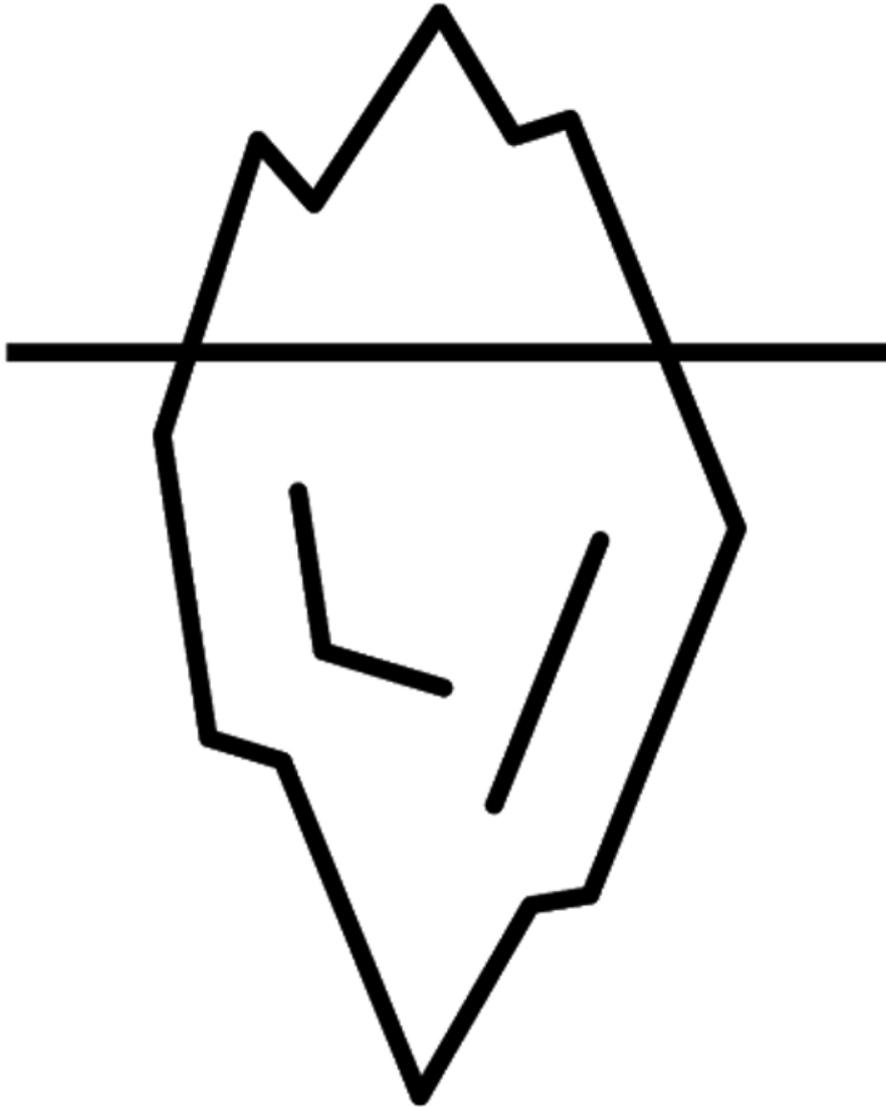
### Aktivität 1.3 – Was brauche ich?

Für die Umsetzung dieser Aktivität können Sie das folgende Bild verwenden, das verschiedene Anforderungen enthält. Wenn die Aktivität online abgehalten wird, können Sie sie während des Meetings zeigen, indem Sie den Bildschirm freigeben. Wenn der Workshop persönlich stattfindet, drucken Sie jeden Bedarf auf ein A4-Blatt aus und verteilen Sie es auf dem Boden.

Need to <b>BE SEEN</b>	Need to <b>BE UNDERSTOOD</b>	Need to <b>BE LOVED</b>
Need to <b>BE LISTENED</b>	Need to <b>HAVE OWN PLACE</b>	Need to <b>CHOOSE</b>
Need for <b>SECURITY</b>	Need for <b>TIME FOR MYSELF</b>	Need for <b>LEVITY</b>
Need to <b>BE BELIEVED</b>	Need for <b>TENDERNESS</b>	Need to/for .....

## Aktivität 2.2 – Der Eisberg

Für die Umsetzung dieser Aktivität können Sie das Eisbergbild unten verwenden. Wenn die Aktivität online abgehalten wird, können Sie es während des Meetings zeigen, indem Sie den Bildschirm freigeben. Wenn der Workshop persönlich stattfindet, drucken Sie dieses A4-Blatt aus und geben Sie es jeder teilnehmenden Person.



### Aktivität 3.1 – Mein Kommunikationsstil

Zeigen Sie diese Karten den Teilnehmenden und bitten Sie sie zu überlegen, welcher der Kommunikationsstile ihren eigenen Kommunikationsstil repräsentiert. Sie sollten ihre Wahl mit anderen Teilnehmenden teilen und erklären, warum.

<b>DOMINANT – LÖWE</b>	
	<p><b>Löwen neigen dazu, unabhängig, direkt, bestimmt, schnell, ergebnisorientiert und entschlossen zu sein.</b></p> <p><b>Andere können sie als einschüchternd, furchtlos oder unverblümt empfinden.</b></p>
<b>EINFLUSSREICH – DELFIN</b>	
	<p><b>Delfine neigen dazu, extrovertiert, enthusiastisch, optimistisch und direkt zu sein.</b></p> <p><b>Andere mögen sie als rücksichtslos oder salopp empfinden.</b></p>
<b>ZUVERLÄSSIGKEIT – ZEBRA</b>	
	<p><b>Zebbras neigen dazu, ausgeglichen, entgegenkommend, teamfähig und geduldig zu sein.</b></p> <p><b>Andere können sie als unentschlossen oder nicht durchsetzungsfähig empfinden.</b></p>

## GEWISSENHAFTIGKEIT – ADLER

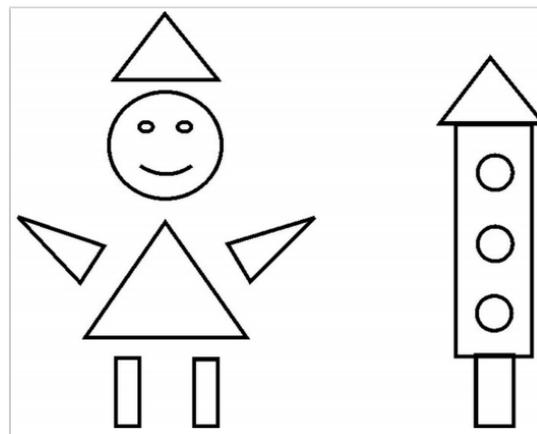
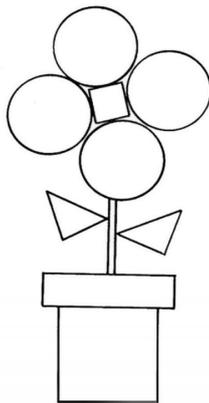


**Adler neigen dazu, analytisch, zurückhaltend, präzise, detailorientiert und scharfsinnig zu sein.**

**Andere mögen sie als übermäßig analysierend, skeptisch und den Prozess verlangsamernd empfinden.**

### Aktivität 3.2 – Effektive Kommunikation

Senden (oder geben) Sie den Teilnehmenden eines der folgenden Bilder und bitten Sie sie, es den anderen Teilnehmenden zu beschreiben. Die Teilnehmenden sollten die einzelnen Teile des Bildes beschreiben, aber nicht verraten, was die gesamte Figur darstellt.



### Aktivität 4.3 – Gesprächskarten

Zeigen (oder geben) Sie den Teilnehmenden diese Karten, um ein Gespräch über die Auswirkungen der Pflege zu unterstützen. Diese Karten stellen dieselbe Situation aus zwei verschiedenen Blickwinkeln dar und zielen darauf ab, einen offenen Dialog zwischen jungen Pflegenden und ihren Familien zu erleichtern.

JUNGE PFLEGENDEN	FAMILIENMITGLIEDER
<b>Pflegende Aufgaben zu haben gibt mir das Gefühl ...</b>	<b>Pflegende Aufgaben zu haben gibt mir das Gefühl ...</b>

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
<b>Es fällt mir schwer mit euch über ... zu sprechen.</b>	<b>Es fällt mir schwer mit euch über ... zu sprechen.</b>

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
<b>Betreuungsaufgaben und -verantwortungen auf die ich Einfluss habe ...</b>	<b>Betreuungsaufgaben und -verantwortungen auf die ich Einfluss habe ...</b>

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
<b>In meiner Freizeit möchte ich ...</b>	<b>In meiner Freizeit möchte ich ...</b>

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
<b>Ich habe das Gefühl, ich brauche Unterstützung bei ...</b>	<b>Ich habe das Gefühl, ich brauche Unterstützung bei ...</b>

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
<b>Mit der ganzen Familie möchte ich ...</b>	<b>Mit der ganzen Familie möchte ich ...</b>



JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Ich denke, als Familie müssten wir ...	Ich denke, als Familie müssten wir ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Ich hätte gerne mehr Informationen über ...	Ich hätte gerne mehr Informationen über ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Damals fühlte ich mich allein als ...	Damals fühlte ich mich allein als ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Damals war ich glücklich als ...	Damals war ich glücklich als ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Damals war ich enttäuscht als ...	Damals war ich enttäuscht als ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Damals als ich mich nicht in der Lage fühlte, mit der Situation umzugehen ...	Damals, als ich mich nicht in der Lage fühlte, mit der Situation umzugehen ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Ich würde gerne mit Euch über ... sprechen	Ich würde gerne mit Euch über ... sprechen

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Manchmal hätte ich gerne mehr Hilfe bei ...	Manchmal hätte ich gerne mehr Hilfe bei ...

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Ich möchte nicht gerne ... müssen.	Ich möchte nicht gerne ... müssen.

JUNGE PFLEGENDE	FAMILIENMITGLIEDER
Ich mag es, wenn ...	Ich mag es, wenn ...

## Aktivität 4.4 – Aktionsplan

Teilen Sie während der Sitzung den Teilnehmenden den individuellen Aktionsplan und den Familien-Aktionsplan mit. Wenn das Meeting online abgehalten wird, können Moderator\*innen ihren Bildschirm freigeben und diese Pläne nach dem Meeting per E-Mail an die Teilnehmenden senden. Wenn der Workshop persönlich stattfindet, drucken Sie diese auf A4-Blätter aus und geben Sie sie den Teilnehmenden.

## INDIVIDUAL ACTION PLAN.....

WHAT DO I HAVE START DOING?



WHAT DO I HAVE STOP DOING?



MY GOAL(S)



WHAT DO I HAVE TO CONTINUE TO DO?



TIME (WHEN DO I PLAN TO REACH MY GOAL(S)?



MY REWARD(S) WILL BE:

.....

.....

.....

.....



 YOU CAN PUT ME ON THE FRIDGE!

## FAMILY ACTION PLAN.....

WHAT DO WE HAVE START DOING?



WHAT DO WE HAVE STOP DOING?



OUR GOAL(S)



WHAT DO WE HAVE TO CONTINUE TO DO?



TIME (WHEN DO WE PLAN TO REACH OUR GOAL(S)?



OUR REWARD(S) WILL BE:

.....

.....

.....

.....



 YOU CAN PUT ME ON THE FRIDGE!



