



## Methodenbeschreibung – Kartenabfrage

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

<b>Kompetenzen</b>	<b>Die TN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>erschließen psychosoziale Belastungen, deren Ursachen und deren Auswirkungen, indem sie belastende Alltags- und Einsatzsituationen analysieren und beurteilen.</li></ul>
<b>Ziele</b>	Die TN <ul style="list-style-type: none"><li>beschreiben und erläutern individuelle psychosoziale Belastungen und deren Ursachen und Auswirkungen.</li></ul>
<b>Vorgehensweise</b>	<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"><li>In welchen Situationen bin ich gestresst? Was stresst mich? (Stressoren)</li><li>Woran merke ich, dass ich gestresst bin? Wie reagiere ich, wenn ich gestresst bin? (Stressreaktion)</li><li>Was versteht ihr unter PTBS?</li></ul> <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>
<b>Hilfsmittel/Medien</b>	Moderationskarten für Teilnehmende, Moderationstafel mit vorbereiteten Fragen, Pinnadeln, Moderationsstifte
<b>Vorbereitungsaufwand</b>	10 min
<b>Zeitbedarf</b>	Ca. 30 min, abhängig von TN-Größe
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Teilnehmendenzahl</b>	Mindestens 6 Teilnehmende