**A**

**Lernjob A 1: „Abstand gewinnen!“**

**10 Gebote für gute Sterbebegleitung**

**Zur Situation**

Um eine gute Sterbe- und Trauerbegleitung leisten zu können, brauchen Sie zwischendurch immer wieder Abstand zu dieser Aufgabe und Gelegenheit, Ihre inneren Energiereserven aufzufüllen. Sammeln Sie Ideen und probieren Sie diese aus!

**Das können Sie nach der Beschäftigung mit dieser Aufgabe besser als vorher:**

Nach einer belastenden beruflichen Situation (z. B. in der Sterbebegleitung) „abschalten“

**Lernmaterial/Literatur/Links**

* M. Tropper: Die unerlässlichen 10 Gebote für eine gute Sterbebegleitung

(auf dem Büchertisch)

**Aufgaben/Anwendungshinweise**

**Zur Einstimmung *Einzeln, zu zweit oder in einer Kleingruppe:***

Waren Sie selbst schon einmal in der Situation, einen sterbenden Menschen über längere Zeit zu begleiten? Was haben Sie zwischendurch für sich selbst getan?

Denken Sie zunächst einzeln für sich über diese Fragen nach.

Tauschen Sie sich dann evtl. mit einem Partner/einer Partnerin oder in einer kleinen Gruppe darüber aus.

Wenn es etwas zu berichten gibt: schreiben Sie einen Text für Ihr Portfolio (einzeln, natürlich), z. B. als „Brief an die Leser/innen“!

**Informieren**

Lesen Sie die „10 Gebote für gute Sterbebegleitung“ (siehe „Lernmaterial“).

Wählen Sie eine Methode zur Texterschließung *(vielleicht nicht ausgerechnet „Genau 10!“)* und erstellen Sie das entsprechende Produkt.

**Planen und Entscheiden**

Wählen Sie – einzeln für sich, ggf. im Gespräch mit anderen (aber mit verschiedenen Ergebnissen) mehrere (am besten 10) Verhaltensweisen aus, von denen Sie denken: das passt zu mir, das könnte mir helfen.

**Durchführen**

Stellen Sie sich eine Kiste mit allem zusammen, was Sie für die Umsetzung brauchen. Vom Entspannungstee bis zum guten Buch kann das alles Mögliche sein.

Sinn der Sache: wenn Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommen, haben Sie eine Auswahl an wohltuenden Hilfsmitteln griffbereit!

Planen Sie die Kiste nicht nur, füllen Sie sie wirklich und stellen Sie sie griffbereit hin.

Wenn Sie möchten, präsentieren Sie Ihre Kiste zunächst in der Klasse.

Für das Portfolio: machen Sie ein Foto und schreiben Sie ein „Inhaltsverzeichnis“!

Auch wenn Sie nicht gerade einen sterbenden Menschen begleiten, werden Sie sich manchmal beim nach Hause kommen gestresst fühlen und Abstand wünschen. Greifen Sie in Ihre Kiste!

Schreiben Sie nach einer gewissen Erprobungszeit einen Bericht darüber, ob sich die Idee für Sie bewährt hat.

**Kontrollieren und Bewerten**

Wie sehen Sie inzwischen Ihren eigenen Umgang mit besonderen beruflichen Belastungssituationen? Denken Sie über Ihr Verhalten nach und machen Sie sich „gute Vorsätze“ für die Zukunft. Halten Sie diese (oder die 3 wichtigsten) auf einer Postkarte fest, die Sie sich z. B. an den Spiegel stecken, an die Tür kleben o. ä.

Reflektieren und dokumentieren Sie Ihre Arbeit für Ihr Portfolio!

**Reflexionsbogen**

**zur Selbsteinschätzung eines Arbeitsergebnisses**

**Lernsituation: A 1 – Abstand gewinnen!**

Ich halte mein/unser Arbeitsergebnis für… (z. B. sehr gut gelungen, gelungen, weniger gelungen, misslungen…)

weil…

Ich finde, an diesem Ergebnis kann man besonders gut erkennen, dass…

Bei der Beschäftigung mit dieser Aufgabe habe ich gelernt….

Das kann ich schon gut:

Das will ich noch lernen:

Für das nächste Mal nehme ich mir vor…

**Name: Datum:**