

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 LANDSTRASSE...

- 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

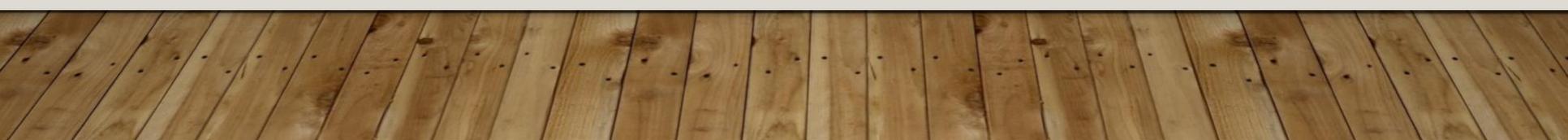
ARBEITSBLÄTTER

- 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.

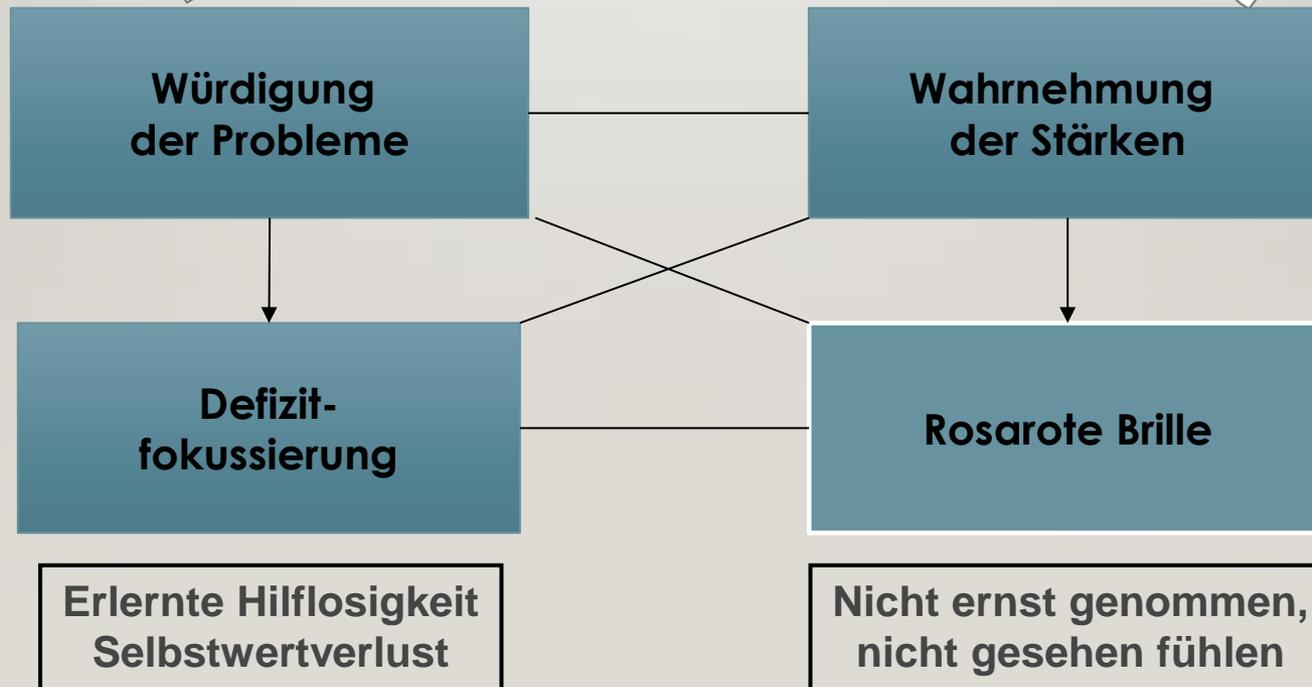


Die Methoden sind
stärkend & partizipativ
und verleiten zum Heben von **Schätzen**.

- 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