HANDREICHUNG ZUR NUTZUNG DER KOMPETENZVIDEOS

So geht's



Geko-MmgB

Zur Homepage

Erklärvideos zur Stärkung der Gesundheitskompetenz
für Menschen mit geistiger Behinderung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Inhalt der Handreichung

01 Ziel der Kompetenzvideos
02 Entstehung der Videos
03 Handhabung der Videos
05 Vor dem Film
06 Während des Films
06 Nach dem Film
07 Themenübersicht
08 Nutzen der Videos *(ICF)*
10 Beispiel & Anlage
11 Glossar

Was ist das Ziel der Kompetenzvideos?

- Erklärvideos sind vielen bekannt. Ziel von diesen ist es, *(komplexe)* **Themen möglichst verstehbar** zu erläutern. Dabei sind die besprochenen Themen zumeist einfach und unterhaltend dargestellt.
- Bei Kompetenzvideos werden Themen erläutert und darüber hinaus gezielt **Kompetenzen** gefördert.
- Im Mittelpunkt der hier zur Verfügung gestellten Videos ist die **Kompetenzförderung für Situationen, die die eigene Gesundheit betreffen** - die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz.

»Mit **Kompetenzen** sind **Fähigkeiten zur Lösungsfindung** und Anwendung für alltägliche Herausforderungen gemeint, um so Herausforderungen im Alltag zu meistern.«

Wie sind die Videos entstanden?

Die Kompetenzvideos sind in einem **längeren Prozess** entstanden.

Eine internationale **Literaturrecherche** und die Ergebnisse aus **Interviews** mit 14 Menschen mit zugeschriebener geistiger Behinderung bildeten die Grundlage für die Entwicklung der Videos.

Zusammen mit unseren **Praxispartnern und einer Forschungs-AG**, bestehend aus fünf Menschen mit zugeschriebener geistiger Behinderung, wurden relevante Themen und die Entwicklung der Videos besprochen.

Eine Wirksamkeitsstudie zeigte kurzfristige Erfolge in der Förderung der Gesundheitskompetenz nach Zeigen der Videos.
Durch je 24 Interviews mit Menschen mit zugeschriebener geistiger Behinderung und Unterstützenden von den Praxispartnern sowie ergänzend drei Expert:innenworkshops konnten Vorgehensweisen für eine **nachhaltige Förderung der Gesundheitskompetenz durch die Videos** ausgemacht werden. Diese finden sich in dieser Handreichung wieder. Darüber hinaus wurden die Videos entsprechend modifiziert.



Sie wollen mehr über den **Entwicklungssprozess** der Videos erfahren?

Die komplette Entstehung der Filme wird im Case-Film des Projekts gezeigt. *(Dauer: 10 min.)*

https://t1p.de/casefilm-geko

Allgemeines

Die Kompetenzvideos helfen im Alltag komplexe Gesundheitsthemen anzusprechen.

Wie in der Realität, gibt es vielfältige Herausforderungen wie z. B. Falschinformationen, Scham, der Umgang mit Ängsten vor Krankheit, die längere Suche nach den richtigen Fachleuten sowie die Auseinandersetzung mit dem persönlichen gesundheitsbezogenen Wohlbefinden im Alltag.

Die Videos zeigen eine **Vielzahl an Optionen und Herausforderungen, die auf den Lebensalltag übertragbar sind**. Die Videos erklären anschaulich viele Beispiele zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

Allerdings sind Menschen mit zugeschriebener geistiger Behinderung eine heterogene Gruppe in Bezug auf ihre kognitiven und physischen Fähigkeiten sowie ihren Rahmenbedingungen der *(sozialen)* Umwelt. Stellenweise können die gezeigten Beispiele dadurch nicht unbedingt alle Lebensumstände realistisch abbilden. Falls die Videos für die Alltagsübertragung schwierig sind, müssen passendere Beispiele aus dem Alltag der Nutzenden gefunden werden.

Die Übertragung auf einzelne relevante Themen ist schwierig, daher ist der richtige Umgang mit den Videos wesentlich, wie nachfolgend beschrieben.

Bedenken Sie, die Filme sollen mit leicht verständlichen Beispielen **zum Überlegen anregen** und einen **Gesprächseinstieg** über Gesundheitsthemen bieten.

»Die Filme sollen mit leicht verständlichen Beispielen **zum Überlegen anregen** und einen **Gesprächseinstieg** über Gesundheitsthemen bieten.«

Handhabung

Die Kompetenzfilme wurden während der Projektdurchführung mit Personen individuell und auch in Gruppen angeschaut.

Die wesentlichen **Vorteile** des Zeigens der Filme **mit einzelnen Personen** ist, dass nähergehend auf die spezifischen Bedürfnisse der Person eingegangen werden kann. **In Gruppen** entstehen dafür weitergehende Gespräche und Diskussionen unter den Personen, die sich gegenseitig Tipps geben können.

Wie die Filme angeboten werden, sollte sich an den jeweiligen Erwartungen, Ziele und Möglichkeiten ausrichten.

Unabhängig davon wird folgende Handhabung vorgeschlagen, die je nach Bedürfnissen angepasst werden darf.



Handhabung der Videos

1

Vor dem Film

Suchen Sie sich **ein relevantes Gesundheitsthema** aus.

Machen Sie sich **mit dem Video vertraut** und überlegen Sie, **welche Ziele** Sie erreichen möchten. Ein Beispiel findet sich auf Seite 10.

Überlegen Sie, an welchen Stellen Sie **das Video pausieren** können und welche Themen vom Video gezeigt werden.

Überlegen Sie, welche **Wörter und Ausdrücke Sie im Vorfeld besprechen** und wie Sie diese erklären können. Dieser Vorgang ist abhängig von den jeweils zuschauenden Personen und wird von Mal zu Mal variieren.

Nähern Sie sich gegebenenfalls durch **ergänzende Materialien** den Inhalten der Videos.

Nutzen Sie für den Auftakt den zu dem jeweiligen Video gehörenden **Lerninhalt**.

Besprechen Sie, falls nötig, unbekannte Begriffe während oder nach dem Film, um sie zu verankern.

Die Lerninhalte können Sie vorbereitend, begleitend oder auch abschließend einsetzen.

Hierfür können Sie sich an der Ihnen bekannten Vorgehensweise orientieren, indem Sie sich **an den Sinneswahrnehmungen orientieren** und je nach den jeweils zuschauenden Personen und deren Fähigkeiten visuell, auditiv, haptisch oder motorisch adressieren.

In einzelnen Videos *(z. B. Video IV - ‚Wohlbefinden')* ist überdies auch eine Unterstützung durch Geschmacks- und Geruchserfahrungen vorstellbar.

2 Während des Films

Zeigen Sie das Video. Sie können unterbrechen und folgende Fragen stellen:

Wie wurde das Gesehene verstanden:

- Worum geht es gerade?
- Was ist das Problem, wenn es eins gibt?

Übertragung auf die eigene Person:

- Können Sie sich vorstellen, dass das Gezeigte für sie wichtig ist?
- Was hat das mit Ihnen zu tun?

Erfassung der Gesundheitskompetenz

- Was würden Sie in dieser Situation tun?
- Was würden Sie der Person in dem Film empfehlen?

3 Nach dem Film

Sie können die Person an das Besprochene erinnern und evtl. den Film nochmals zeigen. Für die relevante Situation der Person sollen folgende Fragen unterstützen:

Erfahrungen erfassen:

- Haben Sie Erfahrungen mit dem gezeigten Thema aus dem Video gemacht?
- Was war es?
- Was haben Sie damals gemacht?

Gesundheitskompetenz fördern

- Was würden Sie heute machen?
- Was können Sie sich vorstellen was hilfreich ist? Evtl. Ist es hilfreich, eine Checkliste zu erstellen.

Sie können mithilfe der Take-Away-Message den Inhalt des jeweiligen Videos zusammenfassen und/oder für eine vertiefende thematische Auseinandersetzung nutzen.

Übersicht der Themen

Die Kompetenzvideos bilden **verschiedene Themengebiete zur Gesundheit** ab *(in aufsteigender Reihenfolge nach Komplexität)*.

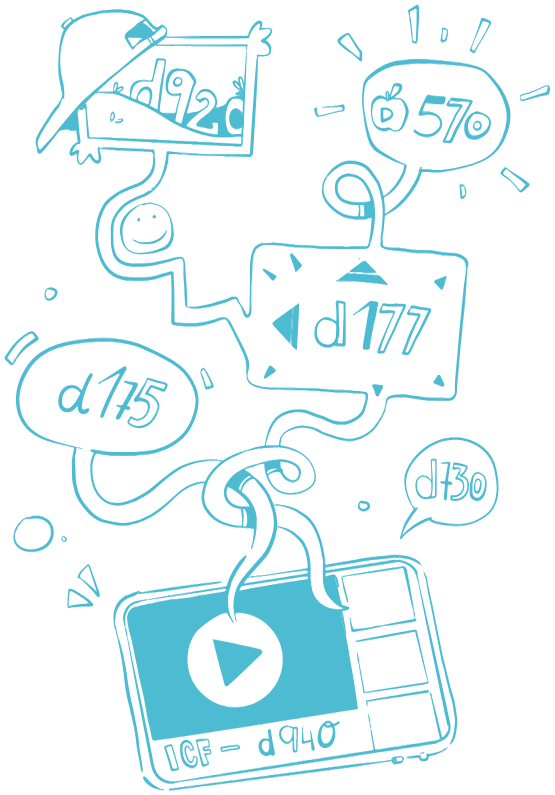
Zu jedem Video gibt es ein Themenglossar. Dies sind Anhaltspunkte, welche Teile *(Themen)* vom Video genutzt werden und wo Sie pausieren können. Das Glossar finden Sie am Ende des Dokuments in der Anlage *(Seite 11-14)*.

Alle Videos sind so entwickelt, dass sie diese verschiedenen Ebenen ansprechen:

- **Wahrnehmen**
- **Einschätzen**
- **Handeln**
- **Reflexion**

11	**Mein Körper und Ich**
11	**Schmerzen**
12	**Notfall**
12	**Wohlbefinden**
13	**Gesundheitsförderung**
13	**Resilienz**
14	**Gesundheitskompetenz I**
14	**Gesundheitskompetenz II**

Nutzen der Videos



Begutachtungsverfahren für Leistungen der Eingliederungshilfe orientieren sich am ICF. **Die Kompetenzvideos fördern verschiedene Bereiche des ICF** *(§ 121 SGB IX)*. Dazu gehören insbesondere:

- **d570** auf seine Gesundheit achten
- **d730** mit Fremden umgehen und
  d740 Formelle Beziehungen
- **d175** Probleme lösen und
  d177 Entscheidungen treffen
- **d940** Menschenrechte
  Herstellung von Chancengleichheit von Personen mit Behinderungen *(1993)*; das Recht auf Selbstbestimmung und Autonomie sowie das Recht, über sein Schicksal selbst zu bestimmen.
- **d920** Erholung und Freizeit
  Herstellung von Chancengleichheit von Personen mit Behinderungen *(1993)*; Sich an allen Formen des Spiels, von Freizeit- oder Erholungsaktivitäten zu beteiligen, wie ...Programmen für die körperliche Fitness, Entspannung, Unterhaltung oder Zerstreuung.

Hinweise und Dankeschön

Das Forschungsprojekt Erklärvideos zur Stärkung der Gesundheitskompetenz für Menschen mit geistiger Behinderung wurde vom Bundesministerium für Gesundheit in der Förderlinie „Stärkung der Gesundheitskompetenz durch effektive, zielgruppengerechte Informationskonzepte“ gefördert.

Wir bedanken uns bei der **Forschungs-AG vom Wittekindshof**, bei allen **Praxispartnern** und den **Teilnehmenden**, die die Videoentwicklung ermöglicht hat.

Wir bedanken uns bei **Frau Prof. Dr. K. Rathmann** *(Hochschule Fulda)* für die freundliche Erlaubnis, den Fragebogen HLS-EU Q16 in Leichte Sprache verwenden zu dürfen.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Beispiel einer Zielformulierung für das Video II - »Schmerzen«

Welche Ziele für eine Person erreicht werden können, wird hier beispielhaft für das Thema Schmerzen angeführt.

Alle Videos haben als Grundlage die verschiedenen Kompetenzgrade, dies kann übertragen und individuell für die entsprechende Situation angepasst werden.

Hinweis: Es geht nicht darum, dass alles erreicht wird. Es kann Personen geben, bei denen es ein Erfolg ist, dass diese sich bei wiederkehrenden Schmerzen z. B. Kopfschmerzen mit abgesprochenen Hilfsmittel selber helfen können. Dann muss nicht unbedingt die Reflexionsstufe erreicht werden.

Beispiel und Anlage

Wahrnehmen	Wahrnehmung & Lokalisation Den Schmerz spüren Die Körperregion benennen können Schmerzarten differenzieren und beschreiben können Intensität spüren
Einschätzen	Risikowahrnehmung Abgrenzung von einem normalen Körpergefühl Empfinden einer Bedrohung der Gesundheit Erkennen von Auswirkungen auf die alltägliche Lebensführung
Handeln	Handlungsstrategien finden und bewerten Zugang zu Informationen haben und finden Austausch mit vertrauten Personen suchen Informationen verstehen
Reflexion	Für oder gegen Handlungsalternativen entscheiden Kenntnis über unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten • Hausmittel • Erfahrungen • Professionelle Beratung, z. B. Apotheke, • medizin.-pfleg. Personal, therapeut. Personal Abwägen der Vor- und Nachteile einzelner Handlungsmöglichkeiten unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten kennen Treffen einer Entscheidung für oder gegen eine Handlungsmöglichkeit

Alle Videos: © Vogelsänger Studios



Video I: Mein Körper und Ich https://t1p.de/tc859

0:00 - 0:20	Lerninhalt
0:21 - 1:58	Einführung Fallbeispiel Selbstbeobachtung
1:59 - 2:25	Hilfe von Bezugsperson
2:26 - 4:55	Genaue Beschreibungshilfen für Symptomen
4:56 - 5:35	Verschlechterung der Symptome/ Verlaufsbeobachtung
5:36 - 6:22	Hilfreiche Beschreibungen beim Arztbesuch
6:23 - 7:25	Triage *(Ampelmodell)*
7:26 - 7:52	Zusammenfassung
7:52 - 8:04	Take-Home Message



Video II: Schmerzen https://t1p.de/3v828

0:00- 0:14	**L**erninhalt
0:15- 0:40	**E**inführung Fallbeispiel : Magenschmerzen und Übelkeit
0:41- 3:07	**U**nterstützung suchen bei Bezugs-personen und Versuche Schmerzen mit einfachen Mitteln zu lindern
3:08- 3:59	**U**ntersuchung beim Arzt
4:00- 4:24	**D**iagnose und Therapie bei Blinddarmreizung
4:25- 5:05	**S**elbstbeobachtung bei Schmerzen
5:06- 5:23	**Z**usammenfassung Fallbeispiel
5:24- 5:36	**T**ake-Home Message

Alle Videos: © Vogelsänger Studios



Video III: Notfall https://t1p.de/s331p

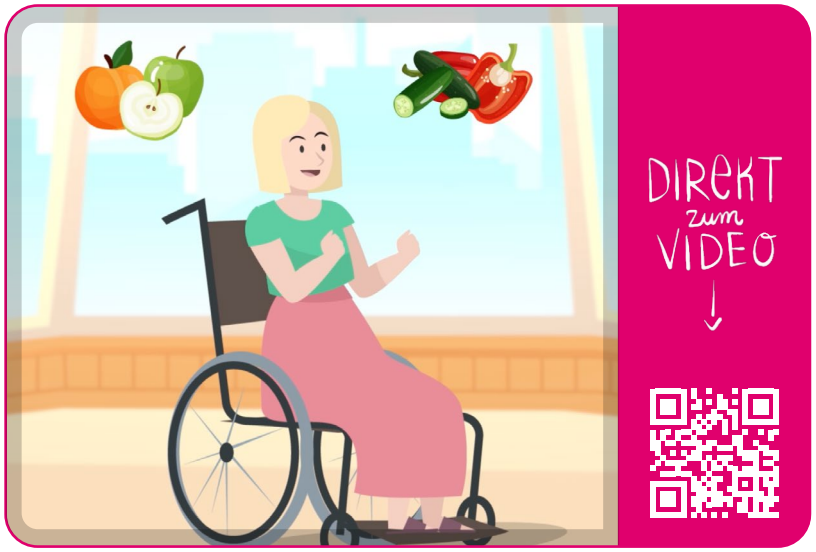
0:00 - 0:17	Lerninhalt
0:18 - 0:42	Einführung Fallbeispiel
0:43 - 1:08	Möglichkeiten für Hilfe in Notfallsituationen
1:09 - 2:33	Ablauf eines Notrufs
2:34 - 3:27	Checkliste für Notfallsituationen
3:28 - 4:05	Notfallmappe
4:06 - 4:29	Rettungswagen und Notärztin
4:30 - 4:39	Zusammenfassung
4:40 - 4:49	Take-Home Message



Video IV: Wohlbefinden https://t1p.de/bju4l

0:00 - 0:11	Lerninhalt
0:12 - 1:33	Einführung Fallbeispiel & Achtsamkeit
1:34 - 2:06	Freunde treffen
2:07 - 2:51	Bewegung und Sport
2:52 - 3:26	Zusammenfassung Wohlbefinden fördern
3:27 - 4:06	Aufrechterhaltung wie feste Termine vereinbaren/
4:07 - 4:14	Take-Home Message

Alle Videos: © Vogelsänger Studios



Video V: Prävention https://t1p.de/thgpe

0:00 - 0:20	Lerninhalt
0:21 - 1:01	Einführung zwei Fallbeispiele, Bereitschaft zur Veränderung
1:02 - 1:46	Rat holen bei Lungenproblemen *(Freunde, Hausarzt)*
1:47 - 3:23	Rat holen bei Bewegungseinschränkungen *(Physiotherapie, Selbsthilfegruppen, Hausarzt)*
3:24 - 3:57	Erklärung des Begriffs „Prävention“
3:58 - 4:27	Umsetzung von Veränderungen und Wirkungen prüfen
4:08 - 5:04	Zusammenfassung und Wiederholung
5:05 - 5:12	Take-Home Message



Video VI: Resilienz https://t1p.de/8bsiu

0:00 - 0:19	Lerninhalt
0:20 - 1:18	Einführung Fallbeispiel *(Umzugssituation)*
1:19 - 2:11	Veränderungen der Lebenssituation/ Gründe für Stress
2:12 - 2:31	Welche Ressourcen habe ich?
2:32 - 4:07	Handlungsmöglichkeiten finden
4:08 - 5:22	Möglichkeiten umsetzen: Kennenlernen neuer Situationen und Menschen *(Besuch neue Wohnung und Arbeitsstelle)*
5:23 - 6:32	Selbstwirksamkeit erkennen und Hilfe holen, Erklärung Resilienz
6:33 - 6:46	Take-Home Message

Alle Videos: © Vogelsänger Studios



Video VII: Gesundheitskompetenz https://t1p.de/j94m7

0:00 - 0:12	Lerninhalt
0:13 - 1:20	Einführung Fallbeispiele: Schwerhörigkeit, Gelenkschmerzen, Inkontinenz
1:21 - 1:35	Beschluss der Personen zur Informationssuche
1:36 - 2:40	Mögliche Quellen für Gesundheitsinformationen
2:41 - 3:17	Fragen an Informationsquellen
3:18 - 4:24	Bewerten von Quellen und Umgang mit Falschinformationen
4:25 - 4:57	Wiederholung vorheriger Inhalte
4:54 - 5:35	Erklärung des Wortes „Gesundheitskompetenz“
5:36 - 5:51	Take-Home Message



Video VIII: Gesundheitskompetenz II https://t1p.de/l4pre

0:00 - 0:15	Lerninhalt
0:16 - 0:52	Einführung Fallbeispiel *(Müdigkeit)*
0:53 - 1:22	Auswahl des richtigen Experten
1:23 - 1:43	Hausarztbesuch
1:44 - 2:18	Unterstützung bei Facharztsuche
2:19 - 2:39	Vorbereitung für den Arztbesuch
2:40 - 3:24	Fragen für den Arztbesuch
3:25 - 4:58	Mithilfe der Patient*innen durch Selbst-beobachtung und Symptomdokumentation
4:59 - 5:35	Zusammenfassung
5:36 - 5:49	Take-Home Message

HSBI Hochschule Bielefeld University of Applied Sciences and Arts
Fachbereich Gesundheit

Geko-MmgB

inBVG
Institut für Bildungs- und Versorgungsforschung im Gesundheitsbereich

Weitere Informationen und unsere Kontaktdaten finden Sie auf unserer Internetseite:
https://www.foerderges.hsbi.de/

Per E-Mail erreichen Sie die Projektverantwortlichen über:
foerderges@hsbi.de

Layout & Illustration: Johannes Benedix — bndx.info

Videos & Screenshots: Vogelsänger Studios — www.vogelsaenger.de