

RESSOURCENORIENTIERTES ARBEITEN MIT (FAMILIÄR) BELASTETEN KINDERN UND JUGENDLICHEN

Dr. Sibylle Friedrich

Institut für SozialPädagogische Psychologie
www.ispp-hamburg.de

SCHÄTZE FINDEN, WO WIR KEINE VERMUTEN...

- Grundannahme der Ressourcenorientierung:
 - Alle Menschen haben Ressourcen. Aber nicht allen Menschen sind die eigenen Kraftquellen gleichermaßen bewusst.
- SozialpädagogInnen suchen Schätze dort, wo zumindest ihre KlientInnen zunächst keine vermuten.
 - Sie brauchen dafür Zuversicht, Neugier und manchmal auch Hartnäckigkeit, eben eine **„Schatzsuchermentalität“**.

GELERNT IST GELERNT, UND NEUES HAT ES SCHWER: AUTOBAHN VERSUS FELDWEG

Wie sehr wir uns insbesondere unserer personalen Ressourcen bewusst sind, hängt stark mit den biografischen Erfahrungen zusammen:

- Wie wurden wir als kleines Kind gespiegelt, welche Reaktionen bekamen wir auf unser Verhalten, welche Normen und Werte wurden uns vorgelebt?
 - Sprich: Welche Welt- und Selbstsicht konnten wir entwickeln?

Attributionsmuster: Menschen mit negativer Welt- und Selbstsicht schreiben Erfolge i.d.R. dem Zufall zu und erleben Misserfolge als Versagen, dessen Grund sie in der eigenen Unfähigkeit vermuten.

- Sie haben nicht den Eindruck, auf die Welt gestaltend Einfluss nehmen zu können und sind oftmals regelrecht gefangen in einer erlernten Hilflosigkeit. Ihr Selbstwertgefühl ist daher meistens sehr gering.

- Die damit verbundenen kognitiven Muster gleichen einer **Datenautobahn im Gehirn:**
 - Jede neue Situation löst in Bruchteilen einer Sekunde dieselben alten automatischen Bewertungen aus. Neue Sichtweisen und Bewertungen haben es dagegen schwer.

FRÜHTRAUMATISIERUNG FÜHRT ZU...

- Verlust des Urvertrauens: „Die Welt ist kein sicherer Ort, ich bin nicht geschützt“
- Geringem Selbstwertgefühl bis hin zu Selbsthass: „Es muss an mir liegen, dass ich so schlecht behandelt wurde“
- Erlernte Hilflosigkeit anstelle von Selbstwirksamkeitserleben
- Anstrengungsverweigerung aus der Angst heraus zu versagen
- Gefühlsblindheit (eigene Emotionen und damit auch Bedürfnisse nicht erkennen zu können)
- Bindungsstörungen

BINDUNGSSTILE

I S P P
 Wenn Praxis
 Wissen schafft

Bindungsstil	Sicher	Unsicher vermeidend	Unsicher ambivalent	desorganisiert	Bindungsstörung
%	55-60%	15-20%	5-10%	5-10%	3-5%
Entwicklungs- störungen	Schutz	Risiko	Risiko	Großes Risiko	Psychopathologie
Ursache	Hohe verlässliche Feinfühligkeit Emotional verfügbar Zuverlässige Beantwortung von Bindungssignalen	Geringe Feinfühligkeit Emotional nur teilweise verfügbar Zurückweisung von Bindungssignalen	Geringe Feinfühligkeit Emotional nur teilweise verfügbar Unvorherseh- barer Wechsel zwischen Überfürsorge und Zurückweisung	Ungelöstes Trauma der Bindungsperson (angstmachendes / hilfloses Verhalten) Wiederholung des Traumas mit dem Kind (Gewalt)	Multiple frühkindliche Traumatisierung durch Bindungspersonen

WIEDERHOLUNG: UND DER FELDWEG WIRD ZUR LANDSTRAÙE...

- Der Ressourcenblick ist eine alternative Sichtweise auf sich und die Welt:
 - er ist wohltuend und stärkend, wenn er erst einmal sein volles Potenzial entfaltet,
 - aber er ist auch zunächst fremd und braucht daher jemanden, der hilft, ihn zu entdecken und ihn sich zu eigen zu machen
 - Widerstände gegen den Ressourcenblick gründen oft auf der Angst vor Enttäuschung
- **Wiederholung!**

RESSOURCENORIENTIERUNG IST DIE...

- Systematische **Analyse & Aktivierung** klienteneigener Ressourcen mit dem Ziel der Stärkung von
 - **Selbstwirksamkeit,**
 - **Selbstverantwortung &**
 - **Selbstwert**

SELBSTWIRKSAMKEIT ZEIGT SICH IN DER ERREICHUNG SELBST GESTECKTER ZIELE

- Ressourcen sind wichtig zur Zielerreichung!
- *Mit Hilfe von was haben Sie es geschafft, ein Ziel zu erreichen, dessen Erreichung kein Selbstgänger war?*
- Ressourcen sind die Grundlage jeder persönlichen Entwicklung!
 - ▶ Deshalb gilt in der pädagogischen Arbeit: **Lösungsaufschub** – erst Ressourcenanamnese

RESSOURCEN SIND VIELFÄLTIG

- **Materielle Ressourcen**
 - Geld
 - Besitz
 - (Wohn)Raum
 - Finanzielle Sicherheit (z.B. über festen Job)
- **Personale Ressourcen**
 - Fähigkeiten und Kompetenzen
 - Bewältigungsstrategien
 - Positive Eigenschaften
 - Wissen/Bildung
- **Soziale Ressourcen**
 - Persönliche Bindungen
 - Integration in Gruppen/Netzwerke
 - Anlaufstellen im Stadtteil
 - Professionelle Hilfe

RESSOURCEN SIND VIELFÄLTIG

- **Umgebungsressourcen**
 - Infrastruktur
 - Naherholung
- **Ziele/Wünsche/Träume**
- **Interessen**
- **Kulturelle Ressourcen**
 - Glaube
 - Traditionen/Rituale
 - Familienkultur
- **Körperliche Ressourcen**
 - Gesundheit
 - Belastbarkeit
- **Innere Ressourcen**
 - Attributionsmuster
 - Selbstwirksamkeitserleben & Selbstregulationsfähigkeit
 - Innerer sicherer Ort / Tresor

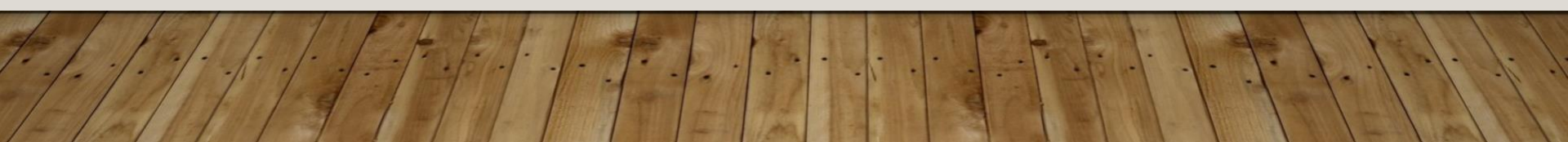
ARBEITSBLÄTTER

- Ressourcenkarte
- 3 Dinge, die ich kann
- Was ich alles kann
- Blumenstrauß meiner Erfolge
- Lobtagebuch
- Weggabelung
- Blumen und Steine

ÜBUNGEN

- Erbsen in der Tasche
- „Ich stehe zu mir“
- Ressourcenrunden

Worüber habe ich mich gefreut?	Wofür kann ich mich loben?	Was habe ich genossen?	Welches Ziel habe ich erreicht?
Worauf freue ich mich?	Wofür bin ich dankbar?	Wen habe ich unterstützt?...	

- Ressourcendusche
 - Unterstützungswand
 - Reframing: Was ist das Gute daran?
- 

RESSOURCENORIENTIERUNG IST EINE...

- **Innere Haltung**, die über den Einsatz von Methoden und Arbeitsweisen sichtbar wird und ihr volles Potenzial entfaltet.

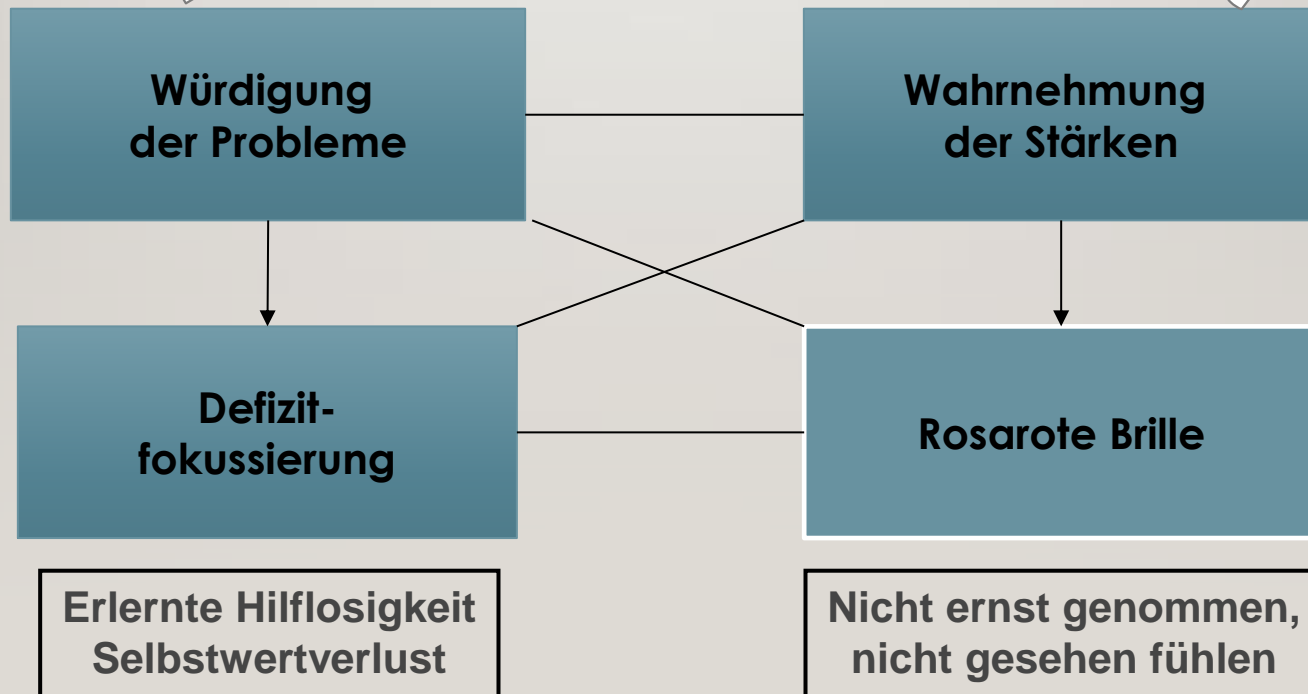


Die Methoden sind
stärkend & partizipativ
und verleiten zum Heben von **Schätzen**.

- Metapher ‚Bodenschätze‘
 - müssen erst entdeckt, dann gehoben, dann nutzbar gemacht werden, bevor sie ihre Wirkung entfalten können.
 - dürfen nicht ausgebeutet werden.

RESSOURCENORIENTIERUNG IST EINE REGENBOGENQUALITÄT!

Regenbogenqualität



**HERZLICHEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**



friedrichsibylle@aol.com