



Methodenbeschreibung – Kartenabfrage

Lernsituation: LF 3.1 Psychosoziale Belastungen und deren Auswirkungen kennen und beschreiben

Kompetenzen	Die TN: <ul style="list-style-type: none">erschließen psychosoziale Belastungen, deren Ursachen und deren Auswirkungen, indem sie belastende Alltags- und Einsatzsituationen analysieren und beurteilen.
Ziele	Die TN <ul style="list-style-type: none">beschreiben und erläutern individuelle psychosoziale Belastungen und deren Ursachen und Auswirkungen.
Vorgehensweise	<p>Erarbeitung und Einstieg in das Thema anhand einer Kartenabfrage und anschließender Diskussion bezogen jeweils auf den Alltag und die Einsatzsituation. Folgende Fragen werden dabei auf einer Moderationstafel angepinnt:</p> <ul style="list-style-type: none">In welchen Situationen bin ich gestresst? Was stresst mich? (Stressoren)Woran merke ich, dass ich gestresst bin? Wie reagiere ich, wenn ich gestresst bin? (Stressreaktion)Was versteht ihr unter PTBS? <p>Die Teilnehmenden bekommen jeweils 3 farblich unterschiedliche Moderationskarten und sollen diese anhand der Fragen mit Stichpunkten befüllen. Anschließend trägt jede/jeder seine Karten vor und erläutert diese beim Anpinnen an die Moderationstafel.</p> <p>Im Plenum werden Konsequenzen für den Einsatz im Zivilschutzfall unter Anlehnung an die zu vertiefenden Kompetenzen reflektiert.</p> <p>PTBS- Wichtiges Thema für Dozierende, um Vorwissen der Teilnehmenden und ggf. vorhandene Befürchtungen abklären zu können. Teilnehmenden wird hier die Möglichkeit gegeben über eigene Erfahrungen zu sprechen.</p>
Hilfsmittel/Medien	Moderationskarten für Teilnehmende, Moderationstafel mit vorbereiteten Fragen, Pinnadeln, Moderationsstifte
Vorbereitungsaufwand	10 min
Zeitbedarf	Ca. 30 min, abhängig von TN-Größe
Voraussetzungen	keine
Teilnehmendenanzahl	Mindestens 6 Teilnehmende